

1. PlanteKundskab – med smag



Kikærter

Bælgfrugter 1:4



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER



Tema: Bælgfrugter

Gastronomisk og ernæringsmæssigt: en grøntsag
Botanisk: en frugt

Fås i forskellige sorter:

- Bønner
- Ærter
- Linser
- Består af frø
- Har et højt proteinindhold
- Har lang holdbarhed i tørret form
- En del af dansk madkultur afhængig af krisetider og økonomi
- Bælgfrugter er en vigtig del af kostrådene
- Kan sænke klimaaftryk og give os protein.





Kikærtens oprindelse

- Stammer fra Mellemøsten
- Kikærter er dyrket i ca. 10.000 år
- Populær i Danmark fra 1990'erne
- Bruges i mellemøstlige og indiske retter som hummus, falafel og fladbrød
- I dag anvendes kikærten i hele det mellemøstlige køkken - fra Marokko i vest til Iran i øst og fra Tyrkiet i nord til Yemen i syd. Også meget anvendt i Indien og hele vejen over Atlanterhavet til Mexico.

Hvad er en kikært

- Kikærten er egentlig ikke en ært, men sin egen type bælgfrugt
- 1-årig bælgplante i ærteblomst-familien
- Indeholder 1-2 frø (kikærter) pr. bælg.





Dyrkning

- Vores kolde og fugtige klima egner sig ikke til kikærter
- Dyrkes i lunt og tørt klima, fx Indien, Tyrkiet og Pakistan
- Bælgplanter og korn hjælper hinanden: Bælgplanter binder kvælstof i jorden, som korn skal bruge for at gro.

Bæredygtighed

Miljømæssig bæredygtighed

Kvælstofkredsløb:

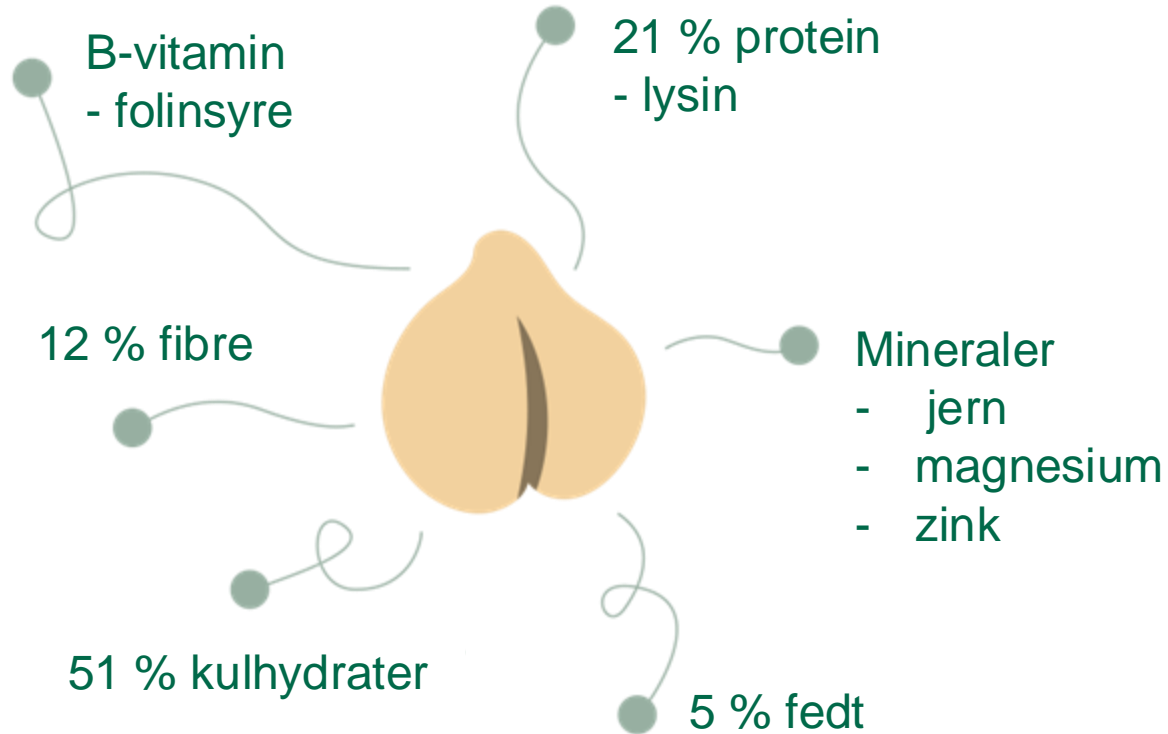
- Bælgplanter binder kvælstof i jorden
- Fungerer godt sammen med korn som skal bruge kvælstof for at gro

Social og økonomisk bæredygtighed

- Bælgfrugter og kikærter er en billig kilde til protein.



Sundhed og ernæring



- Kikærter har højt indhold af protein
Protein er et makronæringsstof ligesom fedt og kulhydrat – vigtig for kroppens funktioner
- Bælgfrugter indgår som en del af kostrådene:
 - Spis mindre kød
 - vælg bælgfrugter og fisk
- Højt indhold af kostfibre og vigtige vitaminer og mineraler
- Plantesynergi/proteinkomplettering:
For at kroppen kan optage planteproteinerne optimalt, kan man kombinere bælgfrugter med kornprodukter.

Smag, tilberedning og gastrofysik

Kikærter kan serveres som:

- Hummus, falafel, curries og formalet som mel

Kikærter kan tilberedes ved at:

- Sætte i blød
- Koge, bage, riste mm.

Husk: Når du bruger tørrede kikærter, skal du være opmærksom på giftstoffet lektin. Derfor skal du:

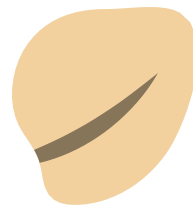
- Sætte kikærter i blød inden kogning – natten over
- Kassere vandet, som du har sat i blød i.



Smag, tilberedning og gastrofysik

Kikærter og velsmag

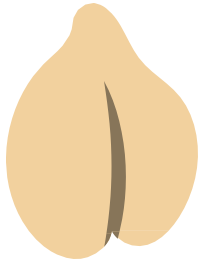
- Husk umami-smag i de grønne retter
Umami er en af de 5 grundsmage, der giver mundfylde, kødsmag og velsmag
- Umami er i kød og ost, og også i tomater, svampe og asparges
- Husk at kikærter suger det saltede kogevand
- Masser af krydderi giver smag til retter med kikærter.



Kikærter og konsistens

Påvirk kikærters konsistens og smagsindtryk ved at:

- Riste eller bage kikærterne sprøde
- Koge kikærterne til fast eller blød konsistens
- Blende eller mose
- Kikærter har højt indhold af olie - gode som ingrediens i spreads, mos eller puré som fx hummus
- Undgå at tilberede kikærterne for længe – ellers bliver de tørre, melede eller smuldrer.





Vidste du at ...

- Du kan spire kikærter og bruge dem i salater
- Du kan udbløde større portioner kikærter. Frys dem ned i små portioner. Så er de klar, når du skal koge dem og bruge dem.
- Du kan bruge kogevandet som stabilisator
- Kogevandet fra kikærter kaldes Aquafaba. Brug Aquafaba i stedet for æggehvite eller som alternativ til æggeblommer i en mayonnaise.



Tjek din nye viden om
kikærter:
"Tip en 13'er"