

# EEN BORD VOL ZEEVERSE SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Zeeverse schelp- en schaaldieren, ook dat is zomer en vakantie aan zee. En dat dit niet alleen beperkt hoeft te blijven tot de uiteraard zeer lekkere mosselen en garnalen willen we u zo aantonen.

Ook met oesters, kreeften, sint-jakobsschelpen, wulken, krabben, kokkels en alikruiken vallen er uitermate lekkere hapjes te bereiden. Onze raadgever, de oesterput «Ostend Fish Company» uit de Langestraat te Oostende, gaf ons een aantal tips aangevuld met enkele exclusieve recepten.



## Gezond en weinig calorieën.

Schelp- en schaaldieren bevatten een overvloed aan eiwitten en mineralen maar slechts een minimale hoeveelheid calorieën. Dit verklaart ook hoe het mogelijk was dat welvarende Romeinen een paar honderd oesters konden eten per dag, dat Franse koningen gewoon waren hun eetlust aan te scherpen met een dozijntje van deze nobele schelpdieren en dat een vriend van Brillat Salvarin, die er zich voortdurend over beklaagde dat hij zich nog nooit echt «zat» had kunnen eten aan oesters, na het nuttigen van tweeëndertig dozijn door zijn gastheer tot de orde moest worden geroepen omdat de rest van het diner in het honderd dreigde te lopen. Zeeverse schelp- en schaaldieren zijn eetbevorderend en gezond. Ook zonder de know-how van een meester-kok kun je er heel wat mee aangeven.

## Oesters

Van alle schelpdieren spreekt de oester ongetwijfeld het meest tot de verbeelding. De platte oester en dat is onmiskenbaar de lekkerste treffen we vooral aan langs de grillige kusten van Bretagne, de vele beschutte baaien en rond de Engelse kust en in de Zeeuwse wateren. Ook de Oostendse oesters waren ooit wereldberoemd maar die waren in wezen geen echt Oostends natuurproduct.

Bekendste kwaliteitsoesters vandaag zijn de Franse Belons, Gravettes d'Arcachan, de Ourigue Méditerranée, De Britse Whistable, Helford, Colchester en uiteraard de echte Zeeuwse oesters. Het zeenuwcentrum van de Zeeuwse oesterteelt is gelegen te Ierzeke. Zeeland is befaamd om zijn «Imperiales» of 6 «O's». Het zijn prachtexemplaren van 8 à 9 cm diameter met een mooie schelp en een vol-

maakte vorm. De uitwendige kleur is wit. Elke partij oesters wordt verpakt in typische mandjes met tussenin en er bovenop de lagen blaaswier. Het eigenlijke oesterseizoen loopt van begin september tot einde mei.

## Omtrent sint-jakobsschelpen

De coquilles Saint-Jacques ontleen hun naam aan het feit dat de pelgrims, toen ze van een tocht naar het heiligdom van de H. Jakobus in Compostella terugkwamen, de schelp op hun hoed droegen, als bewijs dat ze er echt geweest waren. Aan de kust van Galicië waar Compostella ligt kwamen deze schelpen overtalrijk voor. Vandaar ook dat ze in het Engels en Duits ook wel «pelgrimsschelpen» genoemd worden.

De sint-jakobsschelp raakte in een vrij korte tijdspanne razend populair.

Het sint-jakobsschelpdier onderscheidt zich van de meeste andere eetbare schelpdieren door het feit dat de sluitspier die bij de meeste schelpdieren klein en meestal zelf oneetbaar taai is, hier juist het culinair meest interessante deel van het schelpdier vormt. De Fransen hebben er de term «noix» voor, wij noemen het «visvlees». Ook het oranje-rode gedeelte, «corail» wordt meegegeten. Zoals met alle schelpdieren is ook de bereidingstijd voor coquilles saint-jacques zeer kort.

## En alikruiken

Alikruiken en kreukels zijn nog altijd minder bekend als culinaire lekkernij dan men zou denken. Ze worden nog teveel aanzien als amuse-bouche. Behalve als zelfstandig hapje kunnen ze als garnituur

genoten worden bij andere schelp- of schaaldieren of bij vis.

## Kokkels

Kokkelschelpen zijn de talrijkst voorkomende schelpen op ons Noordzeestrand. Ook als heerlijke lekkernij met hun zilt-zoete smaak worden ze ons insziens nog te weinig gebruikt.

## Wulken

De wulk lijkt ons wel beter bekend maar het lijkt toch hoogtijd dat één onzer eigen Belgische chefs eens een heel populair recept met wulken gaat lanceren.

## Noordse kreeft

Het zijn de bekende «langoestientjes» van onze kust. Niks geurt zo heerlijk als het koken van deze kreeften in de vismijnpakhuizen. Ze kunnen ook zelf gekookt worden. Langoestines kunnen opgediend worden «en buisson», dit zijn piramidevormige stapeltjes. Het meest bekende recept met deze schaaldieren is ongetwijfeld «scampi fritti», beignets van langoestinstartaarten met béarnaise-saus. Als eens de langoestines geproefd in de Leegaert te Zandvoorde? Uniek!

## Zeekreeft

Dit zijn de echte «homars», de grote zee-kreeften die gekweekt worden in de zogenaamde kreeftputten. Binnenkort opent Ostend Fisch Company een aantal eigen grote kreeftputten. De zeekreeft die een zwart-blauwe kleur heeft met een bruinig-violette weerschijn wordt gemiddeld 25 tot 45 cm. lang. Hij kan evenwel

veel groter worden en dan zelfs verschillende kilo's wegen. Het bestaan van zeer grote exemplaren is bekend. De zee-kreeft komt vooral voor langs de koele rotsachtige kusten van Frankrijk, Engeland, Schotland, Ierland, Denemarken, Zweden en Noorwegen. Ook van de kusten van Noord-Amerika worden zee-kreeften geïmporteerd.

Culinair gesproken zijn de exemplaren van circa 600 gram het smakelijkst. Met een goede witte wijn een onvergetelijke delicatessen. Beroemde gerechten met kreeft zijn: «kreeft op zijn Amerikaans, kreeft kardinaal en kreeft thermidor.

## Krabben

Het meest bekend en een ware lekkernij, is de noordzeekrab. Deze krabbesoort die overalrijk voorkomt in de Noordzee wordt bijna het hele jaar door in de handel te koop aangeboden. Men kan de crab op zijn geheel kopen of soms ook de krabbepoten apart.

De Noordzeekrab is de grootste van de aan onze kust voorkomende krabben. Hij kan tot 40 cm breed worden en weegt dan tot soms 6 kg. Zo'n exemplaren zijn de laatste tijd erg zeldzaam geworden. Noordzeekrabben van 2 tot 3 kg per stuk zijn daarentegen helemaal niet zeldzaam. Uit een crab van ongeveer 1 kg wordt er zowat 100 gram vlees gehaald.

Ook eetbaar is het vlees van de grote spinkrab maar deze soort komt voor onze kust niet voor, wel verderop in de Noordzee en vooral in het kanaal.



*Lekkere, verse mosselen ook steeds te koop bij Ostend Fish Company in de Langestraat te Oostende. Proeven?*

Krab kan in veel gerechten kreeft vervangen en is goedkoper dan kreeft. Een nadeel van crab ten opzichte van kreeft is dat de stukken vlees kleiner zijn. Krab vormt een zeer gezond voedsel dat veel eiwit, veel jodium en ook dierlijk zetmeel bevat.

Als belangrijke schaaldieren voor de consumptie vermelden we tenslotte nog onze gewone garnaal, de rode steurgarnaal en de steurgarnaal. Eet smakelijk!

CW.