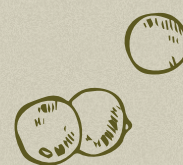




Planteløftet FOKUS

Bagning med bælgrugter



BÆLGFRUGTER BIDRAGER MED SMAG OG KONSISTENS TIL BAGVÆRKET. BÆLGFRUGTER I BAGVÆRK KAN ALT EFTER, HVAD DE ERSTATTER GIVE BEDRE PROTEINKVALITET OG FLERE FIBRE.

– DERFOR –

- Bælgrugter bidrager med smag og konsistens til bagværket. Bælgrugter i bagværk kan alt efter, hvad de erstatter giver bedre proteinkvalitet og flere fibre.
- For at nå 100g bælgrugter pr. dag, kræver det, at vi bliver langt bedre til at arbejde med bælgrugter i alle dele af vores køkken – også i vores bagværk.
- Bagning er et godt sted at øve sig og komme igang med bælgrugter.

– HACKS –

- Brug bælgrugtrester i dine boller
- Kog og blend dine bælgrugter til en fin ensartet puré, som kan bruges i alle former for bagværk, hvor du ikke ønsker synlige bælgrugter.
- Bælgrugtepuré bidrager med smag og fugtighed til dit bagværk, fx kringledeje, bolledej og franskrød.
- Bælgrugtemel bidrager til sprødt bagværk, såsom småkager, tærteje, kiks og knækbrød.
- Bælgrugter kogt med lidt bid, blendet/hakket til ensartet krumme, egner sig godt til alle former for brød og bagværk til at give smag og struktur.
- Erstat lidt af den dyre marcipan med bælgrugtepuré. Tilsæt også gerne puréen i mousser, cremer og remoncer.

– BEMÆRK –

- Husk at bælgrugtemel suger væske, og bælgrugtepuré tilføjer væske til dit bagværk.
- Planlæg hvor du vil bruge dine bælgrugter, tag højde for udblødningstid, kogetid og fremstilling til lager.
- Der er forskel på om bælgrugten skal bruges som ”krumme” eller puré i dit bagværk.
- Dejens samlede vægt kan i de fleste tilfælde klare 10-15% erstatning med bælgrugtemel eller en bælgrugtepuré.
- At bage med bælgrugter kræver, som med alt andet, øvelse, test, tid og nysgerrighed. Start der hvor køkkenet er bedst med kendte opskrifter.

– MERE VIDEN –

KØB OG FÅ MERE VIDEN OM BÆLGFRUGTER HOS:

- Alle danske grossister
- Linser for Livet
- Aurion
- Meyers
- Bælgrugtkompagniet
- Naturbruget Trantum
- DAVA Foods
- Pure Dansk
- Foods Bornholm

– GRUNDOPSKRIFTER –

PÅ METODIK OG SMAG KAN DU FINDE:

Planteløftet-webinarer og -undervisningsvideoer hvor bagere, konditor, ernæringsassistenter og kokke viser deres erfaringer fra forskellige produktioner. Der er både videoer fra plejehjem, sygehuse og daginstitution.

www.metodikogsmag.dk/e-laering/planteloefitet

Tips! Hold øje med bælgrugt-producenternes kommunikation. Mange af dem har gode fif og opskrifter.

– DANSK & DEJLIGT –

ÆRT

Ingridært •/• •/• • • •
Siriusært •/• •
Gråært •
Brunært •
Lollandske rosiner •
Green Way

LINSE

Anicia •/• • • •
Beluga •
Brune linser •
Red flash •

BØNNE

Brune bønner •
(fra Øland)

HESTEBØNNE

Fuego •/• •/• • •

Hele med skal = •

Flækket = • •

Afskallet = • • •

Malet = • • • •

