

Københavns Kommune

Bælgfrugternes Dag

For daginstitutioner,
fritidsinstitutioner
og klubber

Den 10. februar 2024





Den 10. februar er det Bælgfrugternes Dag. Dagen er en international årlig fejring af bælgfrugter, som vi selvfølgelig markerer i Københavns Kommune. I vores Mad- og Måltidsstrategi er klima et af vores fokusområder, og i alle vores køkkener arbejder vi hver dag med mere klimavenlig mad. Derfor er bælgfrugter ofte på menuen.

Bælgfrugternes Dag hos jer

Dagen er en god anledning til at få flere bælgfrugter på tallerkenen og opdage nye måder at bruge bælgfrugter på. Da mærkedagen i år falder på en lørdag, opfordrer vi jer til at sætte bælgfrugter på menuen i ugen op til den 10. februar, og lave en lille fredagsfest før eller efter Bælgfrugternes Dag.

Dans og bag med sorte bønner

I får her forslag til en pædagogisk aktivitet med musik og en opskrift på bønnebrownie med sorte bønner. Husk at sætte bøunnerne i blød dagen før I bager kagen.

Sunde og mættende bælgfrugter

Bælgfrugter som tørrede bønner, ærter og linser er en god grøn kilde til protein. Så når vi ved klimaomstilling i køkkenerne vil reducere mængden af kød, er bælgfrugterne en uvurderlig kilde til at få grønne proteiner og næringsstoffer ind i måltidet. Bælgfrugter er tilmed en billig råvare, der kan bruges på mange måder i køkkenet. F.eks. i hummus, grønne farser, falafel, salater og gryderetter.

Velsmag og madmod

Det kan kræve øvelse at arbejde med bælgfrugter i køkkenet, og det kan også kræve tilvænnelse hos børnene. Servér derfor bælgfrugter flere gange, tilberedt på forskellige måder. Lad også børnene lære bælgfrugterne at kende igennem pædagogiske aktiviteter på stuerne. På den måde bliver børnene trygge ved bønners, ærters og linsers udseende; former og farver såvel som konsistens og smag.

Opskrifter med bælgfrugter

På www.bornemenueen.kk.dk finder I både opskrifter og menuplaner som inspiration til velsmagende, klimavenlige, sunde og økologiske måltider. Her kan I også finde og søge jer frem til mange opskrifter med bønner, linser, kikærter og andre bælgfrugter.

Bliv bedre til bælgfrugter

I Københavns Kommune arbejder vi aktivt for velsmagende, sunde, økologiske og klimavenlige måltider i vores køkkener. Meyers Madhus er vores samarbejdspartner, som tilbyder rådgivning, kurser og inspiration.

Kurser med bælgfrugter

Få besøg af en gastronomisk rådgiver eller tag på kursus i Meyers Madhus. Vi folder bælgfrugtpaletten ud med viden og praktisk erfaring med forskellige bælgfrugter. Vi taler bl.a. om tilberedningsmetoder, næringsindhold og anvendelsesmuligheder for forskellige bønner, ærter og linser.

Se alle kurser på www.bornemenuen.kk.dk

EKSEMPLER PÅ KURSER

Grøn fars på flere måder

/ For køkkenpersonale

Form: Kursus

Dato: 28. februar 2024

Tid: kl. 12.00 - 15.00

Sted: Meyers Madhus

Nørrebrogade 52C

2200 Københavns S

Brug endnu flere bælgfrugter

/ For køkkenpersonale

Form: Kursus

Dato: 13. juni 2023

Tid: 8.30 - 15.00.

Sted: Meyers Madhus,

Nørrebrogade 52C,

2200 København N



A background image of red kidney beans, filling the entire page. The beans are shown in a close-up, slightly angled view, highlighting their characteristic kidney shape and smooth texture.

Guide til bælgfrugter

I guiden "Brug Bælgfrugterne - i vores køkkener" Har I mulighed for at dykke dybere ned i viden om bælgfrugter og få inspiration til at bruge dem på nye måder i måltiderne. Guiden følger med dette nyhedsbrev, men I kan også finde den på www.bornemenuen.kk.dk

Pejlemærker og vejledende mængder

Brug bælgfrugter til frokost 1-2 gange om ugen og til mellem-måltid 1-2 gange om ugen. Det anbefales at spise mindst 70-100 g tilberedte bælgfrugter pr. barn pr. uge i daginstitutioner. Det svarer til 30-40 g tørrede bælgfrugter.

**Pejlemærker for klimavenlige og ernæringsrigtige måltider udviklet af DTU*

Indkøb

Hos Hørkram vokser udvalget af bælgfrugter hele tiden. Pt. findes over 155 varenumre på bælgfrugter. Mange af dem er aftalevarer til gode priser.

Fredagsfest

Bag og dans med bønner

Bælgfrugter er stadig en ny råvare, som vi skal lære at kende. Og hvorfor ikke lære den sorte bønne at kende ved at lave en fredagsfest? Lad børnene lære bønnen at kende som rå der kan rasle til musik, og kogte som kan indgå som anderledes fyld i en festlig fredagskage.

Det skal I bruge til dans

- Sorte bønner
- To skåle
- Små plastikbeholdere eller glas med låg til hvert barn
- Link til Fødevarestyrelsens sang og musikvideo "Hvad f*** er en bælg frugt?" Find den [her](#).
- En højtaler og skærm eller projektor og hvid væg til fremvisning af musikvideo
- Evt. en form for diskolys

Ingredienser til kage

/ 20 børn

- 315 g smør, smeltet (1/3 af smørret kan erstattes af neutral olie)
- 425 g sukker
- 275 g æg
- 100 g kakaopulver
- 10 g vaniljesukker
- 150 g sorte bønner, tørrede plus 50 g til smagsprøver og pynt
- 225 g hvedemel
- 2 g salt
- 100 g græsk yoghurt
- 30 g kakaopulver
- 100 g flormelis

Hvis I har en politik for sukker, der ikke tillader kage, kan I erstatte kageaktiviteten med en hummus eller bønnespread serveret med gnavegrønt eller knækbrød, op-pyntning og smagsprøve på kogte bælgfrugter.



Sådan gør I

Dagen før

Udblød de sorte bønner i vand i køleskabet natten over. Opdel bønner i de der skal i kagedejen, og de bønner der skal bruges som smagsprøve eller pynt på kagen.

Udvælg en gruppe af børn, der kan deltage i kagebagningen. I kan lave aktiviteten på stuen eller børnene kan komme på besøg i køkkenet. Lad børnene være med til at veje af, dufte og smage på ingredienserne undervejs.

På dagen

Kassér iblødsætningsvandet og kog bønnerne i to gryder i rigeligt vand i ca. 50-60 minutter til de er helt møre. Hæld vandet fra bønnerne og lad dem køle helt af. Stil bønnerne til smagsprøver og pynt til side.

Blend bønnerne der skal i dejen i en foodprocessor med æg, kakao og vaniljesukker, til det har fået en glat konsistens. En stavblender kan også bruges. Rør bønneblandingen sammen med smeltet smør og sukker i en skål, og rør til sidst melet i, til dejen har samlet sig.

Hæld dejen i en passende form beklædt med bagepapir, så den når 4-5 cm op ad kanten. Bag kagen ved 160 grader i ca. 30-40 minutter, til den ikke længere blævrer i midten. Stik evt. en strikkepind eller en lille kniv midt i kagen for at se, om der hænger dej ved. Der må gerne hænge klistret kage ved, men ikke rå dej. Afkøl kagen helt, inden den smøres med topping.

Piskyoghurt, kakao og flormelis godt sammen, og fordel det udover den afkølede kage. Lad evt. børnene pynte kagen med de ekstra kogte sorte bønner. Resten af bønnerne bruges som smagsprøver på stuen.

PÅ STUEN

- Fortæl børnene, at det er Bælgfrugternes Dag, og at det fejres med en fredags fest med dans og bønnekage.
- Fortæl børnene at bælgfrugter dækker over tørrede ærter, linser og bønner. Og når de f.eks. spiser hummus, er det lavet af kikærter.
- Fyld rå sorte bønner i små beholdere og vis børnene, hvordan de kan bruges til at danse og rasle med.
- Rul gardinerne ned og lav evt. stemning med diskolys.
- Find Fødevarestyrelsens sang og musikvideo "Hvad f*** er en bælgfrugt?" [her](#).
- Afspil sangen, og hvis muligt, vis musikvideoen på en skærm eller væg med projektor.
- Lad nu børnene danse til sangen, mens de rasler med bønnerne.
- Efter dansen er det tid til at servere bønnekagen. Lad evt. børnene, der har været med til at bage kagen, fortælle at der er bønner i kagen.
- Forbered en skål med de kogte bønner ved siden af som smagsprøver, og forklar forskellen på de kogte og de rå bønner.

