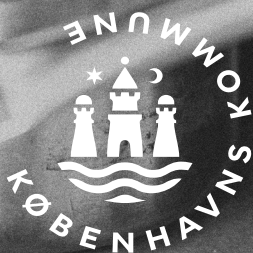


Madliv København

Brug bælgfrugterne

I vores køkkener

Bælgfrugter som bønner, linser og ærter kan bidrage med en masse godt til vores måltider. De er ikke mindst et vigtigt værktøj i omstillingen til en grønere og mere klimavenlig kost. I Danmark har vi ikke en særlig stærk tradition for at spise bælgfrugter, men det er så småt ved at ændre sig.





Klimavenlige proteiner fra planteriget

Vi har alle brug for proteiner. Traditionelt har vi hentet de fleste proteiner i dyreriget – fra kød, fjerkræ, fisk, æg og mælkeprodukter. Hvis vi ønsker at reducere klimaaftrykket fra vores måltider, skal vi hente en større del af det samlede proteinindtag i planteriget. Her er bælgfrugterne guld værd. Bælgfrugter som bønner og linser har et højt proteinindhold og samtidig et meget lavt klimaaftryk. Eksempelvis er klimaaftrykket for bælgfrugter regnet per 100 g protein 30-50 gange mindre end fra oksekød.

Hvad taler vi om, når vi taler om bælgfrugter?

Bælgfrugter er de spiselige frugter fra ærteblomstfamilien. Det er dem, vi kender som bønner, linser og ærter. Hver af dem har mange forskellige underarter og sorter. Jordnødder er faktisk også en bælgfrugt og ikke en nød. Grønne bønner, grønne ærter i bælg og sugar snaps er bælgfrugter, men de har ikke et højt proteinindhold.

Proteinmængder og tilberedning

Proteinindholdet i tørrede bælgfrugter spænder fra ca. 20-35%. Når man regner på bælgfrugters proteinbidrag, er det vigtigt at være opmærksom på forskellen mellem tørrede og tilberedte bælgfrugter. De tørrede bælgfrugter suger cirka deres egen vægt i vand til sig under tilberedning. Den proces 'fortynder' så at sige proteinerne. Det betyder, at proteinindholdet i 100 g kogte bønner er cirka det halve af indholdet i 100 g tørrede. Husk derfor at være opmærksom på, om det er tørrede eller tilberedte mængder, du opererer med, hvis du beregner næringsindhold i et måltid.

10 gode råd

Bælgfrugter kan bruges i gryderetter, i saucer og supper, i fars, i dips, spreads, salater, pålæg, bagværk og endda i kager. Mulighederne er mange og gode. Uanset hvordan du vil bruge bælgfrugterne, vil du have glæde af disse 10 gode råd.

1. Lektiner – kog dem væk

Bælgfrugter, og særligt bønner, indeholder proteiner kaldet lektiner. Lektiner er plantegiftstoffer, der kan give mavekneb. Lektiner ødelægges dog heldigvis ved kogning. Den afgørende test er, om bønnerne er møre. Hvis de er helt møre og cremede og ikke grynede i det, så kan du stole på, at lektinerne er nedbrudt.

For at sikre den rette kogning, så sørg for, at vandet koger uden at buldre koge. Hvis vandet kun er 80-90 grader, vil det tage flere timer at inaktivere lektinerne og få bønnerne møre. Test ved at mose en bønne mellem fingrene, og se om den er helt mør og cremet. Eller smag på én – kogetider kan svinge, så dine sanser er den bedste guide.

Bemærk, at nogle bælgfrugter, herunder linser, kikærter, sortøjebønner, mungbønner og flækærter indeholder meget små mængder lektiner. Derfor kan man slippe afsted med at tilberede dem på andre måder, der ikke indebærer kogning. Fx kan man lave falafel og andre farser, hvor bælgfrugterne kun udblødes, inden de kommer i farsen. Derefter steges eller friteres de i kort tid.

2. Udblødning – når det giver mening

Udblødning af bælgfrugter nedsætter kogetiden. Det kan også hjælpe med at få en mere vellykket bælgfrugt med en intakt skal og et cremet indre. Derfor er udblødning af især

bønner som regel en god idé. Udblødningen forbereder og afkorter den tilberedningsproces, der nedbryder lektinerne. Men det er ikke udblødningen i sig selv, der nedbryder lektinerne, men derimod kogningen. Derfor kan man godt springe udblødningen over, hvis bare bønnerne koges helt møre. Udblødning hører også med, når man bruger f.eks. kikærter, sortøjebønner og flækærter til falafel-lignende fars, hvor bælgfrugterne slet ikke skal koges. Linser udblødes som hovedregel ikke. Udblødningsvand skal (i modsætning til kogevand) smides ud.

3. Kogetider – brug sanserne, ikke kun uret

Der kan være op til 20% udsving i kogetiden på den samme bælgfrugt fra gang til gang. Forskellene beror på bælgfrugternes alder, hvor meget vand, de har fået under dyrkning, vandmængden og trykket i gryden med mere. Se derfor kogetider som cirkatider, og tjek altid efter, om bælgfrugterne faktisk er færdige. Bønner er færdigtilberedte, når de let kan moses mellem fingrene, og føles cremede, ikke grynede. Kikærter, flækærter og mungbønner må godt være mere 'al den-te'. Andre OBS-punkter ved kogning:

- Syre i kogevandet fra f.eks. eddike, tomater eller vin kan forlænge kogetiden en hel del

- Et basisk miljø kan nedsætte kogetiden. Det kan man udnytte ved at komme 10 g natron per 1 liter vand i gryden. Det kan reducere kogetiden med 25%.
- Kog under låg, hvilket giver jævn varme og et jævnt tryk i gryden
- Kog i ganske let saltet vand – kraftigt saltet vand vil kunne forlænge kogetiden
- En trykkoger kan forkorte kogetiden markant og giver typisk en god spisekvalitet

4. Kog med smag

Bælgfrugter suger væske til sig og bliver over dobbelt så store, når de koges. Der er derfor ekstra smag at hente, ved at give aroma til det kogevand, som bælgfrugterne suger til dig. Tilsæt fx grove stykker løg, porretoppe, en gulerod, laurbærblade, et bundt krydderurter eller et par fed hvidløg til kogevandet – alt efter hvad der passer til retten.

5. Brug kogevandet

Kogevandet fra særligt bønner er en god, umami-fyldt bouillon, som endelig skal gemmes og bruges! Mange tror fejlagtigt, at kogevand fra bønner skal kasseres. Kogevandet kan f.eks. bruges i supper og saucer.



6. Bælgfrugter kalder på fedt og tilsmagning

Mange bælgfrugter har et meget lavt fedtindhold sammenlignet med de animalske proteinkilder. Husk derfor fedtet i retten både for smagens og ernæringens skyld. Bælgfrugter er også rige på kostfibre, så de er mættende. Der er dog undtagelser fra reglen om lavt fedtindhold – soyabønner har et pænt fedtindhold, og jordnødderne, hvis vi tæller dem med, har et meget højt fedtindhold. Husk også en grundig tilsmagning, hvor du rammer både salt, sødt, surt, bitter og umami og samtidig har øje for konsistenser, aromaer og farver.

7. Brug bælgfrugter fra dåse/karton, når det skal gå hurtigt

Bælgfrugter på dåse/karton er kogte og kan derfor være en god løsning, hvis det skal gå hurtigt. For eksempel kan dåse/karton-bælgfrugter være fine i gryderetter. Dåsebælgfrugterne er ofte en anelse mere våde i det, så hvis man bruger dem i farsen, skal man være opmærksom på, at farsen ikke bliver for våd. Dåsevarianterne kan ikke bruges til farsen, der skal have konsistens som fx falafel, hvor bælgfrugterne kun skal udblødes forud – det vil give en alt for våd og sjasket fars.

8. Brug bælgfrugter i fars

Mange har prøvet at bruge grøntsager til at 'forlænge' kødet i fars, f.eks. rodfrugter. Det giver dog ofte bedre mening at bruge bælgfrugter til dette, så man holder proteinindholdet i farsen oppe. Når du laver fars, kan du sagtens skifte op til halvdelen af kødet ud med bælgfrugter og få et rigtig godt resultat, hvis du følger de her gode råd:

- Vælg hvilken bælgfrugt, du vil bruge, ud fra farven, så den passer til det, du vil lave
- Kog bælgfrugterne, køl dem ned, og knus dem i røremaskinen, robotten eller med kagespaden. Sørg som hovedregel for, at

de ikke bliver for findelte. Dog kan helt udblødede bønner – fx limabønner, også kaldet smørbønner – være gode i fiskefars

- Prøv at bruge små faste, kogte linser hele i farsen for et godt bid
- Prøv at bruge udblødte kikærter, linser, mungbønner eller sortøjebønner, som du kører groft i robotten, men ikke koger. Det giver mere konsistens og holder vandmængden i farsen nede.
- Vær generelt opmærksom på at holde vandmængden i farsen nede, når du laver fars med bælgfrugter. Farsen skal føles tør og lidt grov i det inden tilberedning

Fars med bælgfrugter vil ikke have præcis den samme konsistens som en mere traditionel kød- eller fiskefars. Den vil typisk være lidt mere blød i det men stadig delikat.

9. Køl bælgfrugter nænsomt ned

Bælgfrugter skal som alt andet varm mad nedkøles til under 10 grader indenfor 4 timer. Fordel dem ud i mindre portioner med større overflade, og lad dem dampe lidt af, inden du sætter dem på køl. Kom evt. noget af kogevandet ved bælgfrugterne under nedkøling for at undgå, at de bliver tørre.

10. Frys ned til en anden dag

Når du alligevel har gryden i kog, kan du med fordel koge ekstra bælgfrugter og fryse dem ned efter nedkøling. Gør det nemt for dig selv, og frys bælgfrugterne ned i den portionsmængde, du har brug for i din produktion.

10 bælgfrugter, der er gode at kende

Der findes hundredvis, hvis ikke tusindvis, af spiselige sorter af bælgfrugter. Men her er 10 gode, som alle er lettilgængelige. Hver især har de særlige egenskaber og gode anvendelsesmuligheder. De fordeler sig på hovedtyperne linser, ærter og bønner.

Linser

Linser er den mindste af bælgfrugterne og derfor også den hurtigste at tilberede. Linser udblødes ikke og skal kun koges i 10-30 minutter alt efter typen. Den korte tilberedningstid gør det muligt fx at tilsætte tørrede linser direkte til en gryderet eller suppe. Vask linser før brug for at komme af med eventuelle småsten og urenheder.

1. Røde linser

Røde linser er afskallede og flækkede, og koger derfor let ud. Derfor er de med til at jævne væsker. De er derfor gode i supper og tomatbaserede sovs, som har godt af lidt fylde. Røde linser kan godt fremstå en smule melede i sig selv. De bliver aldrig helt cremede, men giver god struktur i fars.

2. Grønne og brune linser

Til forskel fra den røde linse er grønne og brune linser hele og har bevaret skallen. De er mere faste end røde linser. Det gør dem

gode som fyld i mørke gryderetter. De giver struktur til retten, men passer også godt i en sammenkogt ret, hvor der er små stykker af grøntsager og kød, så retten bevarer sin genkendelighed.

3. Beluga og Kulinariske linser/De Puy linser

Disse mørke sorte og grønne linser har en dyb og fyldig smag. De er faste i skallen og bevarer formen og fastheden efter kogning. De er derfor gode i grønne salater, pålægs-salater som f.eks. tunsalat og i fyldige marinader, hvor de bidrager med farve, fylde, struktur og bid.

Tørrede ærter

Tørrede ærter har et lavt indhold af lektiner og kræver ikke udblødning. Udblødning kan forkorte kogetiden, som er på mellem 40 og 60 minutter. Det lave lektinindhold gør, at ærter kan bruges udblødte i fars uden kogning, og kan også fås som mel, der kan bruges i f.eks. tærtebunde og kager.

4. Gule flækærter

Flækærter er gule ærter, der er polerede og flækkede. Derfor kræver de kortere kogetid end de hele ærter. Kog de udblødte flækærter i ca. 40 minutter, og hold øje med, at de ikke bulderkoger. De er gode til at smuldre i kanten under tilberedning, hvilket gør dem velegnede til at jævne retter som klassiske

gule ærter og andre gryderetter, hvor både konsistens, fylde, farve og den jævvende effekt bidrager til retten. De er gode i lyse farsere men også i det kolde køkken, hvor de passer godt i farve, struktur og størrelse til fx hønsesalat og æggesalat. Man kan også lave hummus af gule flækærter.

5. Ingridærter

Ingridærter er hele tørrede ærter. De er lyse i farven, kuglerunde og meget karakteristiske med deres tykke skal, som de bevarer ved kogning. De er derfor meget faste og passer godt i retter, hvor de skal bidrage med konsistens og bid. De tager en times tid at koge – og det er en god idé at udbløde dem før. Smagen er hen ad urter og friske ærter, og de er gode som fyld, der giver struktur i lyse gryderetter og supper, som ikke pureres.

6. Kikærter

Kikærter hører – navnet til trods – til sin egen slægt af bælgfrugter, der er forskellig fra de andre, vi kender som ærter. Kikærter har en tynd, gennemsigtig skal og en fast konsistens efter kogning. De kan sættes i blød og knuses til falafelfars, blendes til en fløjlsblød hummus, eller koges møre og ristes i ovnen og blive til en sprød snack eller topping. Deres fasthed gør dem velegnede til gryderetter som fx curries og tagine. Kikærter kan også købes som mel, som er anvendeligt i tærtbunde, forskellige kagedeje og i farsere.

Bønner

Bønner som betegnelse dækker over et væld af forskellige bælgfrugter. Det er med bønnerne, at man især skal være opmærksomme på at koge lektinerne væk. Særligt brune bønner, sorte bønner, hvide bønner og limabønner, også kaldet smørbønner, har et højt lektinindhold. Derimod har sortøjebønner, soyabønner og mungbønner et lavt lektinindhold. Se hvordan du slipper af med lektinerne på side 2.

7. Hvide bønner

Den hvide bønne er god til at jævne, da den giver en fløjlsblød konsistens og har en mild smag. Den hvide bønne er formentlig den mest cremede bælgfrugt. Den er derfor god i lyse purésupper, i gratiner, til at tykne lyse saucer til f.eks. frikasséer og i kartoffelmos, hvor den både cremer og øger proteinindholdet. Den er også god i kyllingefars og fiskefars. Hele hvide bønner er også gode og cremede i konsistensen, og fungerer godt i fyldige, klare minestrønesupper, i cassoulet og baked beans. Det er også gode som fyld i pålægssalater. Limabønner har mange af de samme egenskaber, men er blot større.

8. Mungbønner

Mungbønner er en lille grønlig bønne med tyk skal og et fast indre. Den har et særligt lavt lektinindhold og koger forholdsvis let mør. Mungbønner har en karakteristisk grøn smag, der minder lidt om ærtespiner, hvilket gør den god i grønne salater og blandet i kornsalat. Den passer også godt i mørke postejer.

9. Kidneybønner

Den meget velkendte røde kidneybønne har en kraftig skal og et lyst indre, der er let melet. Smagen er kødfuld, og kidneybønner er en klassisk ingrediens i chili con carne

og chili sin carne. Den fungerer godt groft knust i eksempelvis farser med grisekød. Kidneybønnens egenskaber minder meget om dem, man finder hos den brune bønne, borlottibønner og pinto-bønner. De er alle meget nært beslægtede varianter af den såkaldte 'almindelige bønne'.

10. Sorte bønner

Den sorte bønne har en tæt struktur og bevarer sin fasthed, selvom den er kogt helt mør. Den har stor smag, som den afgiver til kogevandet, der dog bliver helt sort - men det kan sagtens bruges! Hvis den pureres, bliver mosen en flot sort-lilla farve. Den sorte bønne bruges meget i de latinamerikanske køkkener både i hel tilstand og som mos/puré. Med dens mørke farve fungerer den godt knust i saucer og gryderetter eller hel som fyld i tomatiseret, italiensk bønnegryde.

Glem ikke de andre grønne proteiner

Materialet her handler udelukkende om bælgfrugter. Men det er værd at huske på, at der også findes andre grønne råvarer, der kan bidrage til det samlede proteinindtag. For eksempel har hasselnødder, mandler, sesamfrø, boghvede, havre og quinoa et meget højt proteinindhold. Der er ligeledes et pænt proteinindhold i hvede, hirse, ris, rug og mørkegrønne grøntsager som broccoli og grønkål - det er dog ikke nær så højt, som det er i bælgfrugterne.

