

Smagens Dag



Giv planterne smag - aktuelt i oktober: Hvide bønner



af Helle Brønnum Carlsen og Mathias Skovmand-Larsen

Kort om

Hvide bønner

Hvide bønner stammer fra Syd- og Mellemerika. Bønnerne har været en væsentlig del af den oprindelige befolknings kost som kilde til gode protein. Da Columbus havde "opdaget" Amerika, tog man de hvide bønner med til Europa. Vi dyrker ikke hvide bønner i Danmark, men de kan dyrkes i fx Italien, hvor det er lidt varmere.

Efter høsten tørres de hvide bønner, så de kan holde sig. Tørre bønner kræver derfor også mere tid end friske grønne bønner, når vi skal tilberede dem.

Hvide bønner er en bælg med frø på stribe. De hører med til den fødevarergruppe, som vi kalder bælgfrugter. Ordet bælgfrugter er måske lidt misvisende, da vi bestemt ikke spiser dem som frugter, men som grøntsager. I biologien defineres bælgfrugter som en frugt, da de giver frø til kommende planter. Det er disse frø, vi spiser fra de hvide bønner.

De hvide bønner kommer i flere sorter. Der er en lille sort, som omfatter Canellini-bønner. Og der er en stor sort, der omfatter butterbeans, som også kaldes limabønner eller smørrebønner. De hvide bønner er modne bønner fra en busk. Bælgene fra disse buskbønner er foret med et stift lag, der gør, at man bestemt ikke kan spise skallen.

Vidste du, at hvide bønner ...

- er rige på proteiner.
- indeholder ca. 21 % protein.
- er særlig rige på den aminosyre der hedder Lysin (den der mangler i kornsorterne).
- lever i symbiose (gensidigt samarbejde) med gode jordbakterier, der binder luftens kvælstof.
- selv kan fremstille livsvigtige aminosyrer, som byggesten for proteinerne.

Vidste du, at hvide bønner ...

- altid udblødes og koges.
- smager i sig selv ikke af så meget, men de er geniale til at suge marinader til sig.
- kan koges i en suppe eller krydret lage – det giver god smag til bønnerne.
- også findes som Canellini-bønner: mild og rund i smagen og med bedst konsistens.
- kan købes friske hvide i bælg om efteråret. De skal kun koges og ikke udblødes og har en god tekstur og smag.

Smagens Dag



Ribolitta

- til 4 elever

Du skal bruge:

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1/4 dl olivenolie
- 1/4 dl æbleeddike
- 1 stængel bladselleri
- 1/2 dåse flåede tomater
- 2 kviste timian eller 1 spsk. tørret timian
- 5 dl grøntsagsbouillon
- 1/2 dåse hvide bønner
- 2 kviste palmekål eller spidskål
- 100 g grønkål
- 100 g rosenkål
- Salt og friskkværnet peber



Sådan gør du

1. Skræl løg og hvidløg. Hak dem groft.
2. Steg de hakkede løg i olivenolie i en gryde i et par minutter.
3. Hæld æbleeddike ved, og kog væsken ind i 1 minut.
4. Skyl og skær bladselleri i tern. Kom dem i gryden sammen med flåede tomater, timian og bouillon.
5. Lad suppen simre i 15 minutter.
6. Tilsæt bønner og evt. lidt vand, og kog i 10 minutter.
7. Skyl de tre slags kål. Skær palmekål i grove strimler. Pluk grønkålen i mindre stykker. Skær rosenkålene i kvarte eller i tynde skiver.
8. Kom kålen i suppen, og lad den koge 10 minutter mere.
9. Smag til med salt, peber og æbleeddike.
10. Skyl og hak persillen groft. Drys den over suppen lige før servering.
11. Servér suppen med grillet brød gnedet med et halveret fed hvidløg og havsalt



Beskriv rettens smag

Overvej om retten smager kødfuld?

Eller smager retten af umami?

Hvis du skal lave den igen, vil du ændre noget i opskriften?

Beskriv: _____

Prøv også:

- Kog bønnerne i vand med salt, laurbær, rosmarin, timian og et par fed pillede overskårne hvidløg.
- Brug dem som fyld i en ratatouille – så har du sammen med en god skrive brød et lækkert og proteinrigt måltid.

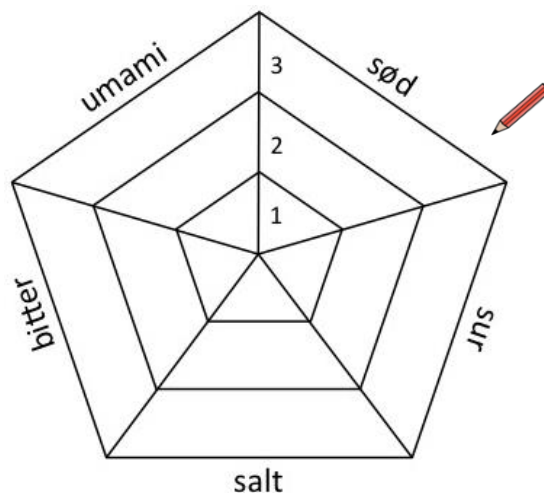
Smagens Dag



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.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten
om?



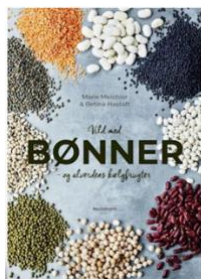
Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager og bønner.
Du kan også blive klogere på bælgfrugter på <https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/>

Læs mere om bælgfrugter



Bælgfrugter, Malene Søgaard og Astrid Søgaard
Forlaget Turbine, 2023



Vild med bønner - og alverdens bælgfrugter, Marie Melchior og Betina Hastoft
Muusmanns Forlag, 2018

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mathias Skovmand-Larsen for Smagens Dag
Fotos: Mathias Skovmand-Larsen og Pixabay
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen