

Muslinger på stranden – 3 til 6 år

Aktivitet 5: Muslinger som mad

Lav muslinger med børnene over bål eller i et køkken. Brug enten nedenstående opskrift, eller find din egen.

Dampede muslinger i æblemost

- 1 kg blåmuslinger
- 1 løg - 2-3 gulerødder
- 1 porre
- 3 spsk. olivenolie
- Timian
- 2 dl æblemost
- 2,5 dl fløde
- Salt og peber

Start med at rense muslingerne, og kassér alle dem, der ikke åbner sig, med et lille bank på skallen.

Hak løg fint og snit porrer og gulerødder i mindre tern. Kom grøntsagerne i en stor gryde med olivenolie. Sautér dem sammen med timian, og tilsæt æblemosten, når løgene er faldet sammen. Kog grøntsagerne møre og tilsæt fløden. Krydr med salt og peber (hold lidt igen med salt, da muslingerne også afgiver saltsmag).

Når det hele koger igen, tilsættes de rensede muslinger, og læg låget på. Damp i nogle minutter, indtil de åbner sig, og rør en gang eller to undervejs.

Kassér de muslinger, der ikke har åbnet sig. - Velbekomme!

Opfind også din egen opskrift eller søg inspiration på Vilsund Blues hjemmeside: <https://vilsund.com/opskrifter/>.

Når I laver muslingerne kan det være lærerigt for børnene at blive inddraget i, hvordan man renser muslingerne, og tjekker om de er gode. Børnene kan være med til at banke muslingerne ned i bordet eller give dem et tryk på skallen. Hvis de lukker sig, så er de levedede og kan spises, hvis de er åbne og ikke reagerer skal den smides væk.

Har I et akvarie med krabber, så kan I bruge de dårlige muslinger til foder.

Mens I inddrager børnene i at fx rense muslingerne, kan I snakke om, hvorfor muslingerne er sunde og hvad bæredygtig mad er. Hvis I vil dykke mere ned i det, så kan I finde inspiration i forløbet: "Den store muslingedyst" målrettet mellemtrinnet.