

Smagens Dag



Giv planterne smag - Lær af italienerne



Af Helle Brønnum Carlsen

Kort om

Kikærter (*cicer arietinum*)

Kikærter tilhører ærteblomstfamilien og kaldes for en bælgfrugt. Det henviser til, at de små, lidt rynkede kikærter sidder i bælg med to ærter. De vokser på buske og skal genplantes hvert år. Derfor kalder man dem etårige planter. På spansk hedder kikærter garbanzo. Det kalder vi dem også nogle gange: garbanzo-bønner.

Vi har spist kikærter siden landbrugets opståen for 9-10.000 år siden. Man dyrkede kikærter i nogle af de første kulturriger i det vestligste af Asien. Kikærten er stadig meget anvendt i både Iran og Indien. Derfra blev den udbredt til Mellemøsten, hvor den stadig spiller en væsentlig rolle i madkulturen. Senere kom den til Etiopien i Afrika og videre til Mexico. Kikærtens latinske navn hentyder til, at ærten ligner et vædderhoved.

Kikærten er blandt de mest smagfulde af de tørrede bælgfrugter. Kikærter indeholder ca. 5 % olie, mens de fleste andre bælgfrugter kun har 1-2 % olie. Sojabønnen indeholder dog lidt mere olie.

En af vores mest kendte retter med kikærter er humus, som stammer fra Mellemøsten. Humus er en puré af kogte kikærter smagt til med hvidløg, citron og fx paprika eller tahin. Man laver også mel af kikærter. Melet bliver fx brugt til fladbrød i Italien og til papadums i Indien.

Italienerne har også brugt kikærter siden oldtiden, ofte som fyldig ingrediens, godt krydret eller sammen med rester af kød, så smagen blev umamifyldt og lækker.

Vidste du at ...

Alle bælgfrugter på nær grønne ærter skal varmebehandles for at mindske indholdet af ufordøjelige stoffer som oligosaccharider og lektin. Mange bælgfrugter skal faktisk udblødes først, og så skal udblødningsvandet kasseres. Det gælder dog ikke for de friske bønner og heller ikke for linser.

Kikærter indeholder mange proteiner, B-vitaminer, magnesium, jern og zink.



Vidste du at ...

- Kikærter er særligt udviklede til at udnytte ørkenstøv. Når kikærteplanten mangler phosphor (gødning) udvikler der sig nogle hår på bladene, som ørkenstøvet sætter sig fast i. Herefter udskiller bladene en særlig syre, som opløser støvet og frigiver phosphor fra støvet. Det optager planten og kan vokse bedre.
- At romerne i begejstring for bælgfrugter lod familienavne været inspireret af de forskellige undergrupper. Således er den berømte taleskriver og filosof Cicero (106-43 fvt.) opkaldt efter kikærter.
- Vi i Danmark kan dyrke nogle ærter, Ingrid-ærter, der minder meget om kikærter.

Smagens Dag



Pasta med mynte, kylling og kikærter

I skal bruge

Til 4 personer som lille hovedret

100 g kyllingerester skrabet af skroget (se "Hurtig fond")
100 g udblødte og kogte kikærter (stadig med bid – koges ca. 25 min)/alternativt kikærter fra dåse grundigt skyllet
250 g tørret pasta (linguine eller fettuchine)
3 dl fond (se "Hurtig fond")
1 dl hvidvin eller vand med citronsaft
1 lille bundt mynte, rensset og plukket i blade
1 dl frisk revet parmesanost
Salt og peber

Hurtig fond

1. Varm ovnen op til 225°C.
2. Brun skroget i ovnen i 5 minutter.
3. Tilsæt salt, peber, saft af ½ citron og 3 dl vand. Dæk til.
4. Sæt tilbage i ovnen, og skru ned til 180°C.
5. Braiser i 45 min. Skyen er en fantastisk fond.
6. Skrab kødet af skroget, og gem det.

Sådan skal I gøre

1. Lav din fond, hvis du har parteret en kylling.

Du kan også bruge kyllingebouillon og rester af kyllingekød.

Et alternativ er et stykke kyllingbryst, der skæres i små stykker og steger 2-3 min på en pande i lidt olivenolie.

2. Kog pastaen i saltet vand efter anvisning på pakken.
3. Kom fond og vin i en stor pande eller i en wok.
4. Bring det i kog, og lad det reducere ca. 20 %.
5. Tag 2 dl kogevand fra pastaen og gem.
6. Hæld resten af vandet fra, når pastaen er næsten mør.
7. Hæld pasta i fond-vinen, og tilsæt kikærter og kylling.
8. Kog sammen i 1 min.
9. Vend mynte, ost, salt og peber i, og justér med lidt pastakogevand, så det stadig er en lidt fugtig sovs.



Pil kyllingekødet af skroget.



Kog fond og vin ind i en pande.



Ingredienser til retten.



Pasta, fond-vin og øvrige ingredienser vendes sammen – smag til og servér.

Smagens Dag



Smag på din ret

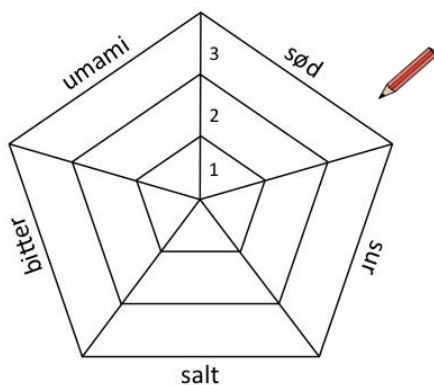
Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

- Er der smagsudtryk du ikke kan finde i 5-kanten men som har betydning?

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?



Tænk og drøft

Find tre bæredygtige tiltag i den ret, du har lavet:

1. _____
2. _____
3. _____

Beskriv hvordan

- du har reduceret CO₂ – aftrykket: _____

- du har stoppet madspild: _____

- du har givet smag til smagsneutrale bælgfrugter og på den måde skabt lyst til at spise flere bælgfrugter:

Smagens Dag



Vil du vide mere?

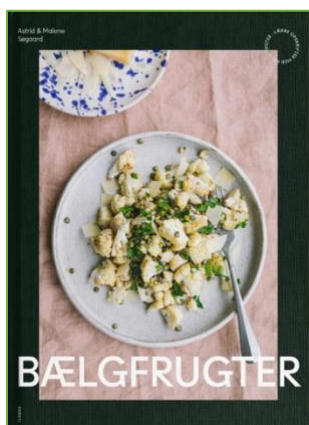
Se fx:



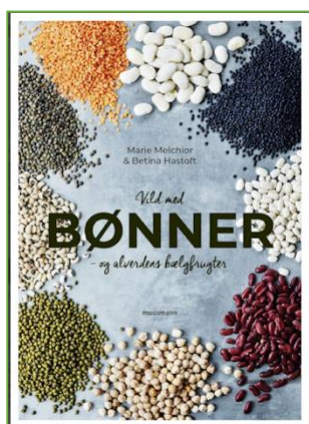
Madkulturen og bæredygtighed



Verdensmål og Madkundskab, Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



Kogebog: Bælgfrugter, Astrid Søgaard, Pure, 2023



Vild med bønner, Marie Melchior og Betina Hastoft, Muusmanns forlag, 2018