

### 8. Bælgrugter: Hvide bønner

#### Elevmateriale

Af Helle Brønnum Carlsen

#### Hvad er hvide bønner, og hvor stammer de fra?

Hvide bønner er ligesom de grønne bønner en bælg med frø på stribe. Bælgrugter er, som du kan høre, biologisk set en frugt, da det er frøene, vi spiser. Men rent gastronomisk og ernæringsmæssigt regner vi den med til den særlige gruppe af grøntsager, der hedder bælgrugter.



#### Vidste du at ...

Gruppen **bælgrugter** omfatter både

- tørrede ærter og bønner
- tørrede linser
- friske grønne bønner
- små søde grønne ærter som vi spiser om sommeren.

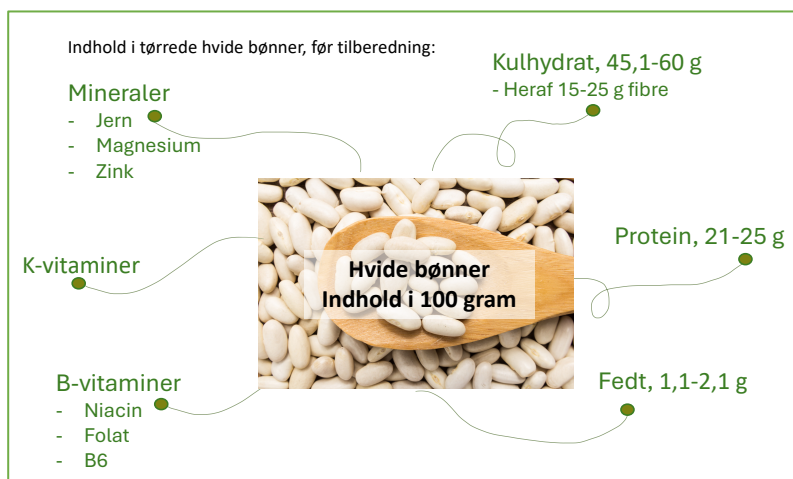
De hvide bønner kommer i flere sorter:

En lille sort, som omfatter canellini, og der er en stor sort, som omfatter butterbeans, som også kaldes limabønner eller smørbønner. De hvide bønner er modne bønner fra en busk modsat den grønne bønne, der er fra stangbønner. Bælgene fra disse buskbønner er foret med et stift lag, der gør, at man bestemt ikke kan spise skallen. Buskbønner stammer fra Syd- og Mellemerika og har været en væsentlig del af den oprindelige befolknings kost som god proteingiver.

De er i dag udbredt til store dele af verden. De dyrkes ikke i Danmark, men dyrkes og er meget anvendte i fx Italien. De tørres efter høsten og kan holde sig meget længe. Men derfor kræver de også mere tid i tilberedningen end de friske grønne bønner.

#### Hvad indeholder hvide bønner?

Hvide bønner er lige som alle bælgrugter rige på proteiner. De har et proteinindhold på ca. 21 %. Det er især interessant, at den lige som andre bælgrugter er særlig rige på den aminosyre, der hedder lysin (den der mangler i kornsorterne). Det skyldes, at bælgrugterne lever i symbiose (gensidigt samarbejde) med gode jordbakterier, der binder luftens kvælstof. Sådan kan de syntetisere livsvigtige aminosyrer, der går sammen i proteiner.



Der er også rigtig mange fibre – 18 g per 100 g. Det er rigtig meget, så du skal vænne din fordøjelse til at få så mange fibre. Bønnerne er også rige på den store familie af B-vitaminer, især også nogle af de sjældnere som B6-vitamin og ikke mindst folinsyre (65 % af dagsanbefalingerne i bare 100 g), der har vist sig at være fantastisk positivt for vores immunforsvar. Der er også mange K-vitaminer, der regulerer blodets evne til at størkne. Desuden er der også mange mineraler i de hvide bønner: især kalium jern og magnesium, der alle er vigtige for vores energiniveau, vores knogler, vores hud og vores immunforsvar.

## 8. PlanteKundskab



### 8: Bælgfrugter – Hvide bønner

PlanteKundskab - notatskema

<p><b>Hvor kommer hvide bønner fra</b></p> <p><b>Oprindelse:</b> Historie, kultur og hvordan fødevaren blev udbredt</p>	
<p><b>Hvordan kan vi dyrke hvide bønner ?</b></p> <p>Klima, jordbund og høst</p>	
<p><b>Hvide bønner og bæredygtighed</b></p> <p>1) miljømæssig 2) social 3) økonomisk/ressource</p>	
<p><b>Hvad får vi fra hvide bønner ?</b></p> <p><b>Sundhed og ernæring</b> Mikro- og makro-næringsstoffer Betydning i en sammensat kost</p>	
<p><b>Gastrofysik og smag</b></p> <p>Sådan bruger vi <b>hvide bønner:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gode grundmetoder</li><li>• gode smagsgivere</li><li>• forklaringer herpå.</li></ul>	



## 8. PlanteKundskab



### Hvordan smager hvide bønner?

#### Basis-kogelage til hvide bønner

- 1 liter vand
- 1 laurbærblad
- 1 helt fed hvidløg, knust
- 3-4 stilke timian
- 2-3 tsk. salt

Kog de udblødte bønner i 1 time, hvis de er store - og måske kun 45 minutter, hvis bønnerne er små.

Sluk - og lad bønnerne afkøle langsomt i vandet.

Hvide bønner skal altid udblødes og koges. De smager i sig selv lidt melede og kedelige, men de er geniale til at suge marinader til sig.

Af alle de lidt tørre hvide bønner er Canellini-bønner den mest milde og runde i smagen og med bedst konsistens. Fordi de hvide bønner har så højt et fiberindhold, er det vigtigt, at de bliver kogt tilstrækkeligt. De må ikke være spor bidefaste, men tværtimod bløde og behagelige.

Da de ikke smager af så meget i sig selv, skal de have nogle gode smagsgivere i kogevandet - og så i øvrigt også gerne hældes varme i en marinade bagefter.

#### Metoder, der giver smag

Som udgangspunkt skal de hvide bønner koges som beskrevet. Derefter kan du give dem noget smag. Det kan med fordel være

- noget med syre (citron, eddike eller tomater)
- noget, der giver salt og umami (ansjoser, saltede kapers, saltede citroner m.m.)
- noget, der giver fedme (olivenolie, smør, sesamolie m.m.)



## 8. PlanteKundskab



### Eksperimentér

Du skal bruge:

- 4 x 100 g kogte hvide bønner som beskrevet på side 3
- Læg de kogte hvide bønner i en blanding af smagsgiverne.
- HUSK at give dem alle salt og peber til sidst

<b>Smagsgiver</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g smeltet smør</li> <li>• ½ fintrevet, pillet hvidløg, lunet i smørret</li> <li>• saft og skal ½ usprøjtet citron</li> <li>• 1 spsk saltede kapers</li> <li>• 8-10 kviste salvie, bladene hakket groft og lunet med i smørret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ dl olivenolie</li> <li>• ½ fed fintrevet pillet hvidløg</li> <li>• 1 rød chili uden kerner hakket fint, lunes i olien</li> <li>• 10-15 stilke mynte, bladene hakket groft</li> <li>• 2 tsk. moset ansjos</li> <li>• ½ dl hvidvin eller hyldeblomstsaft.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ dl ristet sesamolie</li> <li>• ½ pillet finthakket salatøg 10 stilke koriander, hakket fint</li> <li>• bladene af 10 stilke basilikum hakket fint</li> <li>• 2-3 spsk. lys eddike (vineddike, æbleeddike eller riseddike – evt. kimchilage)</li> </ul>
<b>Beskriv smagene – både grundsmage og æteriske olier</b>			
<b>Mundfølelsen – er den melet, glat, fyldig, prikkende?</b>			
<b>Din personlige smagsbedømmelse</b>			



## 8. PlanteKundskab



Nu skal du prøve tre retter, der enten er autentiske eller bare inspireret af det Italienske køkken. Hvilken af retterne kommer tættest på Italien i smagsudtryk?

### 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 5 minutter.
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



## 8. PlanteKundskab



### Casio e Pepe med butterbeans

4 pers. aftensmad

300 g kogte butterbeans - ikke kogt helt møre

30 g smør

12 knuste peberkorn

1-2 dl kogevand

120 g friskrevet pecorino (fåre-mælk)

70 g friskrevet parmesan (ko-mælk)

2 spsk. friske timianblade

### Sådan gør du

1. Giv bønnerne et opkog i kogevandet.
2. Smelt smør i en stor pande, og sautéer den knuste peber forsigtigt – må ikke brune
3. Kom ca. ½ dl kogevand til peberen. Tilsæt bønnerne uden vand og begge slags ost, mens du rører. Det må ikke klumpe.
4. Tilsæt lidt mere kogevand, men det må ikke blive flydende, kun cremet.
5. Sluk for varmen, og drys med frisk timian.
6. Servér straks. Først her smager du til med salt og mere peber.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR  
PLANTEBASEREDE  
FØDEVARER

### Bønnepuré de luxe

4 pers. tilbehør

200 g kogte butterbeans – kogt helt møre

Ca. 2 dl kogelage

5 fed hvidløg, hele pillede

5 ansjoser

3 spsk. olivenolie

2 hele kviste rosmarin

4 kviste salvie

Salt og peber



### Sådan gør du

1. Tag bønnerne op af kogelagen, og mål kogelage af
2. Kom pillede hele hvidløg og ansjoser i en stor dyb pande med olivenolie og varm langsomt op. Lad det småsyde i 5-10 min., til hvidløgene er så møre, at de kan moses ud, og ansjoserne næsten er smeltede.
3. Tilsæt rosmarin og salvie, og syd videre i 5 min.
4. Tilsæt 1 dl kogelage og bønnerne, og lad det småkoge i 10-12 min.
5. Hvis væden damper væk, tilsætter du mere kogelage.
6. Med grydeske kan du nu mose bønnerne ud, så det bliver en grov puré. Servér med et varmt og nybagt eller nyristet brød eller flutes.



## 8. 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



**Plante proteiner**, 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. Opskrift: Ribolitta: Mathias Skovmand-Larsen  
Tekst og øvrige opskrifter: Helle Brønnum Carlsen  
Fotos: IStockPhoto, Helle Brønnum Carlsen og Irene Eckermann  
Materialet er redigeret og layoutet af Mariann Bach Nielsen.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR  
PLANTEBASEREDE  
FØDEVARER