

# OESTER COURANT

Speciale uitgave van PUUROESTERS

## 'Der binne verse Zeeuwse Oesters!'

Het oesterseizoen is begonnen

### RECEPT

## Platte oesters met zeekraal en citroen

### Ingrediënten voor 4 personen

- 24 Zeeuwse Platte Intens & Stevig oesters
- 100 gr boter
- 800 gr zeekraal
- 2 citroenen
- mespunt cayennepeper
- bosje peterselie
- broodkruim van een klein bruinbrood



### Bereiding

1. Haal de oesters uit de schelp en reinig de onderkant van de schelp.
2. Snij de zeste van de citroenen (de schil zonder het wit) in heel fijne julienne.
3. Was de zeekraal en pocheer licht in kokend water.
4. Leg de zeekraal - gemengd met de citroen zeste - in de schelpen en leg daarop de oester.
5. Meng het broodkruim met de cayennepeper en het citroensap.
6. Verdeel dit mengsel over de oesters.
7. Laat de boter smelten en verdeel over de oesters.

*Smakelijk!*



*De oplettende lezer vraagt zich af: "Het oesterseizoen begonnen? Er zijn toch ook oesters in de zomer?" Klopt. We vieren de opening van het oesterseizoen omdat in september de Zeeuwse oesters er weer zijn. Het gaat om de inheemse Platte oester en de Zeeuwse creuse, uit de Oosterschelde en de Grevelingen. Ze zijn niet verkrijgbaar in de zomermaanden, omdat ze zich dan voortplanten. Als de zee in september afkoelt kunnen de Zeeuwse oesters weer gegeten worden. Dit verklaart waarom er niet een vaste startdatum is. Op blz. 2 lees je over de volkswijsheid van de 'r' in de maand en op het achterblad vertellen we je over de maten van de oesters. Oesters PUUR natuur zijn het lekkerst, maar het frisse recept hiernaast is een aanrader, vooral met platte oesters. Eet smakelijk!*

## Save water, drink wine

Chablis is een wijnstreek in het noordelijke gedeelte van de Bourgogne. Hier groeit de befaamde Chardonnay druif op een bodem die miljoenen jaren geleden nog onder water stond. De wijnranken van deze druif voeden zich met mineralen uit de kalkrijke bodem.

Chablis is een droge witte wijn die in de volksmond 'Oesterwater' wordt genoemd; bekend om haar minerale ziltigheid. Het frisse zuurtje van de Chablis ontstaat door het koele klimaat. Die zuren zorgen ervoor dat de wijn lang kan worden bewaard. Makro voert het wijnhuis Emile Durand in haar assortiment met onder andere een Chablis 1er Cru en een appellation Chablis Contrôlée. Staan er binnenkort oesters op het menu? Dan raden wij deze klassieke combinatie aan!





DEEL 2

## Hoe worden oesters gekweekt?

Er zijn twee methodes om oesters te kweken: de bodem- en de tafelmethode. Bij de bodemmethode verspreiden de oesters larfjes - oesterbroed - in het water. Als deze larfjes een aantal weken oud zijn zakken ze naar de bodem - broedval - en groeien ze uit tot oesters. De tafelmethode is relatief nieuw in Zeeland, dus leggen we je graag uit wat het precies inhoudt.

Er zijn gespecialiseerde 'nurseries' waar de oesterkweker 'naissains' kan bestellen, van slechts 8 mm groot. Deze baby-oesters worden in houten bakken in het water gelegd, totdat ze groot genoeg zijn om in een korf te gaan (een fijnmazige mand van kunststof). De korven liggen op stalen tafels in het water.

De baby-oesters worden in houten bakken in het water gelegd totdat ze groot genoeg zijn voor de korf

De tafels vallen droog bij laagwater - ideaal om aan de korven te werken - en staan onderwater als het hoogwater is. De oesterkweker keert en schudt de korven herhaaldelijk, om verkleving van de oesters te voorkomen en om het zeewier niet de mogelijkheid te geven in de korf te groeien.

Na drie maanden - afhankelijk van de temperatuur en het aantal zonuren - worden de oesters op grootte gesorteerd in een sorteermachine. De oesters van verschillende groottes worden in nieuwe korven geplaatst om verder te groeien. Dit proces herhaalt zich wel 8 tot 10 keer, tot de oesters groot genoeg zijn. Na ongeveer drie jaar en ten minste 33 keer behandeld te zijn, is de oester klaar voor consumptie.

## R IN DE MAAND

'R' est pour Huître'

Ken jij de volkswijsheid dat je oesters alleen kunt eten als er een 'r' in de maand zit? Het is een oud verhaal en er bestaan verschillende versies. Onze favoriet dateert uit het tijdperk van Lodewijk XIV, waar aan het hof oesters verslonden werden.

Vanaf de kust van Bretagne reden er karren vol met oesters naar Versailles. Die reis duurde te lang en 's zomers was het lastig de oesters te koelen. Dit ging ten koste van de kwaliteit, waardoor de adel regelmatig ziek werd. Hierop zou bedacht zijn dat er maar acht maanden - huit mois - per jaar oesters gegeten mochten worden, van september tot en met april. Zo is vast het Franse woord voor oester ontstaan: 'Huître'!

## LEKKER LAMSOOR



Het gebakken blad van lamsoor kan je uitstekend met oesters eten, vanwege haar ziltige smaak. Lamsoor ontleent haar naam aan de vorm van haar bladeren, die op oren lijken. Schapen zijn er dol op. De paarse bloemetjes van het lamsoor verklaren haar andere namen: 'zeelavendel en Zeeuwse heide.' Lamsoor groeit in wadden- en kweldergebieden en langs dijken. Aan de onderkant van het blad zitten zoutklieren die het overtollige zout uit de plant halen. Trek je erop uit op een zonnige dag, dan kun je de zoutkristallen zien schitteren in de zon!

# HAPPY & HEALTHY FAST FOOD

Eiwitrijke oesters dragen bij aan het behoud en groei van spiermassa

Sport je veel of verbrand je energie door zware lichamelijke inspanning, dan is het belangrijk om in je voedingspatroon producten met voldoende eiwitten op te nemen.

Eiwitten zijn belangrijk voor je spieren; ze dragen bij aan het behoud en groei van je spiermassa. Eiwitten worden door het lichaam omgezet in aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen van spierweefsel, ze zijn onmisbaar in de bevordering van spierherstel en spieropbouw.

Bij eiwitrijk voedsel kun je denken aan dierlijke eiwitten zoals kip, biefstuk, zalm, tonijn, zuivel en eieren. Plantaardige voeding zoals bonen, noten en zaden bevatten ook eiwitten. Oesters kunnen in het rijtje opgenomen worden, want in 100 gram oesters zit 9 gram aan eiwitten, evenveel als in een schaalpje kwark of 100 gram zilvervliesrijst.

Bij normale trainingen verbrand je glycogeen (glucose), maar bij een langdurige prestatie op hoog niveau verbrandt je lichaam eiwitten en vetten om aan energie te komen. Het kan zelfs zo zijn dat je 'de man met de hamer' tegenkomt; ofwel hongerklop krijgt. Je kunt dan niet langer



optimaal functioneren. Om de schade van belaste spiervezels te herstellen worden kapotte cellen (eiwitten) uit je lichaam verwijderd en vervolgens bouwt je lichaam weer nieuwe spiereiwitten op. Hier is voldoende eiwit uit voeding voor nodig. Er zijn aanwijzingen dat de structuur van de eiwitten

in oesters makkelijk te absorberen is en daardoor een snel herstel van spiervezels bevordert. Schroom niet om de volgende keer na een training of zware inspanning een dozijn oesters te eten. Je wordt er blij van en het is goed voor het herstel van je lichaam. Happy fastfood!

## Nieuw in het assortiment: Limited Edition Spéciales de Zélande



De Spéciales de Zélande is een Limited Edition oester die we van september tot december in het assortiment hebben. Het zijn de eerste oesters die komen van de nieuwe tafelcultuur. Door de Oosterscheldedekering bij Neeltje Jans is er in de Oosterschelde een unieke biotoop ontstaan van zoet en zilt water. In combinatie met de licht veenachtige bodem zorgt dit voor de delicate en toch robuuste smaak met zoute en fruitige accenten.

**FINES DE CLAIRE** -  
Elegant & Tintelend

Fines de Claires komen uit de Marrennes d'Oléron en worden gekweekt in oesterputten, zogenaamde claires. Er liggen twintig oesters per m<sup>2</sup> in een claire. Door deze ruime ligging krijgen de oesters de kans zich rijk te voeden. Hierdoor wordt de Fines de Claire 'charnue' ('vlezig').



## Het najaarsassortiment oesters bij MAKRO ...

## ... makkelijk, feestelijk, origineel en gezond!



**ZEEUWSE CREUSE** - Stoer & Robuust

De Zeeuwse creuse heeft haar smaak te danken aan het unieke ecosysteem van de Oosterschelde. Deze oester heeft veel vlees, een stevige bite en wordt vaak gebruikt als voorgerecht.

**ZEEUWSE CREUSE** - Kook & Stoom

Deze Zeeuwse creuse is vanwege haar grootte (nummer 2) uitermate geschikt om te stomen, bakken, pocheren, gratineren of grillen. De grote schelp geeft ruimte om er andere ingrediënten bij te leggen.



**ZEEUWSE PLATTE** -  
Intens & Krachtig

De Zeeuwse platte is een luxe oester, die hoog aangeschreven staat bij kenners. De schelp is rond en plat. Het vlees van de oester is lichtbruin, dit in tegenstelling tot de grijs getinte creuse. De platte oester smaakt sterk, bijna mineraalachtig, maar eindigt in een voortreffelijke lichtzoete smaak.



**IRELAND'S FINEST** - Vol & Zoet

Ierse oesters komen van de westkust van Ierland. Het zijn volle oesters met een stevige beet die uit de rijk gevulde Atlantische Oceaan hun voeding halen. De smaak van deze oesters is eerst ziltig, waarna een verrassende zoete ondertoon volgt.



**SPÉCIALES DE BRETAGNE** -  
Ziltig & Verfijnd

Het geheim van de 'speciale' smaak zit hem in de gunstige stroming van de Atlantische Oceaan, hierdoor krijgen ze meer zuurstof en voeding dan andere oesters. Ze hebben een verfijnde smaak met een vleugje hazelnoot, ze zijn licht ziltig en hebben een zachte zoete nasmaak.



**CREUSE DE BRETAGNE** - Fris & Ziltig

De Bretonse creuses komen uit de Baai van Quiberon. Deze oesters liggen op de bodem van de baai, dit geeft ze een aardse smaak. Ook hebben ze een 'licht zoetje' in zich en een fijne, hazelnootachtige nasmaak.



# SIZE MATTERS

Platte oesters: hoe meer nullen, hoe groter de oester



De leeftijd van een oester kan – met een beetje ervaring- ingeschat worden aan de hand van de grootte van de oester en de kwaliteit van het oestervlees. Een creuse heeft twee tot drie jaar nodig om volwassen te worden, een platte oester doet er vier tot vijf jaar over. Als oesters volwassen zijn en klaar voor consumptie, kunnen de maten variëren.

#### SORTEREN OP GROOTTE

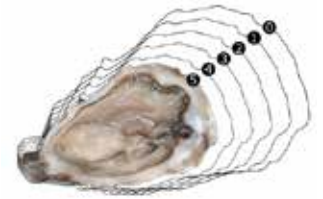
De grootte van de oester kan afhankelijk zijn van de kweekmethode, het soort en de streek waar ze vandaan komt. Om te voorkomen dat in een oestermandje allerlei maten door elkaar liggen, worden ze op omvang en gewicht gesorteerd.

#### VERSCHILLENDE MAATVOERINGEN

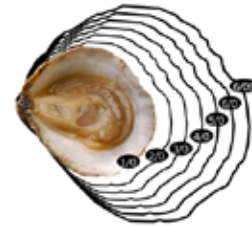
Wij gebruiken in Europa twee gangbare classificatiemethodes voor maataanduidingen. Creuses en platte oesters hebben tegenovergestelde maatvoeringen. Bij een creuse loopt de maat van 0 tot 6, oplopend van groot naar klein. Bij platte oesters is een 6/0 juist groot. Een grote oester heeft nummer 0 en weegt minimaal 151 gram.

#### IN EEN KEER UIT DE SCHELP

Grote creuses, nr. 1 en 2, worden vaak gebruikt om mee te koken. Nr. 6 is de kleinste oester met een gewicht tussen de 30 en 45 gram, deze wordt echter niet verkocht. Nrs. 3 en 4 hebben de ideale



Creuse



Platte oester

grootte om in een keer uit de schelp te eten. In de zomer kan je in Frankrijk nr. 5 kopen, na september zijn die niet meer verkrijgbaar.

#### VEEL NULLEN

Bij platte oesters duidt men de naam aan met nullen. Hoe meer nullen, des te groter en duurder de oester. Een platte oester met maat 6/0 is (in tegenstelling met de creuse) de grootste variant. De maten liggen tussen de 1/0 en 6/0. Een oester met 3/0 weegt 60 gram, 6/0 weegt 120 gram.



NEW YORK  
AMSTERDAM  
ROTTERDAM  
ANTWERP  
TURIN

Ben je zelf geen wereldrecordhouder oesters kraken, maar wil je wel oesters op je feest? Dan ben je bij Oestercompagnie aan het juiste adres. Onze Oestertainers® bezorgen jou graag een heerlijke oesterervaring, want oesters eten doe je samen! Vraag naar de mogelijkheden, mail naar [info@oestercompagnie.com](mailto:info@oestercompagnie.com) of bel 010 4614149.

OESTERCOMPAGNIE®



## COLOFON

De Oester Courant is een uitgave van PUUROESTERS® voor MAKRO.  
[WWW.PUUROESTERS.NL](http://WWW.PUUROESTERS.NL)

#### Redactie

Juliette de Wilde ([www.oestercompagnie.com](http://www.oestercompagnie.com))

#### Tekst

Juliette de Wilde en Elisa Römer

#### Vormgeving

Gaby Dam ([www.gabydam.nl](http://www.gabydam.nl))

**Oestercompagnie is leverancier van dagverse oesters voor MAKRO.**

© Copyright 2018 PUUROESTERS®  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van de uitgever.

PUUROESTERS®