

# 3. PlanteKundskab – med smag



## Tørrede ærter

Bælgfrugter 2:4



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR  
PLANTEBASEREDE  
FØDEVARER



# Tema: Bælgfrugter

Gastronomisk og ernæringsmæssigt: en grøntsag

Botanisk: en frugt

Fås i forskellige sorter:

- Bønner
  - Ærter
  - Linser
  - Kikærter
- 
- 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.



# De tørrede ærters oprindelse

- Tørrede ærter stammer fra Den Frugtbare Halvmåne - helt tilbage til oldtiden
- I vores del af verden er de i hvert fald kendt siden jernalderen
- Der findes flere forskellige slags ærter, der tørres: gule, grønne og grå ærter
- At kunne tørre og gemme ærterne, har gjort dem brugbare gennem historien. De tørrede ærter er en af de ældste kendte bælgfrugter i Danmark
- Flækærter er de flækkede tørrede frø fra grønne eller gule ærter
- Flækærter er defineret ved at skallen på ærten er fjernet, så ærten flækker midt over.

Dette kort flyttes ind i 4levmat



# De tørrede ærters oprindelse

- Traditionelt kendt i gammel dansk søbemad som suppe og vælling
- Solgt og spist både hele og flækkede uden den yderste hårde skal.



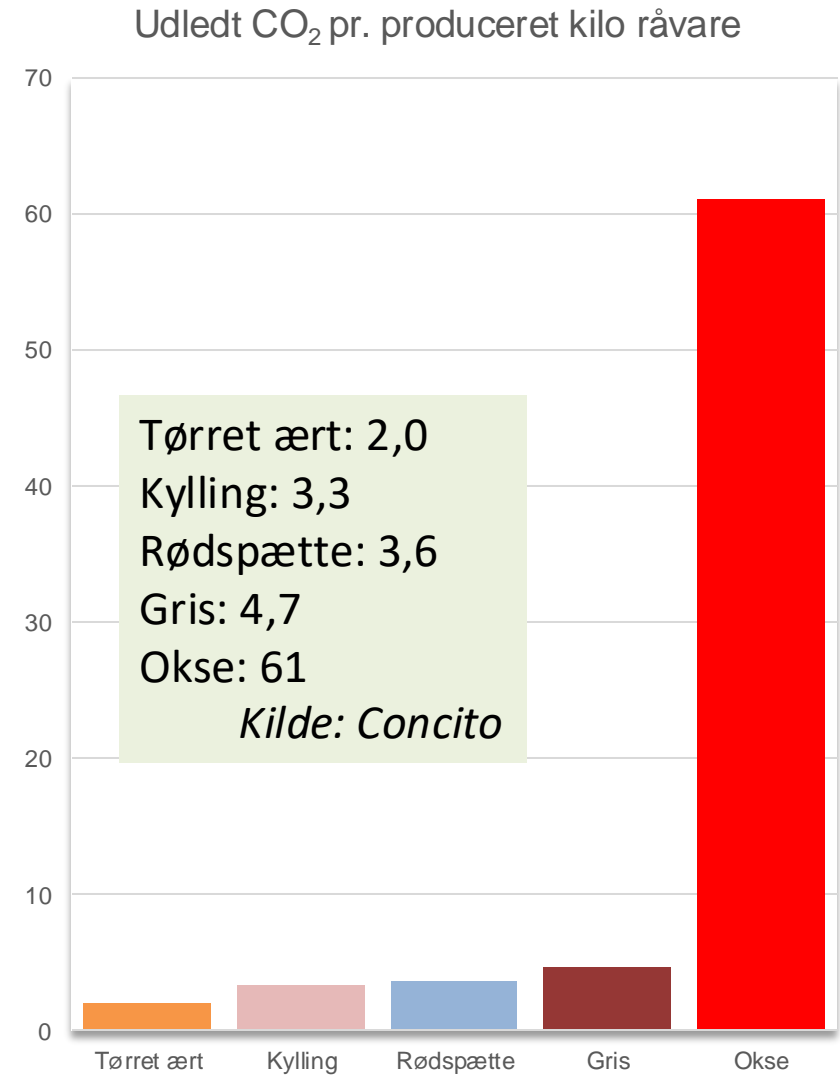


# Dyrkning

- De ærter, der er gode at tørre, egner sig til at gro på en mark, ligesom korn. De er lave og er gode til at klatre.
- Gule tørrede ærter er modne grønne ærter
- Ærter kan sås fra slutningen af april til først i juni
- Varme og fugt kan ødelægge høsten og frøkvaliteten
- Vi har et "ærtebælte" i Danmark.

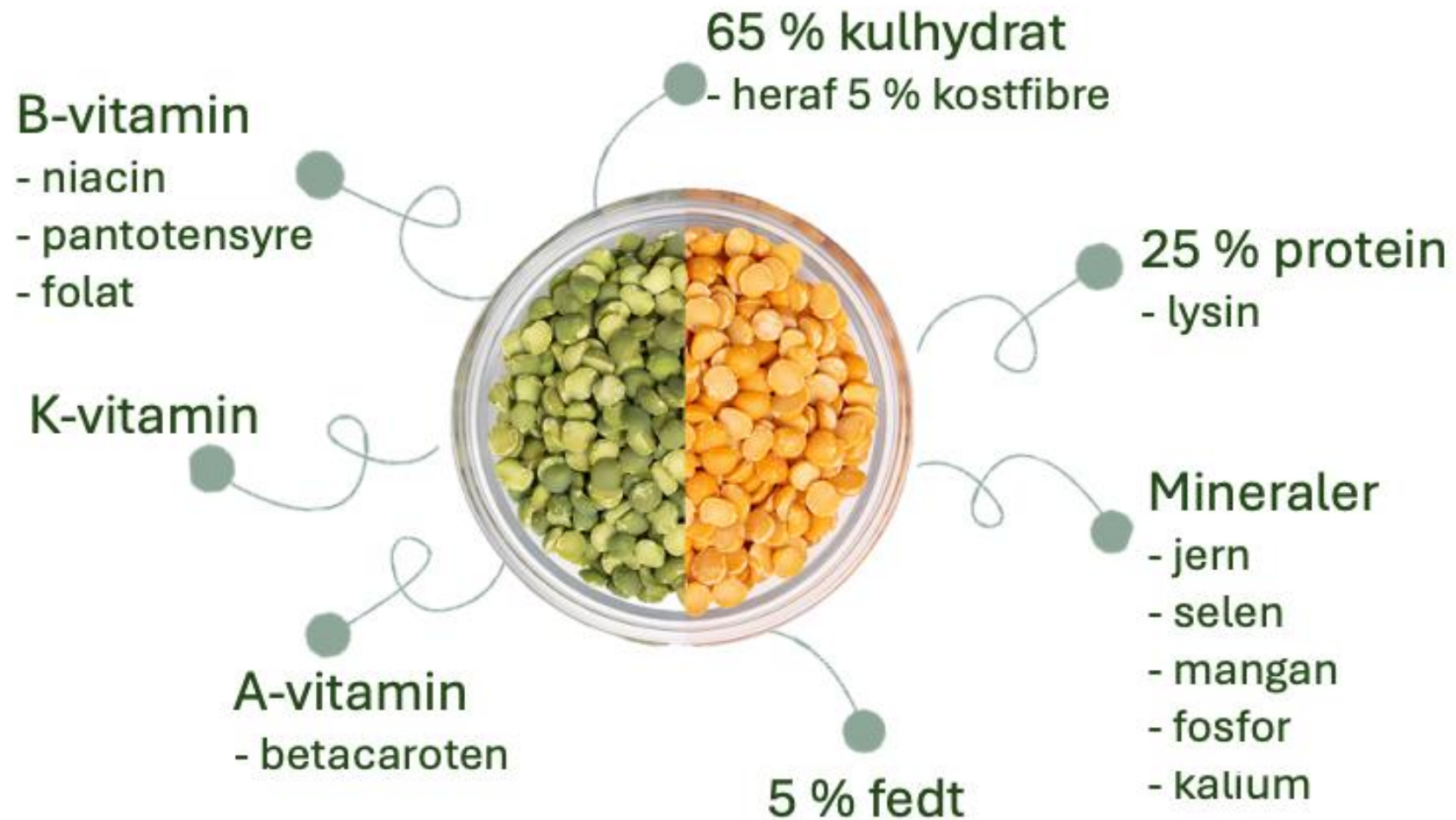
# Bæredygtighed

- Samdyrkning med hvede = plantesynergi
- Nemme at dyrke i Danmark
- God kilde til protein
- Nemme at anvende.



# Sundhed og ernæring

Tørrede ærter er en energirig bælgfrugt, der indeholder:



# Smag, tilberedning og gastrofysik

- Skal udblødes og koges
- Flækærter kan serveres som:
  - spreads (hummus), falaffel, curries, salater, supper, som mel i brød mm.
- Flækærter kan tilberedes ved:
  - kogning, bagning, ristning, marinering mm.
- Husk: Når du tilbereder bælgfrugter, skal du være opmærksom på giftstoffet lektin. Derfor skal du sætte flækærter i blød inden kogning og kassere det vand, du har sat i blød i.







# Smag, tilberedning og gastrofysik

## Tørrede ærter og velsmag

- Husk umami-smag i de grønne retter. Umami er en grundsmag, der giver mundfylde, kødsmag og velsmag.
- Umami er i kød, ost, tomater, asparges samt svampe og tang
- Salt i kogevandet: Flækærter suger det saltede vand
- Masser af krydderi giver smag til retter med flækærter
- Flækærter kan blive tørre, melede eller smuldre, hvis de bliver tilberedt for længe
- Flækærter smager endnu bedre og af endnu mere dagen efter, de er tilberedt, særligt i sammenkogte retter.

# MØLLERENS® GULE ÆRTER

ÆRTER TIL 10 PORTIONER | 450 G



## Vidste du at ...

- "Møllerens gule flækærter" har produceret gule flækærter i omkring 100 år på en mølle i Svendborg. Her begyndte de at afskalle og flække de gule ærter.
- Den gule ært er den eneste tørrede ært, der er overlevet fra den danske ærtehistorie.



**Tjek din nye viden om  
flækærter:  
“Tip en 13’er”**