



BÆLGFRUGTER OG GASTRONOMI

—
- et white paper til madprofessionelle
om økologiske bælgfrugter

MED STØTTE FRA FONDEN FOR ØKOLOGISK LANDBRUG



01.	BÆLGFRUGTERNES HISTORIE	S 6-7
02.	HVAD ER EN BÆLGFRUGT?	S 8-9
03.	KANONSUNDE KIKÆRTER	S 10-11
04.	DE BÆREDYGTIGE BÆLGFRUGTER	S 12-13
05.	BÆLGFRUGTERNES SMAG OG KULINARISKE KOLORIT	S 14-17
06.	DE UKENDTE BÆLGFRUGTER - SÅDAN FÅR DU MERE UD AF DEM	S 18-21
07.	BÆLGFRUGTERNES FREMTID	S 22-23



”

*Jeg er vild med bælgfrugter.
Vi kommer ikke til at spise bælgfrugter
udelukkende, fordi det er godt for klimaet.
Smag vil altid komme i første række.*

*Hvis du går til vegetardag i kantinen,
og der bare ligger tomat, agurk og iceberg,
så er det røvsygt! Men hvis du ved,
hvordan du skal håndtere grøntsagerne,
så kan det blive rigtig spændende!*

*Sådan er det for alle råvarer.
Også bælgfrugterne.*

*Vi skal udfolde bælgfrugternes potentiale.
Vi skal udforske bælgfrugtuniverset, mens
vi leger med råvarerne. Så prøv dig frem.
God fornøjelse på din tur ind i
bælgfrugternes univers!*

*- Mads Marschall,
Kok og stifter af kokkekonkurrencen
Sol over Gudhjem*

01 BÆLGFRUGTERNES HISTORIE

Bælgfrugter er en historisk verdens-spise, der er blevet dyrket på tværs af lande og kontinenter siden diverse civilisationer blev landbrugsfolk for over 5000 år siden.

Bælgfrugter har altså lange og stolte traditioner rundt om på kloden, hvor de har haft stor kulturel betydning for køkkener i hele verden – også i Danmark.

Der går sågar historier om, at der er blevet fundet linser i potteskår fra år 11.000 f.Kr. i det gamle Grækenland¹.



BÆLGFRUGTER PÅ SPANSK, DANSK OG MEXICANSK

Mange vil forbinde bælgfrugter med det syd- og mellemamerikanske køkken, hvor særligt bønner altid har været en stor del af madkulturen. Men faktisk havde hver af de kendte, gamle civilisationer bælgfrugter, som de favoriserede. I Indien og Pakistan arbejdede man meget med tørrede bælgfrugter som kikærter. Egypterne brugte mange linser og for Kina var sojabønnerne særligt vigtige, mens ærter var flittigt brugt i Mesopotamien (Irak).

Generelt er bælgfrugter blevet associeret med høje temperaturer og et varmt klima. Særligt fremhæves Sydamerika, Middelhavsområdet og det vestlige Asien som ideelle til dyrkning af bælgfrugter. Men bælgfrugterne

er forskellige, og der dyrkes i dag bælgfrugter flere steder i Nordeuropa. Også Canada er langt fremme på dyrkningen af særligt økologiske bælgfrugter, og her har belugalinser eksempelvis meget gode vilkår. Med andre ord findes der bælgfrugter til de fleste klimaer.

Kigger vi mod vores egen anededam, så har vi faktisk dyrket bælgfrugter i Danmark siden bronzealderen. Historisk har det selvfølgelig været de sorter, som tålte det hårde vejr nord på. Især ærter og flækærter/gule ærter var populære. Det var særligt i 'ærtebæltet' fra Lolland-Falster til Sydfyn, der blev dyrket ærter. Her var den fede jord ideel til dyrkelsen af netop disse bælgfrugter. Og det er den stadig.

¹ <https://okologi.dk/viden-om-oekologi/landbrugsproduktion/planteavl/saedskifte-og-afgroeder/baelgsaed-og-proteinafgroeder/linser/>

”

Vi er begyndt at dyrke danske, økologiske bælgfrugter, fordi det er noget vi i forvejen har kendskab til i landbruget, så det er faktisk ikke noget nyt for landmændene at dyrke. I hvert fald hestebønner og ærter er noget vi har dyrket i hundredvis af år. Også sådan helt madkulturelt er det noget vi har spist tidligere fra bronzealderen og helt op i 1900-tallet.

– Malene & Astrid Søgaard,
Co-Founders af Pure Dansk



HVOR BLEV BÆLGFRUGTERNE AF?

Bælgfrugter har historisk set været en central af madkulturen herhjemme. Alligevel vil bælgfrugter for mange danskere være en ny fødevarerkategori, som vi skal lære at spise og tilberede på ny. En væsentlig årsag til, at bælgfrugter er gået i glemmebogen er, at vi tilbage i 1800-tallet omlagde landbruget til at være mere animalsk fokuseret. De bælgfrugter der blev dyrket, blev i stigende grad brugt til dyrefoder. Ligeledes blev det også afgørende, at kartoflen i 1800-tallet indtog en vigtig del af danskernes madkultur. Det skubbede desværre bælgfrugterne i baggrunden.

DE LOKALE BØNNER ER BLEVET HØRT – OGSÅ DE ØKOLOGISKE

Men i takt med, at der er kommet et større fokus på alternative proteinkilder, er efterspørgslen på lokalt-producerede bælgfrugter stigende. Nu er bønnerne blevet hørt, om man vil. Der er de seneste år sat fart på produktionen og dyrkningen af bælgfrugter til konsum. Flere producenter omlægger i dag jorden til dyrkning af bælgfrugter. Der bliver investeret i afskalningsmaskiner, som hurtigt og nemt kan skrælle frøene fri fra bælgene. Der er ligeledes et øget fokus på forskning i bælgfrugter. Det betyder helt konkret, at du i dag kan købe lokalt-producerede hestebønner, kikærter, grønne linser, belugalinser, ærter, flækærter og snart også lupiner.

Alle de bælgfrugter der dyrkes lokalt fås som økologiske. Ligeså kan de bælgfrugter der dyrkes ude i verden også købes økologiske. Det er derfor nemt at møde den store efterspørgsel på økologi, når det kommer til madlavning med bælgfrugter.

Kreditering: Pure Dansk

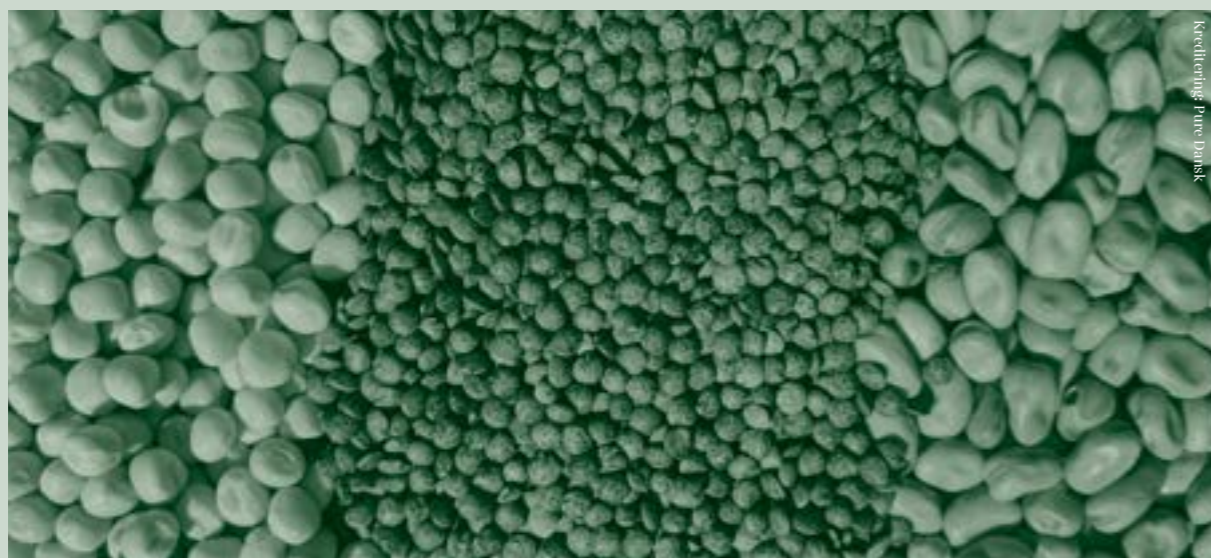


”

Det er vigtigt at starte med at nedbryde nogle af de her barrierer omkring, hvor svært det er at bruge bælgfrugter. Vi tror, det handler om, at både private og madprofessionelle skal have kendskab til, at der findes rigtig mange danske bælgfrugter allerede. Det er ikke kun noget, der kommer fra udlandet.

Og så skal der meget inspiration til. Vi skal blive trygge med det i køkkenerne og tænke det ind naturligt i retter, på lige fod med hvedemel, mælk, kød og æg. Vi bliver ringet op, en gang om ugen nærmest, af danske landmænd der gerne vil i gang med at dyrke for os.

– Malene & Astrid Søgaard,
Co-Founders af Pure Dansk



02 HVAD ER EN BÆLGFRUGT?

Siden lanceringen af Fødevarestyrelsens kostråd i 2021, er der blevet skrevet og debatteret meget om bælgfrugter. Men hvad er bælgfrugter egentlig? Og hvorfor skal vi spise flere af dem?

FRA HESTEBØNNER TIL JORDNØDDER

Bælgfrugter er en del af ærteblomstfamilien 'Fabaceae', og defineres som frøet i en bælg fra planter. Ærteblomstfamilien har et stort stamtræ, der går verden rundt. Der findes derfor et hav af familiemedlemmer i bælgfrugtefamilien, som strækker sig fra linser, bønner og ærter til den mere fedtrige jordnød.

Brydes ærteblomstfamilien ned, findes der over 20 forskellige sorter af bælgfrugter, der hver især har sine næringsmæssige fordele, oprindelsessted, kulturelle og gastronomiske historik.



**DER FINDES
BÆLGFRUGTER MED
LAVT FEDTINDHOLD:**
*Pralbønner, hestebønner
limabønner, vignabønner
mungbønner, azukibønner
linser, ærter, kikærter
- og havebønner som
kidneybønner og
brune bønner.*

**OG SÅ FINDES DER
BÆLGFRUGTER
MED HØJT
FEDTINDHOLD:**
*Sojabønner
og jordnødder.*

Fælles for alle sorterne er dog, at de har et højere proteinindhold end mange andre vegetabiliske råvarer.

I SYMBIOSE MED KORN

Bælgfrugternes høje mængde af protein skal findes i deres samarbejde med kornet. Korn og bælgfrugter er tæt beslægtede, og dyrkes de i samme jord er de i øvrigt med til at skabe kvælstofbalance, fordi der på bælgfrugternes rødder sidder såkaldte rhizobakterier.

Disse bakterier hjælper med at omdanne luftens kvælstof til næring, mineraler og nitrat. Det optages af kornet, hvorfra de bønner/frø, der spires i "bælgplanterne" (som landmændene kalder dem), opbygger aminosyrer og protein. Til gavn for vores kroppe².

BÆLGFRUGTENS FARVERIGE FORMER

Frøene i bælgfrugterne er omgivet af selve bælg.

”
Sammensætningen af korn og bælgfrugter på tallerkenen giver alle de essentielle aminosyrer, som vi normalt kun finder i kød. De kan ikke opnås alene ved at spise enten korn eller bælgfrugter, men ved symbiosen mellem dem. En symbiose der er blevet forankret i en slags kulinarisk visdom gennem årtusinder i mange kulturer.

- Louise Beck Brønnum,
Gastrofysiker, kost kbh

Det er frøene, vi spiser. Som en sovepose holder bælg frøene varme og på plads. Selve frøene består af to dele der kaldes kimblade. Kimbladene holdes på plads af en frøskal, og det er i kimbladene, bælgfrugternes næringsstoffer findes.

De fleste bælgfrugtefrø har det, der kan ligne en lille ridse - eller et lille ar - som kommer fra det sted, hvor de har siddet fast på selve bælg. Arret er med til at give de forskellige bælgfrugter et unikt visuelt kendetegn. Sammen med de runde, bølgede former - og de mange forskellige farver, som bælgfrugter kommer i - giver det et særligt udtryk, der kan give dine retter et æstetisk pift.



DANSK NAVN	ANBEFALES IBLØDSETNING INDEN KOGNING, HVIS DE ER TØRRE	DYRKES I DANMARK	OPRINDELSE	UDSEENDE
Azukibønner	Nej		Asien	
Belugalinser	Nej	X (Dyrkes også økologisk)	Nordamerika	
Brune bønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Borlottibønner	Ja		Mellem- og Sydamerika	
Flageolet bønner	Ja		Middelhavsområdet	
Flækærter / Gule ærter	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Vestlige Asien	
Grønne linser	Nej	X (Dyrkes også økologisk)	Vestlige Asien	
Hestebønner / Favabønne	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Middelhavsområdet	
Hvide bønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Jordnødder	Ristes		Nordamerika	
Kidneybønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Kikærter / Garbanzobønner	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Mellemøsten	
Limabønner / Butter bean	Ja		Central- og Sydamerika	
Lupiner	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Nord- og Sydamerika	
Mungbønner	Nej		Sydøstasien og Oceanien	
Pintobønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Pralbønner	Ja		Central- og Sydamerika	
Røde linser	Nej		Vestlige Asien	
Sojabønner	Ja		Asien	
Sortøjebønner / Vignabønner	Nej		Vestafrika	
Urdbønner	Nej		Vestlige Asien	
Ærter	Ja	X (Dyrkes også økologisk)	Mellemøsten	
Ærtebønner	Nej		Afrika	

² <https://denstordanske.lex.dk/bælgfrugter>

03 KANONSUNDE KIKÆRTER

På nuværende tidspunkt udgør bælgfrugter en meget lille del af vores kost. Det er der dog mange gode grunde til at lave om på. Bælgfrugter ligger nemlig helt i top, når det kommer til sundhed. Fødevarestyrelsen fremhæver i deres kostråd bælgfrugternes gode næringsmæssige kvaliteter og lave klimaaftryk som særdeles fordelagtige, og de anbefaler derfor, at bælgfrugter fremover skal udgøre en grundsten³ i vores kost. Dette indebærer bl.a., at vi opfordres til at indtage 100 g tilberedte bælgfrugter dagligt. Men hvad er det, der gør bælgfrugterne så brillante?

NÆSTEN ALT I ÉN BÆLGFRUGT

Bælgfrugter indeholder både kostfibre, vitaminer og mineraler, og de fleste bælgfrugter er ovenikøbet fedtfattige. Dette er egenskaber, vi typisk forbinder med grøntsager. Men dér hvor bælgfrugterne skiller sig ud, er ved deres høje indhold af protein og jern, som vi ellers primært får fra animalske produkter.

I de fedtfattige frø som bønner, linser og ærter er det primært protein og stivelse, der udgør næringsstofferne. I de frø, der er rige på fedtstof, som sojabønner og jordnødder, kommer næringsstofferne primært fra protein og fedtstof.

Du får altså næsten alt det gode fra bælgfrugter. Ydermere kan en sund og balanceret kost, – hvor bælgfrugter bidrager med sine mange vitaminer, mineraler og kostfibre – hjælpe med at vedligeholde et sundt hjerte-kar-system⁴.

Bælgfrugter indeholder både kostfibre, som man får fra planteuniverset, men samtidig også jern og protein, der ellers typisk kommer fra det animalske. Spiser du en lille smule kød sammen med bælgfrugterne og andre jernrige planter, som f.eks. spinat og broccoli, er det så smart indrettet, at du optager mere af den jern, der er i planterne.

– Puk Maia Ingemann Holm,
Chefkonsulent, Ernæring,
Landbrug & Fødevarer

PROTEIN OG JERN FRA PLANTEVERDENEN

Det høje indhold af protein og jern gør bælgfrugter til et oplagt valg i

en varieret kost. For at sikre at man får alle de forskellige essentielle aminosyrer anbefales det, at man får protein fra forskellige kilder, og her er bælgfrugter helt oplagt som en central kilde⁵.

Bælgfrugter har en god profil i forhold til kostfibre og en række vitaminer. Dér, hvor der kan være udfordringer, det er i forhold til B12-vitamin. Man skal derfor sørge for, at man ikke har for ensidigt et kostmønster.

– Gitte Laub Hansen,
Chefkonsulent, Fysisk aktivitet
og Kost, Kræftens Bekæmpelse

Vi spiser os dog ikke mætte i bælgfrugter herhjemme, hvor en gennemsnitlig danskers daglige indtag af bælgfrugter ligger på ca. 2 g. Dette står i skærende kontrast til en lang række andre lande i f.eks. Mellemerika, hvor de fleste måltider er bygget op om bælgfrugter. Derfor anbefales det, at vi fremover skruer kraftigt op for indtaget. Bønner, linser og ærter skal derfor fylde meget mere på tallerkenen.

”
*Vi spiser ca. 2 g bønner om dagen.
Hvad vejer en stor pæn borlottibønne?
Måske 1,5 g. Så det svarer til ca. én bønne om dagen.
Det er jo ikke imponerende i forhold til, at man
skulle spise 100 gram i spiseklar stand.*

– Gitte Laub Hansen,
Chefkonsulent, Fysisk aktivitet
og Kost, Kræftens Bekæmpelse

³ <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk/>

⁴ <https://hjerterforeningen.dk/forebyggelse/kost/styr-paa-foedevarerne/derfor-skal-du-spise-flere-baelgfrugter/>

⁵ <https://kost.dk/groenne-proteiner>

04

DE BÆREDYGTIGE BÆLGFRUGTER

Bæredygtighed er på alles læber, men det er et komplekst begreb, som der er mange holdninger og fortolkninger af. Bæredygtighed kan både referere til påvirkning af klima og miljø. Men bæredygtighedsbegrebet dækker også over sundhed samt social og økonomisk bæredygtighed. Kan bælgfrugter leve op til det?

FORSKELLIGE OPGØRELSER, SAMME KLIMA-KONKLUSION

Der er lavet flere undersøgelser på fødevarers klimaafttryk, der alle viser det samme billede. Bælgfrugter ligger i den lave ende af klimaafttryk-skalaen, og tager man det næringsmæssige indhold med i beregningerne, klarer de sig kun endnu bedre! Med andre ord: Bælgfrugter giver virkelig meget næring ift. deres klimaafttryk⁶.

Ydermere er bælgfrugter med til at forbedre landbrugsjorden. Ved dyrkning af bælgfrugter reduceres behovet for gødning af marken. Planterne optager nemlig ammonium og nitrat og hjælper med at tilføre kvælstof, så jorden bliver mere frugtbar.



KLIMAAFTRYK FOR UDVALGTE BÆLGFRUGTER OG ANIMALSKE FØDEVARER* (MIN. KG. CO₂e PR. KG FØDEVARE)

Grønne ærter, rå:	0,67
Æg:	0,85
Kikærter, dåse:	0,88
Kidney bønner:	1,05
Sorte bønner:	1,05
Sojabønner, tørrede, rå:	1,16
Røde linser, tørrede:	1,78
Grønne linser, tørrede:	1,78
Kylling, hel:	2,22
Havørred, rå:	2,72
Sild, marineret:	2,83
Grisekød, hakket 5-10% fedt:	2,90
Laks, opdræt, rå:	9,11
Torsk, filet, rå:	9,87
Lammekød, hakket:	26,30
Oksekød, hakket 15-20%:	30,84

Kilde: Den store klimadatabase (Concito, 2021)

*Der findes flere opgørelser over fødevarers klimaafttryk. Bl.a. "Tabel over fødevarers klimaafttryk" (Mogensen et. al., 2016) fra Aarhus Universitet. Der er ikke konsensus om, hvordan man beregner fødevarers klimaafttryk, og beregningerne varierer derfor meget fra opgørelse til opgørelse. For de fleste importerede bælgfrugter gælder, at en stor del af klimaafttrykket kommer fra transport.

Bælgfrugter ligger i den lave ende af klimaafttryk-skalaen, og tager man det næringsmæssige indhold med i beregningerne, klarer de sig kun endnu bedre!

⁶ <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk/>



05

BÆLGFRUGTERNES SMAG OG KULINARISKE KVALITET

Der er selvfølgelig positivt, at bælgfrugterne er sunde. Men det er ikke mange bælgfrugter, der vil blive spist i fremtiden, hvis ikke vi får skabt store smagsoplevelser med bønner, kikærter og linser.



DET SKAL SMAGE AF MERE

Smag er klart den vigtigste faktor i valget af et plantebaseret måltid til aftenmad. Det siger 61% af de adspurgte forbrugere i en undersøgelse foretaget af Landbrug & Fødevarer. Men hvad "god smag" betyder, kan være individuelt. Og der er stadig et stort uudforsket potentiale i bælgfrugternes smagsunivers⁷.

”

Kokke har rigtig meget brug for viden om smag. De er oplært i at gøre som mester siger, og i øvrigt gøre som man plejer. Den generelle viden om, hvad der giver smag kan godt blive bedre.

- Ole G. Mouritsen,
Professor i gastrofysik og kulinarisk
fødevareinnovation, KU Food

Bælgfrugter bidrager ikke med særlig meget smag i sig selv. De er neutrale i smagen, men kan have noter af bl.a. nødder, en svag sødme og umami. Til gengæld fungerer de som en smagsmæssig binder ved at optage smage fra krydderier og krydderurter.

”

Bælgfrugten kan skabe fylde, og hvis den bliver fermenteret, kan den også skabe dybde. Vi skal ikke se den som smagsbidrager - men se den som smagsbinder.

- Louise Beck Brønnum,
Gastrofysiker, kost kbh



⁷ <https://www.smagforlivet.dk/undervisning/folkeskolen/tværfaglig/baggrundsviden-smagens-fysiologi-og-psykologi/baggrundsartikel-5>



BÆLGFRUGTER OPTAGER SMAG SOM INTET ANDET

Det er oplagt at lege med bælgfrugternes evne til at optage smag. Når bælgfrugter er varme, suger de bedre aromaer til sig, end hvis de er afkølede. Det gør, at smagen allerede kan tilsættes ved kogning i form af fond, urter eller andet. Man kan f.eks. eksperimentere med grøntsager eller noget så vildt som tang i kogevandet. Tang vil faktisk gå ind og forstærke den naturlige umami. Ved at tilsætte smag ved kogning kommer smagen helt ind i bælgfrugten. Ydersiden af bælgfrugterne kan man give smag ved at krydre bælgfrugterne under tilberedningen.

”

Man kan starte med at give bælgfrugterne en omgang krydderier. Så lader man det stå i 10 minutter. Og så smager man igen. Det når at absorbere ret meget. Hvis man lærer at smage det til, så tror jeg alle forelsker sig i bælgfrugter.

- Kamilla Seidler,
Indehaver, Restaurant Lola

Selv om kryddring ikke tilfører umami, kan det pirre sanserne og gøre bælgfrugterne endnu mere interessante. Man kan trække dem i lige den smagsretning, man kan lide. Bælgfrugter kan derudover også have godt af noget syre. Her kan citron eller eddike være en måde at få syre og smag ind i bælgfrugterne. Men kun fantasien sætter grænser for de smagsgivere, der kan tilsættes.

”

Der skal meget lidt til for at løfte en ret. En måde at tilføre umami er gennem fermenterede produkter såsom soyasovs, miso, fiskesauce, østerssauce eller fermenterede skaldyr. En enkelt dråbe kan skabe en dressing, der baner vejen for at spise endnu flere grøntsager og bælgfrugter.

- Ole G. Mouritsen,
Professor i gastrofysik og kulinarisk
fødevareinnovation, KU Food

HVORDAN SMAGER DE FORSKELLIGE BÆLGFRUGTER SÅ?

Grundsmagene i bælgfrugter er svage og minder meget om hinanden: let sød, let bitter og let umami. Der er dog større variation, når det kommer til aroma og tekstur. Her er sorterne vidt forskellige.



SMAGEN AF LOKALT-PRODUCEREDE BÆLGFRUGTER

KIKÆRTER	LINSER	HESTEBØNNER	GULE ÆRTER / FLÆKÆRTER	LUPINBØNNER
AROMA: Hasselnød, hø, ært, korn.	AROMA: blomster, mandel, sort peber, honning, græskar, cerealier.	AROMA: Gær, nybagt, kogevand, svovl, mineralsk.	AROMA: Mark, græs, hø, kartoffel, macada- mianød, grønært, majs, kastanje.	AROMA: Fersk kylling, valnød.
TEKSTUR: Koger ikke ud, men får en fast smuldrende tekstur. Kan være cremede.	TEKSTUR: Kogefastheden afhænger meget af sorten. Nogle koger ud og bliver melede, mens andre holder fastheden.	TEKSTUR: Afskallet koger de hurtigt ud og opleves grødagtige. Med skallen på holder de deres faste tekstur ved kogning, men kan blive seje og let klistrede.	TEKSTUR: Koger ikke ud og er faste og smuldrende men også cremede.	TEKSTUR: Fast og cremet.

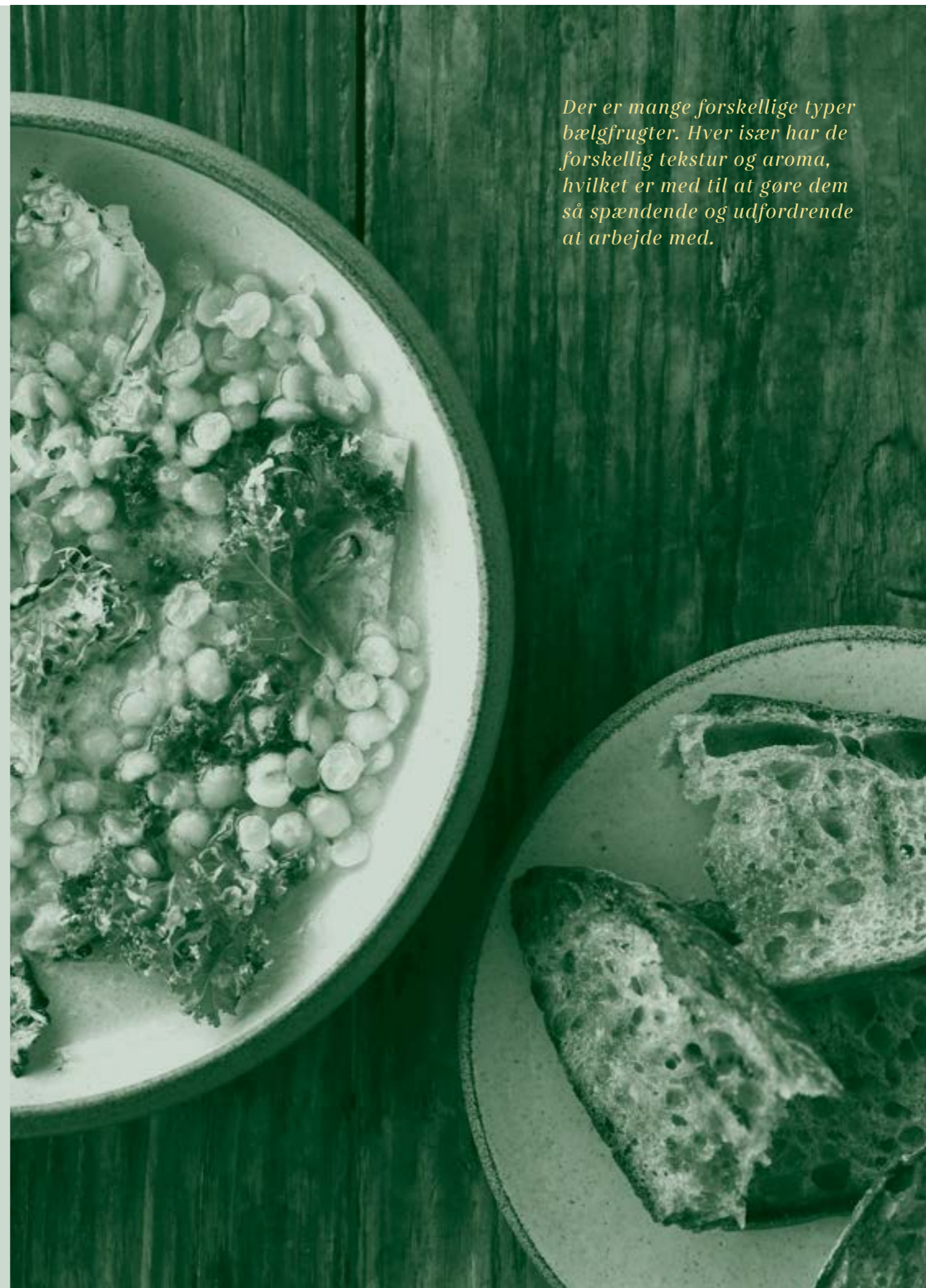
Den sensoriske kvalitet af bælgfrugter er afhængig af terroir, ligesom alle andre frilandsafgrøder. Jordtype og antal soltimer har meget at sige, både for høstudbyttet, men også for variationen og mængden af aromastoffer.

”

Selvom Danmark er lille, har lokationen rigtig meget at sige. Kikærter dyrket på Samsø og på Norddjurs vil indeholde forskellige flygtige aromastoffer og derved smage forskelligt. Sammen med aroma er grundsmag og tekstur en central del af det, vi i daglig tale kalder smag.

– Agnes Qvortrup, Seniorkonsulent,
Landbrug & Fødevarer

Der er mange forskellige typer bælgfrugter. Hver især har de forskellig tekstur og aroma, hvilket er med til at gøre dem så spændende og udfordrende at arbejde med. Bælgfrugter kan altså ikke defineres som én generel ting, men varierer i smag, tekstur og aroma ligesom grøntsager. Kikærterne kan noget helt andet end linserne, og det er derfor bare om at komme i gang med at udforske smagsuniverset for bælgfrugter, der spænder vidt og bredt.



Der er mange forskellige typer bælgfrugter. Hver især har de forskellig tekstur og aroma, hvilket er med til at gøre dem så spændende og udfordrende at arbejde med.

06

DE UKENDTE BÆLGFRUGTER

– SÅDAN FÅR DU MERE UD AF DEM

Bælgfrugter er for mange en sjælden gæst i køkkenet. Vidensniveauet om bælgfrugternes mange anvendelsesmuligheder er for de fleste begrænset. Det letteste er at holde fast i gamle vaner og retter, fordi det kræver en aktiv indsats at gøre sig komfortabel med en ny råvare. Men når først man begiver sig ind i bælgfrugternes verden, finder man ud af, hvor meget de kan. Vidste du f.eks. at man kan bruge kikærtevand til at lave marengs, eller at bønner kan bruges i bagning?

BÆLGFRUGTERNES CREMEDE KONSISTENS

Den cremede konsistens er bælgfrugternes måske vigtigste bidrag til madlavning. Bælgfrugter kan koges ud og pureres til mos, dip eller pesto. Puré af bælgfrugter har en god cremethed og mætningssevne, der gør det velegnet som spreads på brød eller som dyppelse til grøntsager. En god puré kan bruges til mange anledninger, og faktisk er det ikke så svært at lave puré ud af bælgfrugter.

Hummus er den mest kendte, men du kan lave puré eller dip ud af alle de forskellige bælgfrugter. Man kan f.eks. tage allerede kendte ting som hummus eller guacamole og blande lokale bælgfrugter i, så virker springet ikke så stort endda. Bælgfrugter kan bruges på mange måder, også i retter du allerede kender. Men der er især meget inspiration at hente i de fjerne verdenskokkener.

”
Der er ikke tradition for at arbejde med bælgfrugter i Danmark. Jeg tror langt de fleste kokke har lysten, men er ikke blevet præsenteret for bælgfrugter i læretiden og har ikke haft berøring med dem i dagligdagen. Men kokkene skal nok få noget ud af bælgfrugterne, når først de får dem mellem hænderne og kan være kreative.

– Mads Marshall,
Kok og stifter af kokkekongressen
Sol over Gudhjem

”
Fordelen ved at bruge bælgfrugter i vores grønne køkken er, at de selvfølgelig smager godt. Som puré har de en god cremethed, men samtidig har de også en stor mætningssevne. Vi bruger også puré som spreads til sandwich og dyppelse til rå grøntsager.

– Mikkel Karstad,
Kok og medejer af
The Lab Kitchen



INSPIRATION FRA VERDENSKØKKENET

Bælgfrugter er en integreret del af madlavningen i mange af de lidt mere eksotiske køkkener. I Danmark har vi taget mange udenlandske inputs ind i vores madkultur gennem tiden, fordi der er så meget god inspiration at hente. For inspiration til mad med bælgfrugter kan man bl.a. kigge mod Syd- og Mellemamerika, hvor de er gode til at bruge en masse krydderurter, der giver power og smag.

Der er også inspiration at hente i middelhavskøkkenet, hvor der bruges alt fra fennikel til spidskommen og friske urter. Det indiske køkken er kendt for deres dhal på røde linser, og i Frankrig har de den klassiske cassoulet med grønne linser.

I Indonesien har man gennem tiden spist meget tempeh som en del af en planterig kost. Bønnekagen, der traditionelt set er blevet lavet af fermenterede sojabønner - hestebønner, flækærter og lupiner⁸ - kan tilføje umami og fylde til ethvert måltid.

Alle etablerede, udenlandske retter kan sagtens laves med andre typer bælgfrugter, end dem der bruges oprindeligt. Giv retterne en ny historie med bælgfrugter fra lokale og økologiske producenter.

⁸ <https://crowdfunding.coop.dk/project/A10/description>

”

Jeg kan se, hvor meget bælgfrugter fylder i køkkenerne i Sydamerika, Asien og det nordafrikanske og mellemøstlige køkken. Der er bælgfrugter bare en gængs råvare, som alle bruger. Så det handler meget om at få inspiration fra andre steder, lige som at det nordiske køkken har inspireret andre til at opbygge kompetencer, som så driver ned gennem lagene og kommer ud til de almindelige forbrugere.

- Mads Marschall,
kok og stifter af kokkekonkurrencen
Sol over Gudhjem

”

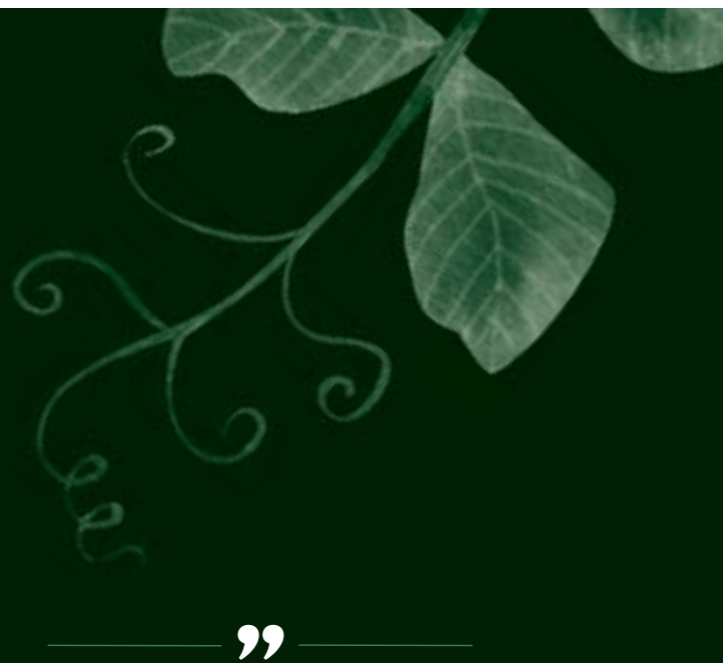
Især i det mexicanske køkken har man inkluderet bælgfrugter på rigtig mange gode måder. De bruger hvidløg, chili, oregano og koriander. Kan man ikke lide bælgfrugter, opdager man ikke, at de er der. Og er man til bælgfrugter, bliver man nysgerrig på, hvad fanden det er, der smager godt i det her.

- Kamilla Seidler,
kok

SIMPLE TRICKS TIL AT SAMMENSÆTTE BEDRE PLANTEMÅLTIDER

Der er håb forude, hvis du vil i gang med at bruge bælgfrugterne bedre. Du kan med få og simple tricks give din bønnenet nyt liv. Ligesom det er vigtigt at arbejde forskellige smage ind i retten, kan knas bidrage med et vespillende modspil til de cremede bælgfrugter.

Man kan også arbejde med at tilberede grøntsager, så de bliver meget, meget knasende. Bælgfrugter kan i sig selv bages og være det sprøde element på en ret.



”

Noget, jeg bruger meget, er at kombinere knas med umami. Man kan riste kerner - som græskar- eller solsikkekerner - på en tør pande. Så hælder man lidt sojasovs på panden og lader det koge ind. Kernerne er fantastisk sprøde og giver en dyb umamismag. Det kan man drysse over de fleste grønne retter for at gøre dem mere interessante.

- Ole G. Mouritsen,
Professor i gastrofysik og kulinarisk
fødevarerinnovation, KU Food

FERMENTERING FOR FARVERIG FLAVOUR

Fermentering er meget udbredt i asiatisk kultur, men metoden vinder heldigvis mere og mere indpas i køkkenerne rundt omkring - for det er den lette vej til velsmag i grønne retter⁹.

De mest kendte eksempler på fermenterede bælgfrugter er miso fra Japan, douchi fra Kina og tempeh fra Indonesien. Og selvfølgelig sojasovsen. Så lad dig inspirere af det asiatiske køkkens brug af fermenterede bælgfrugter til at give umami i kødfattige, grønne retter.

”

Man kan frigøre det grønnes eget potentiale til at give umami. Det er det man gør, når man fermenterer. Fermentering er løsningen på at spise flere bælgfrugter.

- Ole G. Mouritsen,
Professor i gastrofysik og kulinarisk
fødevarerinnovation

⁹ <https://kost.dk/fermenteringen-er-noeglen-til-droppe-koedet>

UNDGÅ GIFTIGE LEKTINER

Bælgfrugterne kan mange forskellige ting hver især. Men ligesom de er fælles om et højt proteinindhold, så er flere af dem også fælles om at skulle have særbehandling. Nogle bælgfrugter indeholder nemlig lektiner, der potentielt kan være giftige for mennesker. Men bruger du et øjeblik på at sætte bælgfrugterne i blød dagen før, så er de klar, når du skal bruge dem. Alle lektinerne inaktiveres, når bælgfrugterne varmebehandles, og du undgår maveonde. Tørrede bønner skal skylles og sættes i blød i 10-12 timer og derefter koges i mindst en halv time i nyt vand. Dette trin kan du springe over, hvis du bruger bønner fra dåse eller frost.

KUN FANTASIEN SÆTTER GRÆNSER

Der er overvældende mange muligheder med bælgfrugter. Selv kogevandet kan du bruge. Vandet optager nemlig en masse smag, så de bælgfrugter du koger, får meget mere smag end bælgfrugter fra dåse. Det kan også fryses ned, så du kan bruge det når som helst.

Faktisk kan kogevandet fra bælgfrugter i nogle tilfælde også bruges som erstatning for æggehvinder, da de har nogle af de samme egenskaber. Det kaldes aquafaba og kan bruges i stedet for æg i madlavningen - og til desserter som marengs, flødeboller osv. Der findes desuden et utal af opskrifter på bælgfrugt-kager, som får mundvandet til at løbe.

Der er ingen undskyldninger for ikke at eksperimentere med bælgfrugter i alle afskygninger. Der kan tilføres røde linser i farsbrødet, der kan laves spread og dip, der kan laves bønnekage eller sprød kikærtbund til din pizza. Du kan fermentere, du kan lave tempeh. Og meget, meget mere. Det er kun dig, der bestemmer, hvordan du vil bruge bælgfrugterne - og hvilke.



”

Vi har blandt andet lavet nutella med hestebønner, hvilket lyder lidt skørt, men det der vækker undren skaber tit også nysgerrighed og en aha-oplevelse. Bælgfrugter kan bruges i både det søde og salte køkken.

- Malene & Astrid Søgaard,
Co-Founders af Pure Dansk



”

Danske kokke arbejder utroligt eksperimenterende, så jeg tror, vi kommer til at se en eksplosion af måder at sammensætte bælgfrugter på.

- Mads Marschall,
Kok og stifter af kokkekonkurrencen
Sol over Gudhjem

BÆLGFRUGTERNES FREMTID

Et øget indtag af bælgfrugter kan være én af nøglerne til en mere bæredygtig fremtid. Men vi har endnu ikke fået bælgfrugterne helt ind under huden og ned i maverne. Dette understreges af en analyse fra Aarhus Universitet i 2022¹⁰, der b.l.a. viser:

- **50% AF DANSKERNE KENDER TIL BÆLGFRUGTER**
- **VI SPISER 2 GRAM BÆLGFRUGTER OM DAGEN**
- **HVER TIENDE DANSKER SPISER BÆLGFRUGTER UGENTLIGT**

2 gram udblødte bælgfrugter svarer til at spise ca. 1 enkelt bønne. På trods af de lettere nedslående tal for danskernes bælgfrugtvaner er der en stor lyst til at lære bælgfrugterne at kende - men ændringer tager tid. Der er stadig forvirring om, hvad bælgfrugter egentlig dækker over. Men gennem gode måltider, uden for

hjemmets fire vægge, kan danskernes nysgerrighed på bælgfrugter blive til ændret adfærd i fremtiden.

Undersøgelser viser, at dem der allerede kender til bælgfrugter, gerne vil spise endnu flere, mens det er svært at få de helt uprøvede til at starte. Det handler om at give nybegynderne succesoplevelser med linser, bønner og kikærter, så de langsomt får smag for bælgfrugterne. De allerede bælgfrugtspisende danskere mangler færdigheder og inspiration til at lave mad med bælgfrugter på nye måder. Men de vil rigtig gerne inspireres.

Der ligger et stort uudnyttet potentiale for at få endnu flere bælgfrugter på tallerkenerne. Indtil videre har FN dedikeret d. 10. februar til fejring af bælgfrugterne. Bælgfrugternes dag kan være med til at skabe opmærksomhed. Men det er ikke nok blot at kende til bælgfrugter. Vi skal vide, hvordan de smager, hvilke retter de indgår i, og hvordan man tilbereder dem.

Bælgfrugterne er endnu ikke en integreret del af danskernes madvaner. Så hvordan kan vi inspirere til at spise endnu flere bælgfrugter, end vi gør i dag¹¹?

Skal vi styrke fortællingen om lokale bælgfrugter? Er klimavinklen det vigtige? Kan man få danskerne til at følge kostrådene? Eller handler det om at lære, hvordan man laver lækre retter med bælgfrugter? Hvordan kan vi sammen bringe alle de gode argumenter i spil og etablere bælgfrugterne som en central del af vores madkultur igen?

Når vi begynder at bruge bælgfrugter mere, så vil der pludseligt opstå nogle ting, der er gode nok til at komme på menukortet. Og så sker den samme udvikling, som vi har set med grøntsager de seneste 15 år. Dem bruger vi langt flere af i køkkenerne i dag.

– Mads Marschall,
Kok og stifter af kokkekonkurrencen
Sol over Gudhjem

Vi kommer til at se bælgfrugterne få en stor plads i folks hjerter. Også fordi bælgfrugter ikke er én ting men en hel familie af forskellige ting. Den vigtigste fortælling er, at det smager pissegodt, og hvis folk får et produkt der smager pissegodt, så skal de nok spise det. Bælgfrugter har helt klart sin plads i fremtidens gastronomi.

– Kamilla Seidler,
Indehaver, Restaurant Lola

Herhjemme spiser vi det, der svarer til 1 bønne om dagen. Det kan vi gøre langt bedre.

SÆT I GANG

¹⁰ Forbrugeranalyse for bælgfrugter, 2022, DCA Rapport nr. 198
¹¹ <https://altomkost.dk/>



LANDBRUG & FØDEVARER

Med støtte fra Fonden for
Økologisk Landbrug

Sebastian Sjöström Veggerby
Landbrug & Fødevarer, F.m.b.A.
M: 2139 5793 | E: ssve@lf.dk

Benjamin Knudsen
Landbrug & Fødevarer, F.m.b.A.
M: 2362 5839 | E: bknu@lf.dk