6. PlanteKundskab

Bælgfrugter: Grønne bønner

Elevmateriale

Af Helle Brønnum Carlsen

Hvad er grønne bønner, og hvor stammer de fra?

Grønne bønner tilhører bælgfrugterne. De adskiller sig fra størstedelen af de bælgfrugter, der spises på verdensplan ved at blive spist umodent, friskt og bare dampet, blancheret eller stegt.

Gastronomisk og ernæringsmæssigt regner vi den med til den særlige gruppe af grøntsager, der hedder bælgfrugter. Her finder vi både tørrede ærter og bønner, tørrede linser og så de friske grønne bønner og de små søde grønne ærter, som vi spiser om sommeren.

Vidste du at ...

Biologisk set er grønne bønner bælgfrugter. Men - de grønne bønner har ikke så højt et indhold af protein som de øvrige bælgfrugter. Derfor tæller de ikke med som bælgfrugt - men som grøntsag - i de officielle kostråd.

Grønne bønner sidder på en klatrende slyngplante, der stammer fra Mellemamerika og Andesbjergene i Sydamerika.

Vi har spist dem som vilde planters frugter siden oldtiden, da de netop ikke krævede den store tilberedning. Vi taler om de høje klatrende stangbønner og de mindre planter, buskbønner.

Da Columbus kom tilbage fra Amerika i 1492, havde han de grønne bønner med sig. Men det var først for ca. 200 år siden, vi begyndte at dyrke dem.

Grønne bønner er meget nemme at dyrke og giver stort udbytte. Alligevel blev de regnet for en finere måde at spise bælgfrugter på. Måske fordi de ikke holder så længe, efter de er høstede?

6. Bælgfrugter – Grønne bønner

PlanteKundskab - notatskema

Hvor kommer grønne bønner fra **Oprindelse**: Historie, kultur og hvordan fødevaren blev udbredt	
Hvordan kan vi dyrke grønne bønner? Klima, jordbund og høst	
Grønne bønner og bæredygtighed 1) miljømæssig 2) social 3) økonomisk/ressource	
Hvad får vi fra grønne bønner? **Sundhed og ernæring** Mikro- og makro-næringsstoffer Betydning i en sammensat kost	
Gastrofysik og smag Sådan bruger vi grønne bønner • gode grundmetoder • gode smagsgivere • forklaringer herpå.	

6. PlanteKundskab

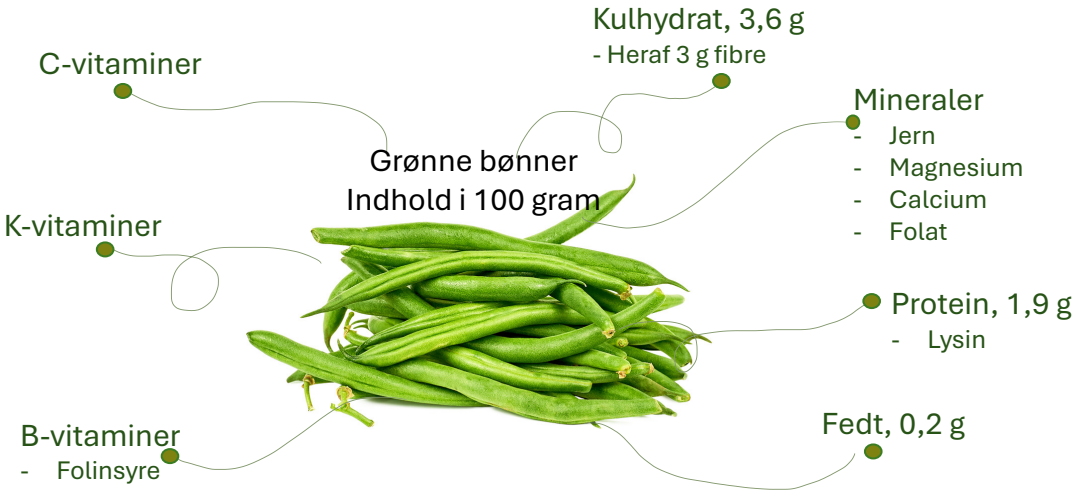
Hvad indeholder grønne bønner?

Grønne bønner er lige som andre bælgfrugter rige på proteiner. Der er ca. 25 % protein (1,9 g per 100 g). Det er især interessant, at bønnerne lige som andre bælgfrugter er særlig rige på den aminosyre, der hedder lysin (den, der mangler i kornsorterne). Det skyldes, at bælgfrugterne lever i symbiose (gensidigt samarbejde) med gode jordbakterier, der binder luftens kvælstof. Sådan kan de danne livsvigtige aminosyrer, der går sammen i proteiner.

Der er også rigtig mange fibre – 3 gram per 100 gram.

De grønne bønner er rige på den store familie af B-vitaminer, især nogle af de sjældnere som folinsyre. Der er også en pæn mængde C-vitaminer og helt vildt mange K-vitaminer. Desuden er der også mange mineraler, især jern, magnesium og calcium, der alle er vigtige for vores energiniveau, vores knogler, vores hud og vores immunforsvar.

Modsat tørrede bønner og ærter er indholdet af lektin lavt. Derfor kan du spise grønne bønner, bare de har fået en let varmetilberedning.



6. PlanteKundskab

Hvordan smager grønne bønner?

Vi taler om to slags friske bønner, nemlig de runde tynde bælge og de flade brede bælge. De sidste har en mere intens smag end de tynde, men de har alle en god sødme.

Når de er tilberedt med varme, har de alle en intens smagskompleksitet med både svovl og grønne urtede noter. Der er også dufte af friske svampe (octenol) og blomster (terpener).

Det kan være svært at få den optimale smag frem i friske bønner, da det er en skrøbelig grøntsag. Grønne bønner fortsætter nemlig med at respirere (omsætte sukker fra fotosyntesen).

Derfor smager gamle bønner mindre sødt og mere melet. Bønnerne er også lidt svære at opbevare, da køleskabet ikke forhindrer respirationen og heller ikke er bønnernes bedste opholdssted. De kommer jo oprindeligt fra et subtropisk klima.

Det bedste råd er at spise dem kort efter høsten, eller at give dem en ultrakort blanchering og så fryse dem.

Sådan tilbereder du bønner

Metode	Sådan gør du	Tid	Kommentar
Blanchering	Nedsænk i kogende vand med salt	Maks. 2 minutter	Dernæst i isbad for straks at standse kogeprocessen
Dampning	I si over kogende vand med låg over.	Cirka 5 minutter	Bedst når bønnerne er snittede på forhånd
Pandestegning i fedtstof	I smør eller olivenolie steges ved kraftig varme med salt og peber	1-2 minutter	Hele eller snittede bønner
Grillstegning	Penslet med olie eller barderet: omviklet med lardo/bacon/ parmaskinke	1-2 minutter med rundvending	Stegt på grill eller grillpande

6. PlanteKundskab

Eksperimentér med bønner

Bønner smager ikke af så meget i sig selv. Derfor er det en god idé at servere dem i en smagfuld sovs. Bønner kan også være fyld i retter, der i sig selv smager af noget. Bønnesmagen i de friske grønne bønner er god, men den har brug for kontraster. Det skal du nu eksperimentere med nu:

Du skal bruge

4 x 100 g grønne bønner
4 x 3 dl vand
4 x 2 tsk salt

Sådan gør du

1. Rib, nip, og skyl bønnerne
2. Snit dem i 1 cm tynde stykker på tværs
3. Blanchér bønnerne i 100 sekunder
4. Kom bønnerne i isvand i 30 sekunder
5. Lad dem dryppe af, og kom dem straks i marinaden – tjek om de skal have mere salt.

	Forsøg 1	**Forsøg 2**	**Forsøg 3**	**Forsøg 4**
Smagsgiver	• 25 g smør • ½ hvidløg, fintrevet • saft og skal af ½ usprøjtet citron	• 2 kviste hakkede blade af frisk rosmarin • blade af 2 stilke mynte • 4 stilke basilikum • 2 spsk. olivenolie • 2 tsk. sherryeddike	• ½ hakket rød chili uden kerner • hakkede blade af 4 stilke mynte • 8 stilke koriander • 2 tsk hvidvinseddike • 2 spsk. jordnødde- eller olivenolie	• 1 dl ajvar* (se næste side) • 1 pillet fintrevet hvidløg • saften af ½ citron • 1 tsk. hvidvinseddike • 2 spsk. olivenolie
Beskriv smagene – både grundsmagene og de æteriske olier				
Mundfølelsen – er den melet, glat, fyldig, prikkende eller ...?				
Din personlige bedømmelse af smagen				

6. PlanteKundskab

*Ajvar

Det skal du bruge
2 røde peberfrugter
1 aubergine
1 citron
3 fed hvidløg
Lidt chiliflager
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

1. Halvér peberfrugter og aubergine.
2. Bag peberfrugter, aubergine og hvidløg i ovnen, til de er helt møre (180 grader i 40 min).
3. Skrab kødet ud af auberginen, flå og udkern peberfrugterne.
4. Blend kødet fra peberfrugter og auberginer med skal og saft af citron, bagte hvidløg, lidt chili, salt og peber.
5. Kør mosen glat med olien.

Skab din egen ret med nogle af eksperimenterne

Gå sammen to og to, og prøv at designe en ret, hvor grønne bønner fylder en del.
Skriv opskriften, og lav indkøbsseddel. Til om 2 uger fremstiller I retten, tager billede af den og bedømmer den.

Vores egen ret med grønne bønner: _____

Du skal bruge

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sådan gør du

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Frittata med spinat, bønner og løg

(4 – 6 pers)

Det skal du bruge

300 g friske grønne bønner, nippet og skåret i mindre stykker
1 bananskalotte-løg
6 æg
Salt og peber
2 små stærke chorizopølser i skiver/stykker (ca. 75 g)
2 friske rosmarinkviste, bladene taget af stilken og hakket groft
50 g frisk spinat
Saften af ½ usprøjtet citron
1 spsk. olivenolie

Sådan gør du

1. Kog bønnerne, til de er halvmøre (ca. 3 minutter) i letsaltet vand.
2. Pil, og hak løget.
3. Pisk æggene sammen med salt og peber.
4. Steg chorizo på en stor pande (25 cm i diameter med høj kant) i 2 minutter.
5. Tilsæt hakket løg og kogte afdryppede bønner.
6. Tilsæt rosmarin, spinat og citronsaft efter 5 minutter og tjek, om der skal mere olie ved. Hæld til sidst æggemassen ved.
7. Småsteg omeletten i 10-15 min. ved lav varme, til massen er gennemfast. (Du kan evt. bage den i ovnen, hvis din pande kan tåle varme.)
8. Servér med groft brød.

Klar til frittata

Steg chorizo-pølser i 2 min.

Tilsæt løg og afdryppede bønner

Tilsæt krydderurter

Hæld æggemassen ved

Servér med groft brød

6. PlanteKundskab

Hvis du vil vide mere
Litteratur og links

Madkulturen og bæredygtighed

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

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

Planteproteiner, Søren Ejlersen mfl., Peoples Press, 2018

PlanteKundskab – med smag er udarbejdet af Smagens Dag i samarbejde med Kost Studio – med støtte fra Plantefonden. Formålet er at få mere og velsmagende plantebaseret mad på tallerkenen og i munden hos de danske forbrugere.

Fotos: IStockPhoto og Helle Brønnum Carlsen
Materialet er redigeret og layoutet af Mariann Bach Nielsen.