Muscheln

bivalvia

shell (eng.), coquille (franz.), conchiglia (ital.), cáscara (span.), kabuk (türk.)

Kategorie

Meeresfrüchte, Schalentiere

Beschreibung

Muscheln

Die Muscheln (Bivalvia von dem lateinischen Wort bi-valvius »zwei-klappig« abgeleitet) sind eine Klasse der Weichtiere (Mollusca). Merkmale der Klasse sind eine aus zwei kalkigen Klappen bestehende Schale und ein weitgehend reduzierter Kopf. Sie leben weltweit in Salzwasser (zu 80 Prozent), Brackwasser und Süßwasser und sind meist zwischen 0 und 100 m, selten in bis 11.000 m Wassertiefe zu finden. Muscheln leben im Meeresgrund, sind an ihm festgewachsen oder liegen frei auf ihm. Die meisten Muschelarten ernähren sich von Plankton, das sie mit ihren Kiemen aus dem Wasser filtern. Die Lebenserwartung reicht von ca. 1 Jahr bis zu mehr als 500 Jahren.

Das Gehäuse der Muscheln besteht aus einer rechten und einer linken Klappe und umgibt den Weichkörper der Muschel. Beide Klappen werden auf dem Rücken (also oben) mit einem Schloss und einem Schlossband (Ligament) zusammengehalten. Der Wirbel (Umbo) ist der älteste Teil des Muschelgehäuses. Farben und Formen sind sehr variabel. Das Gehäuse wird vom Mantel, einer Hautfalte der Muschel, gebildet und zwar in drei Schichten: der farbigen Schalenhaut (Periostracum), der Prismenschicht (Ostracum) und der inneren Kalkschicht (Hypostracum). Die beiden Hälften können durch zwei innere Schließmuskeln zusammengezogen werden.

GäNGIGE MUSCHELARTEN IM ÜBERBLICK

Miesmuscheln

Ein Klassiker unter den Muscheln mit schwarzer Schale und festem Muschelfleisch, die leicht nussig und herzhaft salzig schmecken. Sie wachsen auch direkt vor deutschen Küsten und sind gut erhältlich. Man kann sie entweder frisch in der Schale oder bereits ausgenommen aus der Tiefkühlung kaufen. Miesmuscheln können unter Umständen natürliche, aber gefährliche Algengifte (Biotoxine) enthalten, die sich im Gewebe von Muscheln anreichern können. Ob Muscheln giftig sind, kann man leider weder sehen noch schmecken. Sie können jedoch Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Lähmungen auslösen. Je nach Sorte und Fanggebiet kann in Muscheln außerdem vermehrt Nickel enthalten sein, daher sollten Menschen mit einer Nickelallergie besser auf den Verzehr verzichten.

Austern

Die Auster gilt als Königin der Muscheln und ist eine wahre Zink-Bombe. Sie wird mit einem speziellen Austernmesser geöffnet und meist direkt roh aus der Schale mit einem Spritzer Zitrone geschlürft. Zu Weihnachten gibt es traditionell das größte Angebot - auch hier kann man sich an der Regel mit dem »R« im Monat orientieren. Ihr Fleisch ist weißlich-braun, schmeckt salzig und nach »Meer«.

© 2026 coquina.de

Venusmuscheln
Sie kommen weltweit in allen Küstengewässern vor und werden besonders gerne zu Pasta gegessen. Die Italiener lieben die nussig-salzigen Muscheln als »Spaghetti vongole« mit Olivenöl, Weißwein und Knoblauch. Die Muscheln müssen gut gereinigt werden, da sie meist sehr sandig sind.

Herzmuschel
Ihre Form erinnert von der Seite an den Umriss eines Herzens, daher hat sie auch ihren Namen. Ihre Schale hat eine wellige Oberfläche und ausgeprägte Struktur. In Deutschland ist die Herzmuschelfischerei verboten, da die Netze den Meeresboden umpflügen und wertvollen Lebensraum für andere Lebewesen zerstören.

Jakobsmuscheln
Auch sie gelten als Luxus Seafood unter den Gourmets. Im Vergleich zu anderen Muschelarten sind sie sehr dezent im »Meeresgeschmack«. Sie besitzen ein süßlich-nussiges Fleisch und liefern reichlich Mineralstoffe. Die Jakobsmuschel ist im Gegensatz zu den anderen Muschelarten bereits im rohen, frischen Zustand leicht geöffnet. Wenn das Muskelfleisch bei einer kurzen Berührung leicht zuckt, ist die Jakobsmuschel frisch.
Die Angaben zum Nährwert unterscheiden sich zwischen Muschelarten nur geringfügig.

Nährwerte von Jakobsmuscheln pro 100 g

Kalorien	336
Eiweiß	11,1 g
Fett	1,0 g
Kohlenhydrate	5,5 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft
Muscheln sind an das Leben im Wasser gebunden. Sie kommen sowohl im Salzwasser, Brackwasser als auch Süßwasser vor, von der Arktis und Antarktis bis in die Tropen. Besonders im Wattenmeer findet man sehr große Mengen an Muscheln (beispielsweise Herzmuscheln und Miesmuscheln) im beziehungsweise auf dem Watt.

Aroma
Muscheln schmecken nach »Meer«: Liebhaber würden das Muschelfleisch als cremig-salzig beschreiben. Da sich Muscheln unter anderem von Algenteilen ernähren, die sie aus dem Wasser filtern, hängt ihr Geschmack unter anderem von der Qualität des Wassers und der Nahrung ab.

Verwendung
Auch heute noch dienen viele Arten von Muscheln - in der westlichen Welt besonders Miesmuscheln, Austern, Venusmuscheln, Messermuscheln (wie Schwertförmige Scheidenmuschel) und Kammmuscheln - als Nahrung des Menschen. Die Zucht von Muscheln auf Muschelbänken ist heute (besonders Austern und Miesmuscheln, die auch natürlich solche Bänke bilden) ein wichtiges Gewerbe an nahezu allen Küsten der Welt.
Die geschlossenen Muscheln sollten mindestens fünf Minuten kochen und weitere fünf Minuten ziehen. Anschließend sollten nur geöffnete Muscheln serviert und verzehrt werden. Noch Geschlossene sollten nicht serviert werden.
Muscheln sind eine Delikatesse in vielen Ländern und haben einen nussigen und herzhaft salzigen Geschmack. Die Qualität hängt stark von dem Lebensraum der Muschel ab. Es gibt 28 essbare Muschelarten, die unter Umständen natürliche, aber gefährliche Algengifte enthalten können. Die Regel mit dem "R" im Monat besagt, dass beispielsweise frische Miesmuscheln nur gegessen werden sollten, wenn der Fangmonat zwischen September und April liegt. Die Auster gilt als Königin der Muscheln und ist eine wahre Zink-Bombe. Venusmuscheln werden besonders gerne zu Pasta gegessen und Jakobsmuscheln gelten als Luxus Seafood unter den Gourmets. Die Herzmuschelfischerei ist in Deutschland verboten, da die Netze den Meeresboden umpflügen und wertvollen Lebensraum für andere Lebewesen zerstören.

Einkauf / Aufbewahrung

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schalenhälften der frischen Muscheln noch geschlossen aneinander haften.
Geöffnete, rohe Muscheln sollten Sie nicht nicht verzehren sowie Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, ebenfalls nicht verzehren.
Auch dürfen Muscheln nicht fischig oder nach Ammoniak riechen.
Muscheln, die in Restaurants und Supermärkten angeboten werden, kommen aus kontrollierten Aufzuchtgebieten, die frei von Algengiften und Bakterien sind. Außerdem werden diese Muscheln nach der Ernte ein weiteres Mal kontrolliert und gereinigt. Zuchtmuscheln können Sie somit das ganze Jahr über essen.
Die ideale Lagertemperatur von Muscheln liegt zwischen 2 und 7 Grad. Sinkt die Temperatur unter den Gefrierpunkt, sterben sie ab. Bei frischen Muscheln sollte unbedingt immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum geachtet werden: Am besten kauft man die Muscheln frisch an dem Tag, an dem sie auch verzehrt werden sollen.

Gesundheit

In Muscheln steckt viel Eiweiß, das für den Aufbau der Muskeln wichtig und zugleich sättigend ist. Auch Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Arterien gesund halten, stecken in den Meeresbewohnern. Daneben enthalten Muscheln reichlich Vitamin B12, Selen, Eisen, Zink und Jod.

Geschichte

Menschen aus vielen historischen und prähistorischen Kulturen haben in ihren Küchenabfällen Hinweise darauf hinterlassen, dass Muscheln konsumiert wurden. Die ältesten Belege hierfür sind rund 165.000 Jahre alt und stammen von den so genannten Pinnacle-Point-Menschen aus Südafrika.
Viele Kulturen, etwa die Ureinwohner Nordamerikas, besaßen eine eigene Muschelwährung, da Muscheln wegen ihrer Seltenheit und ihres Schmuckwertes geschätzt wurden. So entstand der englische Begriff »shell out« für »bezahlen«.

Mythologie

Muscheln finden sich als Symbol in der Kunst und Mythologie, die wiederum die Benennung von Muscheln inspirierte. Zum Beispiel sind die Venusmuscheln (zu denen auch die Muschelgattung Venus gehört) benannt nach Venus, der antiken römischen Göttin der Liebe, des erotischen Verlangens und der Schönheit. Darstellungen zeigen oft die Geburt der Venus aus einer Muschel; allerdings wird dabei oft nicht eine Venusmuschel dargestellt, sondern eine Kammmuschel der Gattung Pecten.
Seit dem Mittelalter dienen die stärker gewölbten rechten Schalenhälften der Großen Pilgermuschel Pecten maximus (bzw. Zinnabgüsse solcher Muscheln) den Jakobspilgern, die das Grab des heiligen Jakobus in Santiago de Compostela besuchen, als Erkennungszeichen. Die Mittelmeer-Pilgermuschel Pecten jacobaeus, die der Bezeichnung »Jakobsmuschel« näher kommt, kann aufgrund ihres Verbreitungsgebietes nicht die von den Pilgern genutzte Art sein.

© 2026 coquina.de