

Sund i
skallen

Limfjords- muslinger

Håndtering, opskrifter og historie



2 gange om ugen

Det er
faktisk
nemt

www.2gangeomugen.dk

Så nemt er det



Skyl de friske muslinger i rindende, koldt vand. Skrub dem eventuelt med en børste.



Træk de små tråde – det såkaldte skæg – af.



Tryk på skallen eller bank den let mod bordet. Muslingen skal lukke sig - ellers skal den kasseres.

Opbevaring: Friske muslinger bør opbevares på køl
– men aldrig på frost

Før tilberedning: Åbne muslinger kasseres
Efter tilberedning: Lukkede muslinger kasseres.



 2 gange om ugen



Den rene sundhed

Blåmuslinger er ren sundhed. Muslingens kød rummer en mængde af de stoffer, vi mennesker har brug for – og som vi ofte får for lidt af eller tager som kosttilskud.

Blåmuslingens kød indeholder for eksempel sunde enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer samt omega-3 fedtsyrer.

Samtidig er blåmuslinger særligt rige på jod, selen og zink og har et højt indhold af A-, E-, og B₁₂-vitamin.

Dampede muslinger



Beregn ca. 800 g friske muslinger pr. person.


Hæld 2-3 cm vand i bunden af en gryde.

Tilsæt lidt salt og lidt safran. Når vandet koger, hæld muslingerne i, læg låg på og damp i 5-8 minutter. Ryst gryden et par gange.

Tag muslingerne op af gryden. De muslinger, der ikke har åbnet sig helt, kasseres.

Sigt saften gennem en fintmasket sigte. Suppen kan med fordel fryses i små portioner.

Drys med hakkede krydderurter og servér med det samme. Denne opskrift kan varieres i det uendelige. Man kan skære urter i tynde skiver og koge det med i vandet. Man kan også dampe i hvidvin, øl, flåede tomater og tilsætte krydderurter.

 2 gange om ugen

Suppe



Til 4 personer

1 ds. flåede tomater.
1 håndfuld grofthakket løg.
1 tsk finthakket ingefær.
Saften af ½ lime.
1 stjerneanis.
1 liter fiskefond.
4 dl muslingefond med safran.

Hæld det hele i en gryde og kog ½ times tid. Smag til med salt, peber og limesaft.



2 gange om ugen

Gratinerede muslinger



Til 4 personer

Ca. 3 kg friske muslinger.
Ca. 400 g rasp – f.eks. japansk
panka rasp.
En god olivenolie
Ost til gratinering.
1 citron og lidt frisk dild.

Pil de friskdampede muslinger ud af skallen. Vend dem i en god olivenolie. Vend dem i raspen.

Læg muslingerne på et bagepapir. Riv osten og drys over. Krydder med lidt salt og friskkværnet peber. Sæt muslingerne i en 200 grader varm ovn i 8-10 minutter. Muslingerne skal være lysebrune og sprøde. Halvér en agurk, skrab kernerne ud med en ske. Skær agurken i små tern. Hak ½ rød chili uden kerner og lidt dild. Vend det sammen og smag til med salt.

Med respekt for miljøet



Danske muslinger er fisket eller dyrket bæredygtigt og med respekt for miljøet i alle led af produktionen. Det danske muslingefiskeri hører til verdens mest kontrollerede. Myndigheder og fiskere har en fælles interesse i at bevare bestanden og skåne miljøet. Som eksempel har de danske muslingefiskere indført et omfattende system til egenkontrol, lige som der ofres store ressourcer på oplantning af muslingeyngel og gendulægning af de undermålsmuslinger, der fanges. Blåmuslinger har en minimal CO₂ belastning.

1 kg muslinger koster 0,1 kg CO₂ – i modsætning til f.eks. kylling, der koster 3,7 kg CO₂ pr. kg kylling.

Blåmuslinger fra Limfjorden er de første i verden, der har fået

MSC-certifikatet for bæredygtighed gennem alle led. Det giver forbrugeren sikkerhed for, at muslingen kan spores tilbage til et certificeret, bæredygtigt fiskeri.

MSC-certifikatet indebærer at:

- fiskeriet udføres på en måde, der ikke fører til overfiskning og nedfiskning.
- fiskeriet skal udføres på en måde, der bevarer havets økosystem.
- fiskeriet er underlagt et effektivt forvaltningssystem, der respekterer lokale, regionale og internationale love.

I Limfjorden fiskes årligt under 10 procent af den samlede bestand.

1

Så nemt

Lav en lækker ret med friske Limfjordsmuslinger på 10-15 minutter.

2

Så sundt

Blåmuslingen indeholder enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer samt omega-3 fedtsyrer og er rig på jod, selen, zink samt A-, E-, og B₁₂-vitamin.

3

Så lækkert

Du får et hurtigt, nemt, sundt og lækkert måltid med danske Limfjordsmuslinger.



2 gange om ugen

Få mere inspiration på www.2gangeomugen.dk

Denne brochure er udgivet af Skaldyrnetværket:
Dansk Skaldyrcenter, Foreningen Muslingeerhvervet,
Centralforeningen for Limfjordsfiskere og
Danish Seafood Association.