



Zeeliefhebbers is een consumenteninitiatief. Zeeliefhebbers fotografeert kleinschalige en innovatieve visserij, om nieuwe en vergeten vis weer onder de mensen te brengen. Maandelijks verschijnt er een gecombineerde uitgave van fotografie met bijzondere dagverse vis. Beleef de Noordzee, word zeeliefhebber! www.zeeliefhebbers.nl

handleiding kokkels (Cerastoderma edule)

Kokkels kunnen 7 tot 10 dagen overleven buiten het water. De kokkels bij ZLH 2 leven nog. Een dode kokkel is zeer bederfelijk en kun je beter niet eten. Zo lang een kokkel dicht is in rauwe toestand en open in gegaarde toestand is het eten ervan veilig. Kokkels kunnen (ook na spoelen) een beetje zand vasthouden.

bewaren

Bewaar deze kokkels droog, in het donker bij een temperatuur van 0 tot 6 graden Celsius. Bewaar ze onder in de koelkast, en leg er dagelijks een koelelement of een bevroren flesje water, gewikkeld in een theedoek bij. Kokkels mogen niet direct op ijs bewaard worden, dit gaat ten koste van de levensduur. Houd er rekening mee dat kokkels veel water met zich meedragen en dat ze dit langzaam kwijtraken als ze op het land (koelkast) liggen. Kokkels lekken dus. Leg ze in een schaal of zet er een bord onder. Giet dit water wel dagelijks af, zodat de kokkels droog blijven. Als je een kokkel met rust laat, gaat deze vaak een stukje open. Zo lang de kokkel weer dicht gaat wanneer je er op tikt, is hij goed voor consumptie. Kokkels die je op vrijdag in huis haalt, zijn zeker tot en met maandag te bewaren.

rauw eten

Pak de kokkel vast aan de dikke kant (daar zit het schanier) steek een oestermes of ander puntig mes met de scherpe kant van je af tussen de twee helften van de schelp. Alle plekken langs de rand van de schelp kunnen, behalve de het schanier. Vaak zit er langs de rand wel ergens een klein gaatje dat een aardig beginpunt vormt. Als het mes 1-2 cm in de schelp zit, kun je door het mes over zijn lengte as te draaien, de schelp eenvoudig open wrikken. Alles wat geen schelp is, kun je eten. Een kokkel heeft eigenlijk niets nodig, maar combineert goed met citroen, limoen, sambal, witte wijn, peper, zout of sojasaus. Rauwe kokkels zijn het lekkerst in de eerste 4 dagen na vangst, daarna kunnen ze wat taai worden omdat ze teveel vocht hebben verloren.

koken

Controleer of alle kokkels dicht zijn. Kokkels die na knijpen/tikken niet dicht blijven niet bereiden. Gooi / leg de kokkels in een pan met overvloedig kokend zout water. Na ongeveer een minuut gaan de eerste kokkels open. Schep de kokkels een keer om en wacht totdat tenminste de helft van de kokkels open is. Nu kan de pan worden afgegoten. Door de restwarmte in de kokkels zelf zullen de rest van de kokkels ook zonder kokend water gaar worden en open gaan. Hoe langer je een kokkel kookt, hoe steviger en droger het vlees zal smaken. Een kokkel die na koken dicht blijft, kun je het beste niet eten.

stoven

Controleer of alle kokkels dicht zijn. Kokkels die na knijpen/tikken niet dicht blijven niet bereiden. Verhit in een braadpan of koekenpan met deksel een fikse klont boter of twee eetlepels olie. Voeg de kokkels toe en doe de deksel op de pan. Door het vocht uit de kokkels zullen ze stoven in plaats van bakken. Schud de kokkels regelmatig om. Na ongeveer 3 minuten zijn ze klaar. Naar eigen invulling kan er tijdens het stoven witte wijn, kerrievoer, gember, laurier, knoflook, peterselie, room, peper of zout worden toegevoegd. Een kokkel die na het stoven dicht blijft, kun je het beste niet eten.

invriezen

Kokkels kunnen worden ingevroren, maar worden er niet lekkerder van. Kook ze kort en haal ze uit de schelp. Laat ze uitlekken en vries het vlees in kleine porties in.