MOSSEL.

MOSSELGLOSSY | GRATIS!

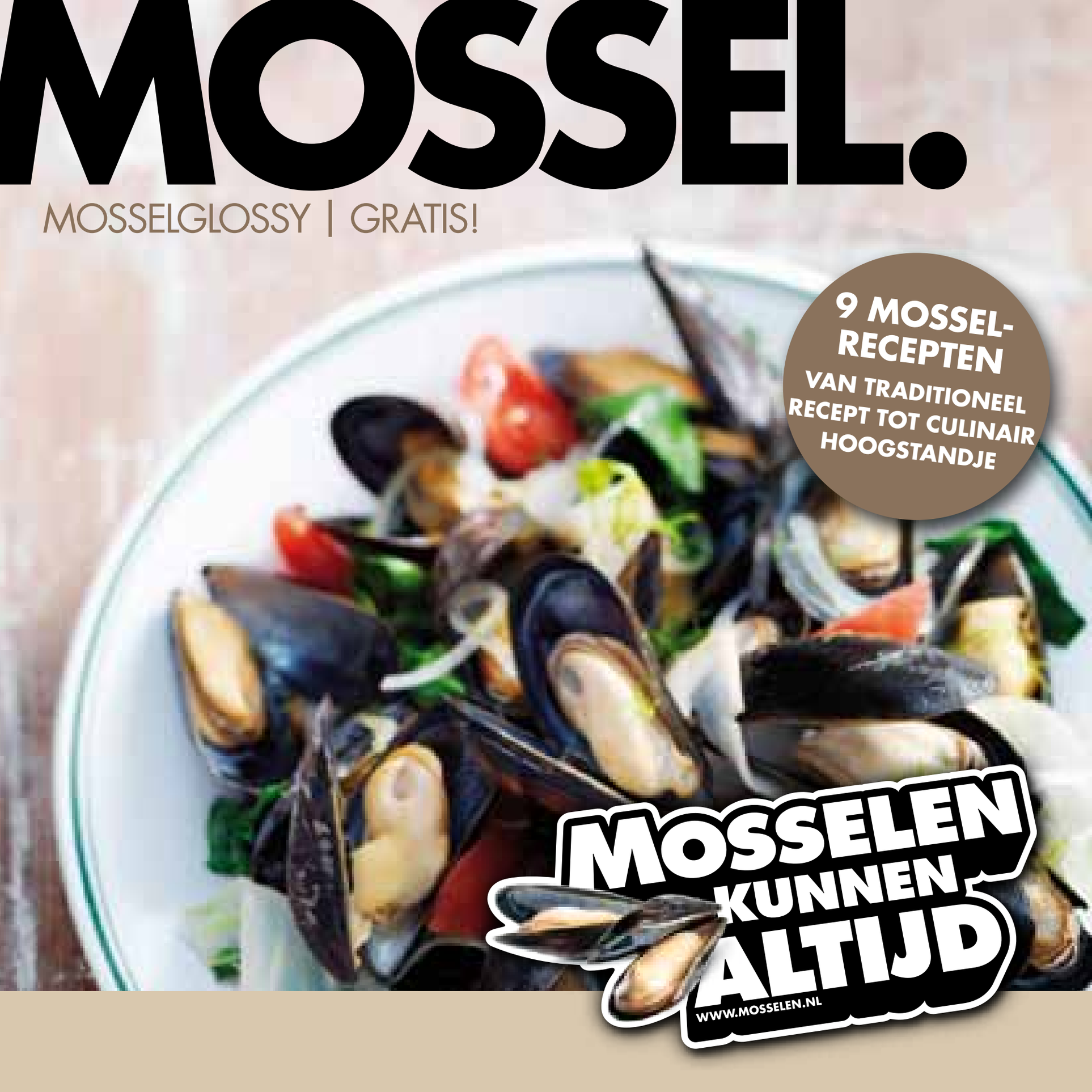
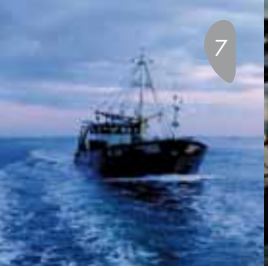


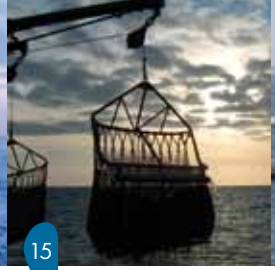
foto: ernie enkelaar

BOORDEVOL SMAAK VOOR IEDER MOMENT

Zeeuwse Mosselen, een (h)eerlijke, zilte Zeeuwse lekkernij. Vol trots voor u gevangen! In deze MOSSEL -vol trots voor u gemaakt- krijgt u inspiratie én zin in mosselen. Met recepten voor iedere dag en iedere gelegenheid. Want, mosselen kunnen altijd. Als snelle maaltijd òf als culinair hoogstandje. Ontdek de verrassende mogelijkheden! We blijven u graag verrassen. Met de ontwikkeling van de innovatieve MZI bijvoorbeeld. Nieuwsgierig? Kijk op pagina 31 en lees hoe we nog duurzamer, heerlijke mosselen kweken. Boordevol smaak! Net als deze MOSSEL, speciaal voor u. Veel heerlijke mosselmomenten gewenst!

Jos van Damme | Mosselkweker





INHOUD

mosselweetjes

3 Voorwoord | Boordevol smaak voor ieder moment
7 Een vondst! De mosselhistorie
15 De fabel van de ‘R’ in de maand
23 Feest met mosselen
30 Mosselen en meer...

recepten

9 Klassiek gekookte mosselen
11 Roerbak met noedels en mosselen
13 Mosselen met Japanse dressing
17 Salade met gegratineerde mosselen
19 Gekookte mosselen met Riesling en roomsaus
21 Paella met mosselen
25 Mosselen met spinazie, venkel, witte ui en tomaat
27 Hollands kropsla stamppotje met gebakken mosselen en tomaatjes
29 Pastasalade met mosselen

EEN VONDST! DE MOSSELHISTORIE

Mosselen staan al sinds mensenheugenis op het menu. Op drooggevallen zandplaten, bij eb langs de Waddenkust en de Zeeuwse wateren, lagen de mosselen vroeger voor het oprapen. Al in de vijftiende eeuw kwam men erachter, dat mosselen, die in grote hoeveelheden waren opgevist, dicht bij huis weer over boord gezet konden worden om te bewaren voor een later tijdstip. Daar groeiden de mosselen, werden ze mooier én lekkerder! Een ontdekking, die de basis heeft gelegd voor de hedendaagse mosselkweek in Zeeland.

Klassiek gekookte mosselen

Hoofdgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 15 min.

4 kg mosselen
2 preien
2 uien
paar takjes bladselderij
2 laurierblaadjes
1 glas droge witte wijn, water of bier

Spoel de mosselen af. Loop ze even na en verwijder eventuele kapotte mosselen. Snijd de prei en de ui in dunne ringen. Snijd de bladselderij(blaadjes) grof. Doe deze met de groenten, de laurier en de wijn in een grote pan.

Vul de pan voor driekwart met mosselen, strooi er peper over en breng het geheel met gesloten deksel op hoog vuur aan de kook. Het kookvocht drukt het deksel omhoog wanneer de mosselen koken. Licht het deksel op, zodat het vocht weer zakt. Schep of schud de mosselen om. Druk het deksel weer op de pan en laat op dezelfde manier het vocht het deksel nog twee keer omhoog drukken. De mosselen zijn gaar, serveer ze direct. Lekker met frietjes of brood en remouladesaus!

Remouladesaus:
Meng 4 el mayonaise met 1 fijngesneden hardgekookt ei, 2 augurkjes, 1 el kappertjes, 1 takje fijngesneden peterselie, 1 takje fijngesneden dragon en een tl mosterd.

Roerbak met noedels en mosselen

Hoofdgerecht voor 2 personen, bereiding ca. 20 min.

2 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
2 cm verse gember of
1 tl gemberpoeder
ca. 125 g peultjes
½ gele en ½ rode paprika
½ komkommer
1 limoen
1 kg mosselen
2 el bakolie
3 à 4 el lichte sojasaus
150 g roerbaknoedels

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 1 cm. Hak de knoflook en gember fijn. Maak de peultjes schoon, snijd de paprika in repen en de komkommer in plakjes. Was de mosselen in koud water. Loop ze even na en verwijder eventuele kapotte mosselen. Breng water aan de kook om de noedels te koken. Roerbak in een koekenpan de helft van de knoflook en gember in 1 el olie glazig. Voeg de paprika en peulen toe en roerbak ze kort zodat ze knapperig blijven. Voeg als laatste de komkommer en de sojasaus toe.

Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Fruit intussen de lente-uitjes met de rest van de knoflook en gember glazig in 1 el olie in een grote wok. Voeg de mosselen, het sap van de limoen en een half glas water toe. Dek de mosselen af, breng aan de kook en schud ze om tot ze opengaan. Schep de groenten door de mosselen. Serveer de noedels apart of schep ze erdoor.

Mosselen met Japanse dressing

Voorgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 30 min.

2 kg mosselen
scheut droge witte wijn
200 g jonge spinazieblaadjes
peper en zout
1 el geroosterd sesamzaad
1 bakje shiso purper (mosterdcress)

Kook de mosselen met de wijn in een dichte pan tot ze net open gaan. Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen. Haal driekwart van de mosselen uit de schelp. Laat de andere mosselen in de schelp. Roerbak de spinazie heel kort, breng op smaak met peper en zout en schep uit de pan als het net geslonken is. Laat uitlekken en afkoelen. Leg de spinazie op het midden van het bord. Verdeel de mosselen in de schelp over de spinazie en leg de losse mosselen eromheen. Schep wat dressing over de mosselen, bestrooi ze met sesamzaad en garneer met shiso.

dressing:
½ lente-uitje
1 cm stukje verse gember
¼ rode paprika
3 el japanse sojasaus
50 ml zonnebloemolie
2 el sesamolie
1 mespuntje wasabi (Japanse groene mierikswortelpuree)

Snijd het wit van het lente-uitje fijn, rasp de gember, snijd de paprika zeer klein en meng alle ingrediënten.

DE FABEL VAN DE ‘R’ IN DE MAAND

Een hardnekkige fabel die al jaren de ronde doet, maar inmiddels ook al lang achterhaald, is die van de ‘r’ in de maand. Vroeger waren mosselen alleen verkrijgbaar in de maanden met een ‘r’ in de naam. Dit had alles met het transport te maken. Maar sinds er goed, gekoeld vervoer beschikbaar is, zijn mosselen gedurende het jaar van juli tot april verkrijgbaar.
Een gesloten koelketen van de vangst tot aan de winkel garandeert een optimaal product met optimale smaak. Zo blijven er -negen maanden per jaar- altijd mooie mosselen. Om van te genieten.

Salade met gegratineerde mosselen

Voorgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 20 min.

2 kg gekookte mosselen (zie pag. 9)
1 prei
1 ui
paar takjes bladselderij
1 laurierblaadje
1 glas droge witte wijn, water of bier
ca. 1 dl room
paprikapoeder
2 takjes peterselie
2 el vers wit broodkruim*
of paneermeel
75 g gemengde sla
olijfolie
balsamicoazijn

Kook de mosselen volgens het recept op pagina 9. Verwarm de oven voor op 200 °C (eventueel met grillfunctie aan). Verwijder de dekselschelp van de mosselen. Snijd de mosselen los en laat ze in de onderste schelp liggen. Leg de mosselen op een bakplaat. Schep een lepeltje room op elke mossel en bestrooi ze met paprikapoeder, broodkruim en peterselie. Leg op vier borden in het midden van elk bord een mooi bergje gemengde sla en besprenkel de sla met olijfolie en azijn. Gratineer de mosselen ca. 2 minuten in de oven tot de room gaat koken en het broodkruim gaat kleuren. Leg ze rond de salade op de borden en serveer direct.

TIP *wit broodkruim maak je makkelijk door een voorgebakken broodje (bijvoorbeeld een pistoletje) fijn te wrijven in een bolzeef òf hak twee witte boterhammen zonder korst fijn in de keukenmachine.

Gekookte mosselen met Riesling en roomsaus

Hoofdgerecht voor 2 personen, bereiding ca. 20 min.

voor de saus:

1 sjalotje	20 g bloem	1 dl kookroom
20 g boter	2 dl visbouillon	1 tl mosterd

Snipper het sjalotje en fruit het in de boter. Roer de bloem erdoor en laat het mengsel 1 minuut onder voortdurend omscheppen garen. Giet de visbouillon en de room erbij en roer tot de saus kookt en bindt. Laat ca. 5 minuten zachtjes koken en voeg de mosterd toe. Voeg bouillon toe als de saus te dik wordt.

voor de mosselen:

2 kg mosselen	1 ui	1 stengel bleekselderij
1 prei	2 takjes peterselie	Riesling d'Alsace

Spoel de mosselen. Loop ze even na en verwijder eventuele kapotte mosselen. Snijd de prei en de ui in dunne ringen. Snijd de bleekselderij in plakjes en hak de peterselie. Doe dit samen met een glas Riesling in een grote pan. Vul de pan voor maximaal driekwart met mosselen en volg vanaf hier de bereidingsinstructie van het recept op pagina 9. Serveer met de warme roomsaus, Franse frietjes of stokbrood en een fles gekoelde Riesling d'Alsace.

Paella met mosselen

Hoofdgerecht voor 4 à 6 personen, bereiding ca. 45 min.

6 kleine kippenpootjes (TV-sticks)
olijfolie (om te bakken)
1 zoete witte ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
1 rode paprika
1 blikje tomatenblokjes zonder sap (400 g)
ca.1,2 l kippenbouillon
1 envelopje saffraan
500 g arroz (paellarijst)
200 g doperwten (diepvries)
6 grote garnalen
1 kg mosselen (schoongemaakt)
1 scheut witte wijn
100 g chorizo
2 takjes peterselie, fijngehakt
2 citroenen in partjes
grote brede kookpan of paellapan

Bak de kippenpootjes in een koekenpan met olie bruin. Snipper ui, knoflook, peper (zonder zaadjes en zaadlijsten) en paprika. Fruit dit mengsel en voeg rijst, uitgelekte tomatenblokjes, bouillon, saffraan, doperwten, kippenpootjes en garnalen toe. Breng aan de kook en laat ca. 15 minuten zachtjes sudderen. Kook de mosselen ca. 5 minuten met een scheut wijn apart in een pan tot ze open gaan en schud ze af en toe om.

Snijd ondertussen de chorizo in blokjes en bak ze uit in de koekenpan. Voeg ze samen met de mosselen toe aan de paella en laat 5 minuten meewarmen. Serveer met partjes citroen en bestrooi met peterselie. Drink er koele, iets droge witte Spaanse wijn bij (bijvoorbeeld uit de Rueda).

foto:

FEEST MET MOSSELEN

Elk jaar vinden in de Zeeuwse plaatsen Bruinisse, Philippine, Yerseke en Zierikzee de roemruchte mosselfeesten plaats. In Yerseke, het mosselcentrum van Noordwest-Europa, is dat altijd op de derde zaterdag in augustus. In Bruinisse eind juli en in Zierikzee eind augustus. In Philippine -het mosselcentrum van Zeeuws-Vlaanderen- worden de feesten altijd in het laatste volle weekend van augustus gehouden. Tijdens de mosselfeesten in Yerseke, Bruinisse en Zierikzee kun je mosselen eten voor een proefprijsje én meevaren op een echte mosselkotter. Daarnaast zijn er tal van andere activiteiten in het centrum en rondom de havens. Echt feest dus! **www.mosselen.nl**

Mosselen met spinazie, venkel, witte ui en tomaat

Hoofdgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 20 min.

4 kg mosselen
4 tomaten
1 grote zoete witte ui
1 flinke venkelknol
1 glas droge witte wijn
2 flinke handen panklare verse spinazie (ca. 300 g)
peper en zout

Spoel de mosselen af. Loop ze even na en verwijder eventuele kapotte mosselen. Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en halveer de stukken. Snijd of schaaf de venkel in dunne plakken en snijd het groen grof. Pel de ui en snijd hem in ringen. Doe de mosselen met de ui en de venkel in een ruime pan. Voeg de wijn toe, sluit de pan en breng deze aan de kook. Het kookvocht drukt het deksel omhoog wanneer het kookt. Licht het deksel op en schep de mosselen om. Druk het deksel weer op de pan en laat op dezelfde manier het vocht het deksel twee keer omhoog drukken. Roerbak intussen de spinazie en voeg de tomaatstukken toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep het mengsel bij de mosselen. Schud de pan om en bestrooi met venkelgroen voor het serveren.

Lekker met frietjes en bijvoorbeeld mosterdsaus: meng ½ el mayonaise met ½ el yoghurt en 1 tl grove mosterd.

Hollands kropsla stamppotje
met gebakken mosselen en tomaatjes

Hoofdgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 35 min.

ca. 1,5 kg kruimige aardappels
1 flinke kropsla
3 takjes peterselie, fijngehakt
ca. 1½ dl melk
2 el roomboter
peper, zout
ca. 400 g gekookte mosselen (uit de schelp)
250 g cherrytomaatjes
roomboter om te bakken

Schil de aardappels, snijd ze in gelijke stukken en kook ze afgedekt in ca. 20 minuten gaar. Snijd de sla in reepjes. Breng de melk met de boter tegen de kook aan en neem de pan van het vuur. Giet de aardappels af. Laat ze drogen en stamp ze fijn met het warme melkmengsel. Bak de mosselen kort bruin in wat boter. Bak in een tweede pan de tomaatjes tot ze iets barsten, bestrooi ze met de peterselie. Schep de sla door de aardappels, voeg peper en zout toe en warm even door. Schep de tomaat en mosselen op de stamppot.

Lekker met botersaus:
100 g roomboter, 25 g bloem, zout, 2 dl water

Breng het water aan de kook. Verhit 25 gram boter in een pan, roer er de bloem en het zout door. Giet beetje voor beetje het warme water erbij, blijf roeren tot de saus bindt. Snijd de overige boter klein. Haal de pan met de saus van het vuur en roer de klontjes boter erdoor.

Pastasalade met mosselen

Lunchgerecht voor 4 personen, bereiding ca. 20 min.

250 g spaghetti
1 kg gekookte mosselen (zie pagina 9)
½ komkommer
2 tomaten
1 stengel bleekselderij
4 à 6 basilicumblaadjes
4 el olijfolie
2 el wittewijnazijn
1 el mayonaise
peper en zout
1 el kappertjes
½ zak rucolasla

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en spoel ze onder koud water af. Haal de gekookte mosselen uit de schelp en laat er een aantal in de schelp voor garnering. Ontvel de tomaten. Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de komkommer in blokjes, de bleekselderij in dunne plakjes en de basilicum in fijne reepjes. Meng alle groenten en de basilicum met de pasta.

Breng op smaak met olijfolie en azijn. Voeg de mayonaise en de kappertjes toe en breng op smaak met peper en zout. Schep als laatste de mosselen en de rucola erdoor. Serveer de salade in een schaal en garneer met de mosselen in de schelp.

LEKKER GEZOND

Mosselen zijn rijk aan eiwitten én zitten boordevol mineralen en vitaminen. In vergelijking met vlees zijn mosselen rijker aan ijzer, fosfor en vitamine B. En dat met maar 25 procent van de calorische waarde. Een gezonde keuze dus!

EEN PARELTJE

Net zoals bij oesters groeit er in een mossel soms een pareltje. Zo'n klein, donker pareltje 'groeit' uit een korreltje zand dat in de mossel is beland. De mossel beschouwt het korreltje als indringer en bedekt hem met parelmoer.

MMMMOSSELEN!

Welke bereiding u ook kiest, met mosselen is het smullen. Spoel voor het koken de mosselen altijd af en verwijder kapotte schelpen. Geef openstaande mosselen even een tik tegen de schelp. Sluit de mossel, dan is hij nog vers en geschikt voor consumptie. Eet smakelijk!

SMAAK VAN DE TOEKOMST

Mosselkwekers zijn innovatief! De nieuwste techniek is de Mossel Zaadinvang Installatie. Hier groeit het mosselzaad aan lijnen of netten onder drijvers voor de kust. Dé methode voor de toekomst die zorgt voor schone, zandvrije mosselen, vol smaak!

foto: ernie enkelaar

PRODUCTSCHAP VIS - MOSSELKANTOOR | +31 113-579050 | INFO@MOSSELKANTOOR.NL