

Madliv
København

Bælg- frugternes Dag

For børnehaver
og vuggestuer

Fredag d 10. februar



Bælgfrugternes Dag

Den 10. februar er det Bælgfrugternes Dag. Dagen er en international fejring af bælgfrugter under FN, som ser bælgfrugter som en del af løsningen på klimaudfordringer og sult i verden.

Bælgfrugterne og det vigtige arbejde med klimaomlægning markerer vi også i vores køkkener i Københavns Kommune.

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 måde at få andre 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 fars, falafel, salater, gryderetter, som drys og kage.

Pejlemærker og vejledende mængder

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

Velsmag og madmod

Det kan kræve øvelse at arbejde med bælgfrugter i køkkenet, og det kan også kræve tilvænning 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.

Bliv bedre til bælgfrugter

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

Find flere opskrifter med bælgfrugter

På BørneMenuen finder du mere inspiration til børnemad med bælgfrugter, til menuplanlægning og konkrete menuplaner.

Se mere på www.bornemenuen.kk.dk

Kurser med bælgfrugter

Kom på kursus hos Meyers Madhus. Vi folder bælgfrugtepaletten ud med viden og praktisk erfaring med forskellige bælgfrugter. Vi sætter fokus på tilberedningsmetoder og fantastisk børnemad med bønner, ærter og linser.

Se alle kurser på www.maaltider.kk.dk

Eksempler på kurser

Brug flere bælgfrugter

- for køkkenpersonale

Dato: 2. maj, 2023

Tid: 8.30 - 15.00.

Sted: Meyers Madhus,
Nørrebrogade 52C,
2200 København N

Grøn fars på flere måder

- for køkkenpersonale

Dato: 27. april 2023

Tid: 12.30 - 15.30.

Sted: Meyers Madhus,
Nørrebrogade 52C,
2200 København N

Bælgfrugternes Dag i jeres institution

Dagen er en god anledning til at få flere bælgfrugter på tallerkenen. Derfor opfordrer vi alle daginstitutioner til at sætte bælgfrugter på menuen den 10. februar; i køkkenerne og på stuerne, så børnene får bælgfrugter i både hænder, munde og maver.

Opskrift med flækærter

Vi anbefaler at servere en blød og cremet flækotto med flækærter, og med en frisk pesto med sæsonens grillet grønkål til.

Opskriften er fra www.BorneMenuen.kk.dk

Pædagogisk aktivitet

På stuerne kan børnene lære bælgfrugterne at kende igennem en pædagogisk aktivitet.





Flækotto

med grillet grønkålspesto

En nordisk version af den klassiske italienske risotto, hvor risene er skiftet ud med flækærter, som mange kender fra den klassiske ret gule ærter. Her bidrager parmesanen stadig med dejlig fylde og umami.

INGREDIENSER

20 personer

Flækotto

1400 g flækærter, tørrede
240 g løg, hakket
25 g hvidløg, hakket
700 g græskar, i små tern
1 dl æbleeddike
4 liter grøntsagsbouillon
450 g parmesan, revet
1 dl oplivenolie
2 stk. citron, saft og skal
1 dl rapsolie
Salt & Peber

Allergener: Mælk
Klimatal: 5.40 kg CO2
pr. kg. fødevarer

Grillet grønkålspesto

400 g grønkål, plukket i blade
300 g olivenolie
10 g hvidløg
Citron, saft og skal
Salt & Peber

Klimatal: 12.90 kg
CO2 pr. kg fødevarer

Sådan gør du

Steg løgene, hvidløg og græskar i rapsolie i en gryde, til de er glasklare. Tilsæt æbleeddike.

Kom flækærterne i gryden, og lad dem stege i ca. 1 minut. Tilsæt grøntsagsbouillon, så det dækker flækærterne, og gem resten af bouillon, hvis det koger tørt. Lad dem koge i ca. 30-45 minutter, til de er møre. Tilsæt mere væske efter behov.

Knus eller blend flere flækærter for en mere cremet konsistens. Smag til med citron, salt, peber, olivenolie, og vend til sidst halvdelen af osten i.

Sådan gør du

Steg grønkålen ganske kort ved høj varme på en pande. Blend kålen sammen med olivenolie og hvidløg, og smag til med citron, salt og peber.

Servering

Servér flækottoen med grønkålspesto, og drys med resten af parmesanen.



Pædagogisk aktivitet

BÆLGFRUGTERNES DAG DEN 10. FEBRUAR

Er du tørstig? For det er den store hvide bønne

- et spiseligt pædagogisk bælgfrugteeksperiment

Ingredienser og udstyr

10 gr. tørre hvide bønner pr. barn
1 lille kop og en gaffel pr. barn
En gennemsigtig skål til af udbløde bønnerne i
Salt
Citron
Olivenolie

Trin for trin

Dag 1:

Hæld bønnerne i en skål og lad børnene stikke fingrene i dem og udforske form, farve og følelse. Dæk bønnerne med 1 ½ liter vand og sæt dem på køl til næste dag.

Dag 2:

Undersøg bønnerne, mål hvor meget af vandet de har 'drukket' og observer hvordan de er svulmet op.

Kog nu bønnerne i nyt vand med lidt salt i 45-60 minutter til de er helt møre. Bed gerne køkkenet om hjælp.

Køl bønnerne af og lad børnene udforske dem og smage på dem.

Børnene skal nu lave deres egen bønnemos til eftermiddagsmåltidet: Giv hvert barn en håndfuld bønner i en kop og bed dem mose dem med gafflen. Hvert barn smager deres bønnemos til med olivenolie, salt og citronsaft og evt. fintrevet skal. Allerede i 2-års-alderen er nogle børn gode til at definere mellem salt, surt, bittert og fedt.

Spis bønnemosen med brød til eftermiddagsmåltidet.

