

Smagens Dag



Smag på fremtiden - bælgfrugter i marts

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **bælgfrugter**

Bælgfrugter er en samlet betegnelse for mange forskellige slags bønner, linser og ærter. Det er frugter fra planter i ærteblomstfamilien (Fabaceae, Leguminosae) med frø, som er indkapslet i en bælg eller en frøkapsel. I nogle tilfælde kan man spise både bælg og frø, fx sukkerærter og grønne bønner (haricots verts og pralbønner). Nogle gange spiser vi frøene indeni friske, fx de friske grønne ærter. Nogle frø har en frøhinde, som kan være bitter og sej, fx hestebønner fra frost. Så fjerner vi hinden. De tørrede bønner og ærter skal først udblødes i vand og derefter koges, før vi spiser dem. Linser kan koges uden først at blive blødt op, og de kræver ikke så lang kogetid. Følg altid anvisningen på pakken, når du selv bløder op og koger, der er stor forskel på de forskellige slags bønner og linser. Dem, du koger selv, smager bedst, men der er masser af forkogte bønner og kikærter på dåse og i papbrik lige til at gå til, hvis tiden er knap.

Bælgfrugterne er et af de mest klimavenlige proteiner, vi kan spise. Derfor skal vi arbejde med bælgfrugter som smag på fremtiden. Der er tradition for at spise bælgfrugter mange steder rundt om på jorden. I Danmark har vi især dyrket og spist forskellige slags ærter. Men de er for længst fortrængt af kød som det foretrukne protein. I dag anbefaler de danske officielle kostråd os at spise flere bælgfrugter og mindre kød af hensyn til miljøet.

Der er mange fordele ved at spise bælgfrugter. Deres planter binder nitrogen fra luften til deres stofskifte, derved danner de proteiner uden, at vi skal gøde med kvælstof. Planten kræver ikke meget vand og kan dyrkes i tørre egne. Bælgfrugterne indeholder gode kostfibre, som mætter og gavner vores tarmflora. De indeholder komplekse kulhydrater, A, B, C og K-vitaminer, mineraler (calcium, fosfor, jern, magnesium, mangan, kobber og zink) og protein. Vi skåner miljøet for et yderst belastende led i fødekæden ved at spise bælgfrugterne selv i stedet for at dyrke dem som foder til dyr. Dyrene skal bearbejdes i yderligere mange led, før vi kan spise kødet og få gavn af proteinet derfra.

Nogle vil sige, at vi skal spise bælgfrugter af nød for at redde miljøet. Mange spiser bælgfrugter af økonomiske årsager. Men det allerbedste argument er selvfølgelig, at det smager godt – og så er de ved at blive trendy at spise! I workshoppen her kan du selv eksperimentere med smag, tekstur, krydderier og tilbehør. Så kan du også i fremtiden arbejde dig frem til velsmagende retter med bælgfrugter.

Vidste du, at ...

- Nogle bønner, ærter og kikærter indeholder det giftige stof lektin. Det nedbryder du, når du sætter bønnerne i blød, skyller og koger.
- Hestebønner indeholder stoffet vicin. En del mennesker, især i Asien, Afrika og middelhavslandene, tåler ikke vicin så godt.
- Tørrede sojabønner indeholder trypsin. Det kræver lang opblødnings- og tilberedning.

Vidste du, at ...

- Kidney, Borlotti, Butter, Mung, Pinto og Soja er forskellige slags bønner.
- Der er gule, grønne og grå ærter, kikærter, Lollandske rosiner og Nakskov Brunært.
- Linser fås både gule, grønne, røde, sorte og hvide (sorte uden skal).
- Jordnødder er en bælgfrugt.

Smagens Dag



Bælfrugter til Bowl

4 personer

Bønnepuré (fyldig)

100 g tørrede bønner, fx danske hestebønner eller 1 dåse/papbrik kogte bønner, fx butterbeans
1 fed hvidløg
Revet skal og 1 spsk. saft fra 1 citron, usprøjtet
Salt og peber
2 spsk. kryddergrønt – her karse
3 spsk. olivenolie



Ristede Ingrid ærter (sprødt)

200 g tørrede Ingrid ærter eller 1 dåse/papbrik kogte kikærter
1 spsk. olivenolie
1 spsk. paprika
1 tsk. flagesalt

Linsecreme (cremet)

100 g tørrede grønne linser, fx danske Anicia
1 tsk. salt
1 fed hvidløg
2 cm revet peberrod
½ dl skyr naturel
½ dl creme fraiche 38 %
Salt og peber



Desuden skal I fx bruge

400 g kål i sæson – her rosenkål
100 g bladgrønt – her flowersprouts
400 g gulerod
1 spsk. olivenolie
½ tsk. timian
Salt og peber
200 g tomater
1 rød peberfrugt
½ porre



- eller hvad I har i køleskabet!

Dressing

2 spsk. citronsaft
4 spsk. olivenolie

Sådan skal I gøre

Bønnepuré

1. Skyl de tørrede bønner i koldt vand. Sæt dem i blød i dobbelt mængde vand i 10-12 timer.
2. Hæld vandet fra, og kog de udblødte bønner i friskt vand (i forholdet 1 dl bønner og 3 dl vand) i 45 minutter. Gem kogevandet til bouillon.
3. Blend de kogte bønner med hvidløg, citronskal, olivenolie, persille eller ramsløg. Smag til med salt, peber og citronsaft. Tilsæt evt. lidt af kogevandet, hvis blandingen mangler væde for at køre rundt i blenderen.

Ristede ærter

1. Skyl de tørrede ærter i koldt vand. Sæt dem i blød i dobbelt mængde vand i 10-12 timer.
2. Hæld vandet fra. Kog de udblødte ærter i friskt vand i 25 minutter. Hæld vandet fra.
3. Tænd ovnen på 175 grader.
4. Bland de kogte ærter med olivenolie, paprika og salt. Bred dem ud på en bageplade med bagepapir. Rist i ovnen i 25 minutter. Rør rundt et par gange undervejs.

Linsecreme

1. Skyl de tørrede linser i koldt vand. Kog dem i friskt vand (i forholdet 1 dl linser og 2 dl vand) i 25 minutter sammen med salt og et fed hvidløg. Gem kogevandet til bouillon.
2. Bland de kogte linser med revet peberrod, skyr og creme fraiche. Smag til med salt og peber.

De øvrige dele af retten

4. Pil eventuelt de yderste blade af rosenkålene, skær dem i kvarte, dryp med olie, salt og peber.
5. Skyl flowersprouts, dryp med olie, salt og peber.
6. Skrub gulerødderne rene, og skær halvdelen i tynde skiver.
7. Bag rosenkål, flowersprout, ærter og gulerødder med olie og timian i ovnen sammen med Ingrid ærter og kål.
8. Skyl og skær tomater og rød peber i mundrette stykker.
9. Høvl resten af gulerødderne til tynde flager.
10. Skær fine, tynde skiver af porren.

Dressing

11. Bland citronsaft og olie, smag til med salt og peber.

Portionsanret alle dele i skål eller på tallerken, dryp dressing over og servér.



Bagte grøntsager



Blend bønnepuré



Færdig bowl

Smagens Dag



Smag på bowlen

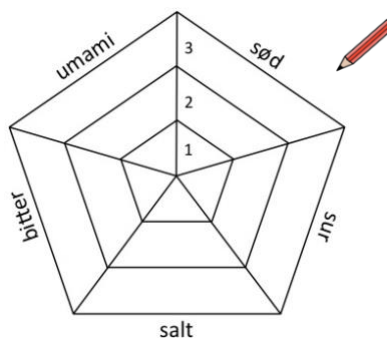
Smag på bowlen. Brug Smage-5-kanten.
Smager bowlen lidt salt, farves felt 1 under salt.
Smager bowlen lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i bowlen om?

Diskutér hvordan bælgfrugterne giver smag i bowlen.



Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med de forskellige udgaver af bælgfrugter? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med bønnepuréen, linsecremen og de ristede ærter. Diskutér, hvornår I vil servere bælgfrugterne.

Lav jeres egne bowls.

I kan sætte nye smage til jeres bowls, fx fra forskellige lande eller verdensdele.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres bælgfrugter og bowls.

TIPS:

- Tilsæt lidt skinke, kylling eller laks, hvis du gerne vil have lidt kød og umamismag.
- Du kan fryse de kogte bønner og ærter. Så har du nogle hurtig klar til en anden gang.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Litteratur

Grønt med umami og velsmag, Klavs Styrbæk og Ole G. Mouritsen, Gyldendal, 2020

Grønt grundkøkken, Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg, Politikens Forlag, 2022

Fantastiske bælgfrugter, Mia Sommer, Mia Sommer Forlag, 2021

Links

NatMad – Naturvidenskab & Mad, CO2-balancer: klima og bælgfrugter, [salon 5](#)



Pure Dansk: <https://puredansk.dk/blogs/madplaner/mad-pa-30-minutter-med-danske-baelgfrugter>

Sangen om bælgfrugter: "Hvad f*** er en bælgfrugt?":
<https://www.facebook.com/Foedevareministeriet/videos/hvad-fuck-er-en-baelgfrugt/475236630875713/>



Bælgfrugter og bæredygtighed

Madkamp, Camilla Damsgaard og Merete Vial i samarbejde med madkundskabslærerstudierende og Madkulturen

https://madkamp.nu/download/undervisningsmateriale/bae%25C2%2591lgfrugter_og_bae%25C2%2591redygtighed/Elevhaefte.pdf

Alt om kost: <https://altomkost.dk/nyheder/nyhed/nyhed/baelgfrugter-hvad-er-det-og-hvordan-kan-jeg-bruge-dem/>



Hjerteforeningen:

<https://hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost/styr-paa-foedevarene/derfor-skal-du-spise-flere-baelgfrugter/>