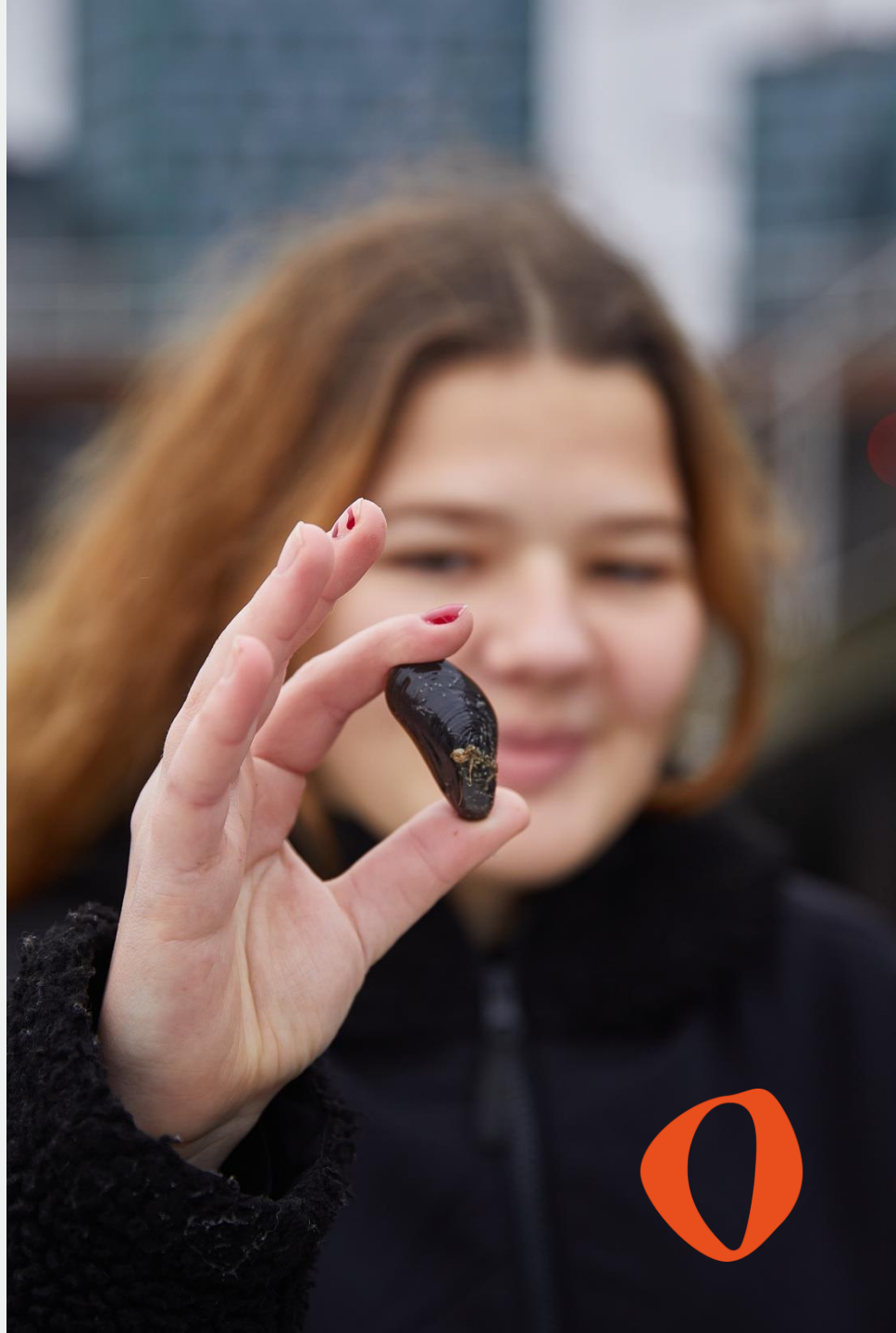
Biologi

Det allerførste, I skal vide, er, at blåmuslingen er et dyr. Nærmere betegnet et marint to-skallet bløddyr. Gruppen af bløddyr indeholder både muslinger, snegle og blæksprutter.

Blåmuslinger lever i saltvand på fx sten, moler og andre hårde overflader, hvor de kan danne tætte kolonier. De findes som regel på 0-10 meters dybde langs næsten alle kyster i Danmark.

I har måske hørt, at muslingen er et skaldyr. Det er både rigtigt og forkert. Skaldyr er nemlig den samlende gastronomiske betegnelse for krebs- og bløddyr fra ferskvand og saltvand. Men i biologisk forstand er der ikke noget, der hedder skaldyr, det hedder bløddyr eller krebsdyr.



Produktion: Bundskrab



De blåmuslinger, du kan købe, er enten fanget vildt eller dyrket. Når blåmuslinger fanges vildt, skrabes de op fra havbunden med en slags skovl. Det er hård kost for havbundens øvrige organismer, der bliver forstyrret eller ødelagt af de tunge redskaber. Og havbunden kan tage skade og være lang tid om at hele. Ca. 80 % af de danske muslinger fanges på denne måde.

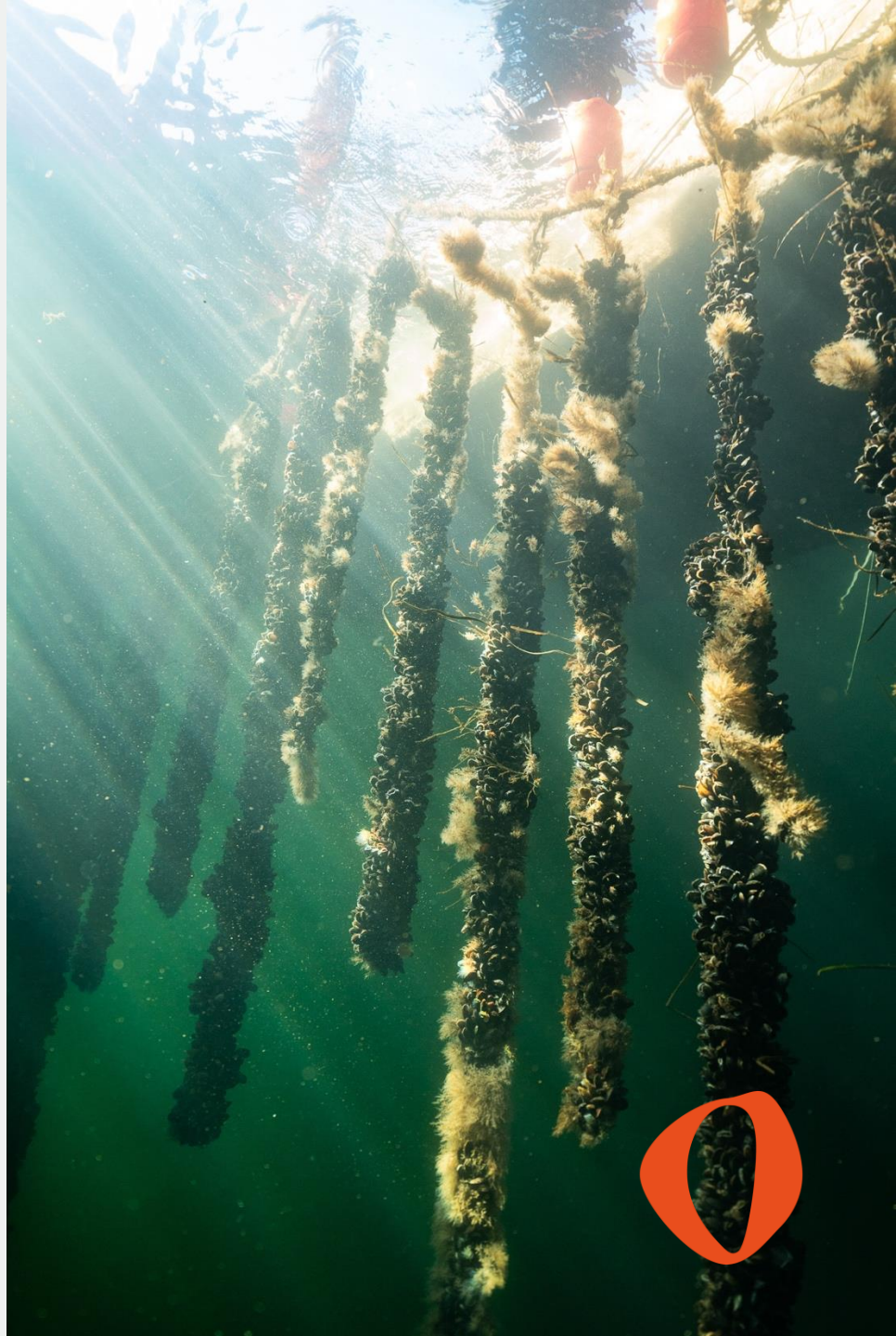
Skrabede muslinger har en tyk skal, som ikke så nemt går i stykker under transport. Det skyldes, at de vokser langsommere og skal kæmpe mere for overlevelse, når de ligger på havbunden. Til gengæld kan man risikere, at der er sand i muslingen, og kødprocenten er som regel lavere end hos linemuslinger.

Foto: https://www.dn.dk/nyheder/2025/borgere-demonstrerer-mod-naturodelaeggelser-stop-muslingeskrab-i-vores-fjord/

Dyrkningsmetode: linjedyrkede muslinger

De resterende 20 % er dyrket på liner i vandsøjlen.
Disse muslingeliner kan høstes fra en båd, uden at havbunden bliver forstyrret, og det er langt mere skånsomt. De kaldes linemuslinger.

Linemuslinger er helt fri for sand, mere kødfulde, og skallerne er ofte renere. Til gengæld er skallerne også tyndere, så de er mere skrøbelige.



Et spiseligt biofilter

Linedyrkede blåmuslinger er noget af det mest bæredygtige, du kan spise. Der skal hverken tilsættes foder, pesticider, gødning, medicin eller ferskvand.

Muslingerne lever af at filtrere vandet omkring sig og spise plankton. Det betyder, at muslingerne faktisk renser vandet, så det bliver renere og mere klart. Man kan dyrke utrolig mange blåmuslinger på meget lidt plads, hvilket giver mere plads til den vilde natur på land.



Fødevarersikkerhed

Muslingernes filtrering af vand betyder også, at de er potentielt udsatte for forurening. Kommercielt høstede blåmuslinger er altid laboratorietestet og dermed godkendt til konsum inden høst, og man kan derfor roligt købe blåmuslinger. Potentielle kilder til forurening er typisk:

Bakterier: fx *E. coli* og *Salmonella* i forbindelse med overløb fra kloakker
Giftige alger: i forbindelse med meget varme perioder
Tungmetaller: udledning fra industri.



CO_2-aftryk

Blåmuslingen har et forsvindende lille CO_2-aftryk, særligt sammenlignet med andre animalske råvarer:

Muslinger: 0,22 kg CO_2 per kilo.

Til sammenligning:
Kartofler: 0,36
gulerødder: 0,27
ris 5,05
hakket oksekød 30,84.



En historisk vigtig råvare

Tilbage i stenalderen spillede muslinger en kæmpe rolle i vores madkultur. Det var en næringsrig råvare, der kunne skaffes uden stort energiforbrug, da de ikke løber væk, når vi jager dem. I dag spiser vi ikke særlig mange blåmuslinger i Danmark. De fleste eksporteres til lande som Spanien, Italien og Frankrig, der har en stærk muslingekultur.



Ernæringsprofil

Blåmuslinger er en meget næringsrig fødevare.
De har et lavt fedtindhold og et højt proteinindhold, og de indeholder en lang række vitaminer, mineraler og sunde fedtstoffer:

Næringsindhold per 100 g:
Kalorier: 112 kcal
Protein: 17,8 g
Kulhydrat: 4,1 g
Kostfibre: 0 g
Fedt: 2,8 g
Mineraler: Særligt rig på jern, selen og zink
Vitaminer: Særligt rig på B_{12}-vitamin, A-vitamin, E-vitamin
Fedt: Særligt rig på omega-3.



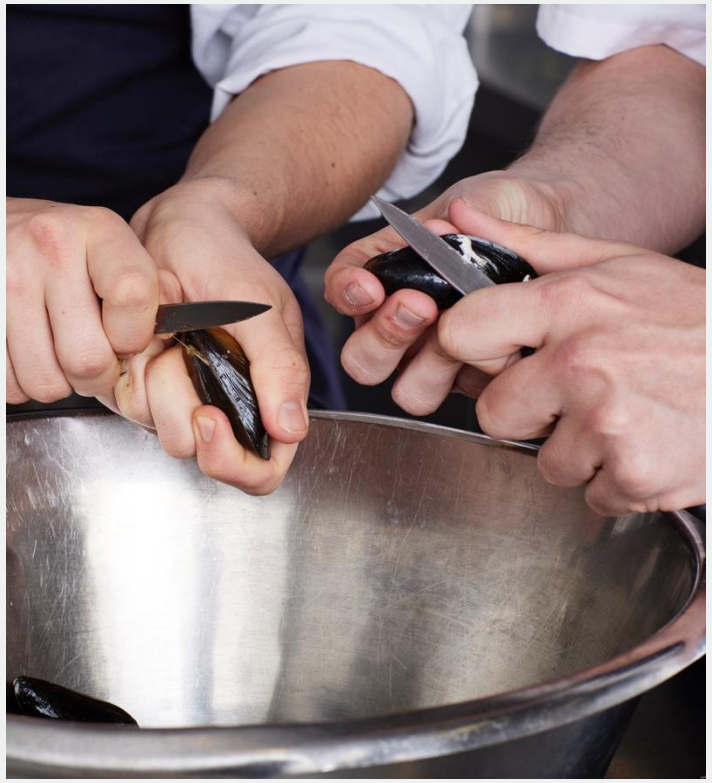
Klargøring af råvaren

Blåmuslinger skal være levende, når man tilbereder dem for at sikre maksimal friskhed. Levende blåmuslinger skal være helt lukkede – eller lukke sig, når man banker dem blidt mod køkkenbordet. Bemærk, at hvis muslingerne kommer direkte fra køl, kan de godt være lidt tid om at reagere på slaget. Hvis det er tilfældet, så læg dem til side i nogle minutter og prøv igen. Hvis muslingerne ikke lukker sig, er de ikke levende og skal dermed kasseres. Ligeledes skal de kasseres, hvis skallen er itu.

Herefter skal muslingerne renses. Linemuslinger er nemmere at rense end skrabede muslinger, da de oftest vil have færre bevoksninger og mindre sand.

Muslingerne renses grundigt i rent vand, så urenheder fjernes. Hvis muslingerne har synligt "skæg", der stikker ud mellem skallerne, fjernes det med en lille urtekniv.

Opbevaring: Muslinger opbevares bedst på køl, dækket med et fugtigt klæde. Aldrig i vand, da de vil opbruge al ilten og drukne. Lukkede plastikposer er heller ikke egnede.



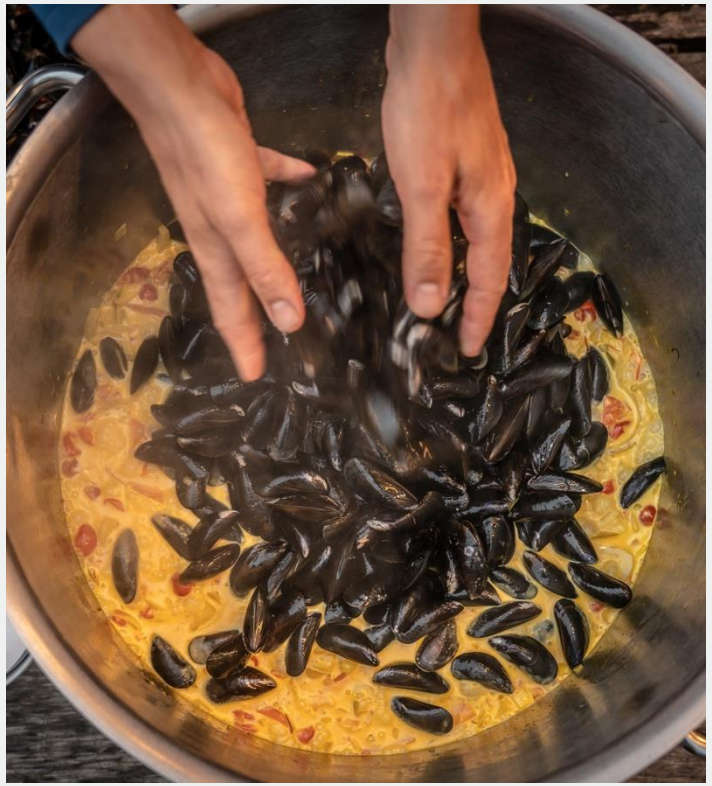
Tilberedning

Muslinger er meget hurtige at tilberede. Det hænger blandt andet sammen med, at de nærmest ikke har noget bindevæv. Hermed adskiller de sig fra kød og fisk. Det fortæller os to ting om tilberedning:

- De bliver hurtigt seje ved for lang tilberedning
- De bliver ikke møre ved lang tids simren.

Det allervigtigste at vide, når man tilbereder blåmuslinger, er altså, at de aldrig må få for lang tid. Dampning er en skånsom tilberedning og den mest brugte i forbindelse med blåmuslinger. Vær også opmærksom på, at tilberedningen fortsætter, efter varmen er slukket, særligt hvis de ligger i en væske eller en tung gryde. Derfor skal muslinger enten serveres straks eller tages hurtigt væk fra varmen og evt. på is, så tilberedningen stopper.

Hvis nogle muslinger ikke har åbnet sig efter tilberedning, så bør de ikke spises.



Alternative tilberedninger

I stedet for dampning kan man koge eller røge sine muslinger. Man kan også bruge dampningen som første skridt i tilberedningen, hvorefter man kan anvende en lang række andre tilberedningsmetoder på sine blåmuslinger. Vær opmærksom på, at hvis muslingen skal tilberedes to gange, er det endnu vigtigere, at de ikke dampes for længe, da de så vil blive seje i anden omgang.

Her er en række forslag:

- Panering og fritering
- Gratinering i skallen
- Hakket i fars
- Indbagt i tærter
- Syltet.

Serveringen af blåmuslinger betyder meget for, hvordan retten opfattes af gæsten.
Det kan være festligt og flot at servere en suppe eller en pastaret, hvor muslingerne serveres i skallen. Så skal man være opmærksom på, at gæsten får fedtede fingre, og det kan være rart med våde klude eller skylleskåle. Det er også nødvendigt med en skål på bordet til tomme skaller.

Hvis man skal servere blåmuslinger for nogen, der er skeptiske overfor råvaren og måske har en modstand mod at prøve det, kan det være en idé at vælge retter, hvor muslingen er mindre synlig. Det kan være friterede muslinger eller fx en muslingeburger.