



Giv planterne smag - flækærter i marts

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **Flækærter**

Ærter er en bælgfrugt ligesom bønner og linser. Vi har runde ærter, nyreformede bønner og runde linser. Alle består af to dele tæt op ad hinanden med en hinde af plantevæv udenom. Flækærter er ærter, hvor den yderste hinde er fjernet, så ærterne flækker i de to halvdele. De fine grønne ærter er marv-ærter. De gule ærter er skal-ærter, som dyrkes til de er helt modne og gule. Herefter tørres selve ærtens frugt, ikke bælggen.

Lidt ærtehistorie

Det tørrede har altid været vigtig mad til den lange periode udenfor høstsæson. Vi kender til tørrede ærter helt tilbage til oldtiden, hvor egypterne fik bælgfrugter med i graven. Ærter har også været brugt som betalingsmiddel. De tørrede ærter er stadig en vigtig rituel kilde til protein i fasteperioder, hvor man ikke spiser kød. Førhen var ærter en vigtig afgrøde i Danmark, og vi eksporterede dem. Efter mange års glemsel er der i dag atter gang i produktionen med Gule Ingrid Ærter og Gråærter – også kaldt 'Lollandske rosiner'.

Alt det gode i bælgfrugten

Bælgfrugter indeholder mange kostfibre. Med mere end 20 % protein er de gode kilder til nogle af de essentielle aminosyrer, som vi skal have gennem kosten. Hvis man vil spise mange planter og mindre kød, er det en god idé at bruge kød som krydderi eller smags giver til grøntsagsretterne. Det gør vi fx ved at koge suppe på ben og lade grøntsager være fyld. Man kan vælge bælgfrugter som proteinkilde og kød som smags giver. Det er præcis, hvad en klassisk ret som 'gule ærter' gør.

Gule ærter

'Gule ærter' er en suppe kogt på kød og tyknet med udkogte gule flækærter. Retten har nærmest været dansk nationalret og udviklet sig over hele landet. Man har kunnet købe færdiglavede 'Gule ærter' i supermarkederne i mange år. Til den hurtige udgave bruger vi forkogt ærte-granulat. Suppen er blevet kogt på saltet, eventuelt røget kød fra gris, gås, medister eller lam. Senere tilsættes rodfrugter, æbler og kartofler. Ærterne har mildnet den salte smag og tilført en fyldig konsistens.

Vidste du at ...

- Der findes 9 essentielle aminosyrer, som vi skal have gennem vores kost.
- Selvom nogle animalske og vegetabiliske fødevarer kan se ud til at indeholde samme mængde protein, kan indholdet af de enkelte aminosyrer være forskelligt.
- Derfor er det vigtigt at spise en varieret plantekost for at få alle aminosyrer, især hvis man slet ikke spiser animalske produkter.

Vidste du at ...

- Der er gule, grønne og grå ærter, kikærter, Lollandske rosiner og Nakskov Brunært.
- Tørrede ærter indeholder kun få lektiner (giftige), som vi trækker ud ved at sætter ærterne i blød i vand.
- De udblødte, tørrede ærter koger hurtigere møre end udblødte, tørrede bønner.

Smagens Dag



Gule ærter

4 personer

20 g smør
1 kg stegeben fra gris
2 laurbærblade
10 hele sorte peberkorn
1 spsk. salt
1 stor gulerod
1 persillerod
1 pastinak
1 knoldselleri, sidestykkerne
2 porrer, kun den grønne top

Suppevisk af porretop og evt. persille og timian

4 gulerødder
4 persillerødder
4 pastinakker
Den nederste hvide del af de 2 porrer
Det inderste af knoldsellerien
1 tsk. salt
600 g små kartofler
1 tsk. salt

Møllerens Gule Ærter

Eddike

Sukker

Sennep

Kød fra de kogte ben



Rene og snittede grøntsager



Brunede stegeben



Stegeben og grøntsager i gryden



Gule ærter med stegeben

Sådan skal I gøre

1. Smelt smørret i en stegegryde, og brun stegebenene af.
2. Dæk ben med vand, tilsæt laurbærblade, peberkorn og salt. Læg låg på, og bring i kog.
3. Rens gulerod, persillerod og pastinak grundigt med svamp eller skræl dem. Skær dem i skiver på 0,5 cm, og læg dem forsigtigt i gryden.
4. Husk at skrue ned for varmen, når vandet koger. Lad det hele småkoge med låg på en time, gerne 1,5 time.
5. Rens knoldselleri grundigt, eller skræl den.
6. Skær siderne af knoldsellerien, så du har dem og en kube. Gem kuben, og skær siderne i små stykker, som lægges i gryden.
7. Skær bunden af de to porrer, og fjern det yderste lag. Del porrerne i to dér, hvor de grønne blade samler sig om hele porren. Skær det allerøverste af den grønne top, hvis den er vissen og trist. Skil de grønne toppe ad, og skyl dem helt fri for jord. Del dem i to eller tre dele, hvis de er lange, og læg dem i gryden evt. sammen med en kvist persille og en kvist timian.
8. Rens/skræl resten af grøntsagerne, og skær dem i tynde skiver eller i tern (som centicubes). Læg dem i en gryde, dæk dem med vand, tilsæt salt, og kog dem næsten møre (5–8 minutter afhængig af størrelse). Hæld kogevandet i stegegryden.
9. Kog de vaskede/skrællede kartofler møre med salt i en gryde for sig (8-15 minutter afhængig af størrelse). Hæld kogevandet i stegegryden.
10. Tag ben og grønt op af gryden, når de har kogt minimum 1 time. Læg det på et fad.
11. Bring suppen i kog. Tilsæt ærtegranulat, læs på pakken.
12. Tilsæt de kogte grøntsager og kartofler, når suppen har den ønskede konsistens.
13. Servér de gule ærter med et drys sukker og en spsk. eddike i hver portion.
14. Kød fra ben serveres ved siden af, evt. med sennep til.

Smagens Dag



Smag på din ret

Smag på *Gule Ærter*. Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i retten om? _____

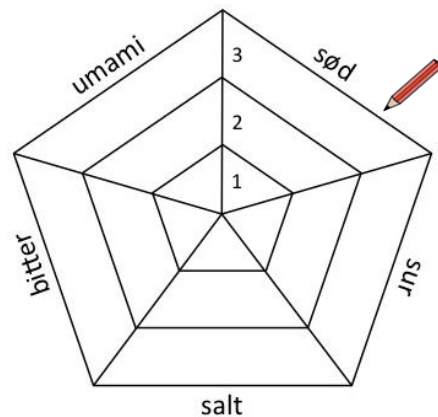
Diskutér, hvad I helst vil servere Gule Ærter sammen med.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige?

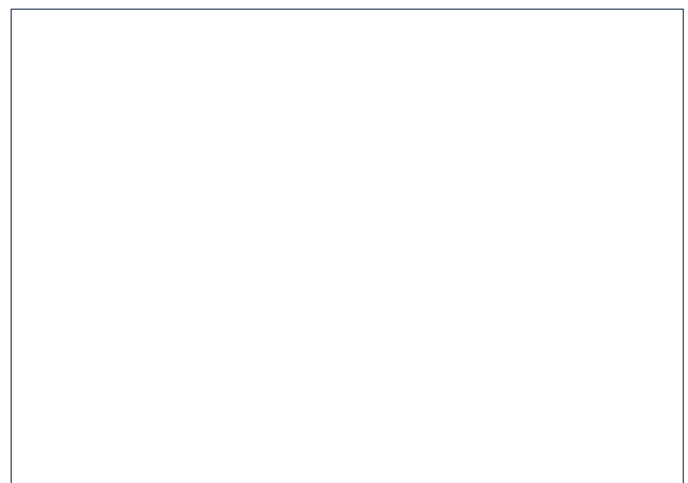
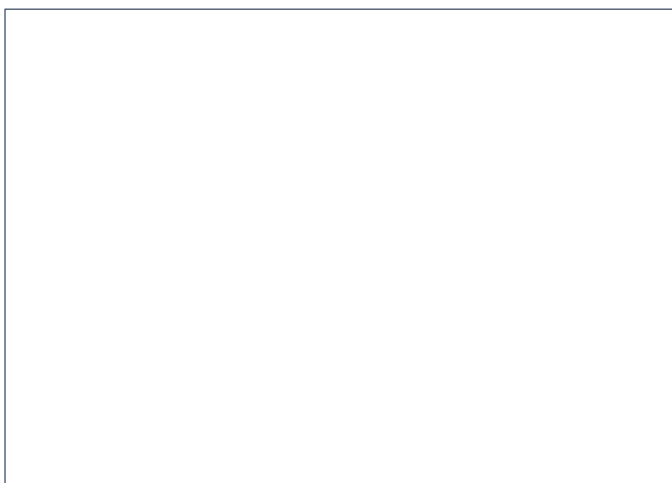
Beskriv: _____

Hvornår kan du forestille dig at servere Gule ærter?

Udfyld Smage-5-kanten



Tag gerne et par fotos af jeres egen ret, eller tegn retten, og sæt ind herunder:



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Smagens Dag 2022: <https://smagensdag.dk/smagens-dag-2022-goer-smagen-groen/>

Smagens Dag 2015: <https://smagensdag.dk/2015-smag-til/>

Månedens Smag 2023, Bælgfrugter i marts: <https://smagensdag.dk/smag-paa-fremtiden-baelgfrugter/>

Månedens Smag 2022: <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2022-goer-smagen-groen/>

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



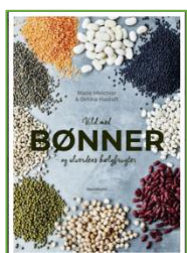
Madkulturen og bæredygtighed



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



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

Links

Danske Økologiske Bælgfrugter <https://puredansk.dk/>

Om gule ærter gennem tiden <https://guleaerter.dk/om-mollerens/>

Din guide til hjertesunde bælgfrugter, [Hjerteforeningen](https://www.hjerteforeningen.dk/)