



Planteløftet FOKUS

Bælgfrugtens grundregler



BÆLGFRUGTER KAN SUGE SMAG, JÆVNE, TYKNE, GIVE KONSISTENS OG MÆTHED. DE KAN INDARBEJDES I ALT FRA GRYDERETTEN TIL MAJONÆSESALATEN OG SÅ ER BÆLGFRUGTER FREMRAGENDE I MAVER OG DET GRØNNE KØKKEN.

– HVORFOR BÆLGFRUGTER? –

Bælgfrugter giver mæthed, fylde, cremethed og struktur i både varme og kolde retter.

De kan:

- suge smag
- jævne og tykne
- erstatte en del af kødet i velkendte retter
- bruges i alt fra gryderetter til bagning og mayo- og frokostsalater

De er samtidig:

- klimavenlige, fordi de laver mange kilojoule på meget lidt plads
- gode for mave/tarm og fulde af protein, fibre, vitaminer og mineraler
- i sæson hele året
- et oplagt råvarevalg, når der skal mere grønt i køkkenet.

– UDBLØDNING –

Vælg dine bælgfrugter som du vælger grøntsager: kvalitet, sortering, formål.

Sådan gør du:

- Udblød bønner og ærter i koldt vand: 3 dele vand / 1 del bælgfrugt.

- Tid: 12-48 timer giver kortere kogetid

- Vigtigt: Kassér altid udblødningsvandet

Linser og flækkede ærter skal ikke udblødes, men udblødning kan give mere ensartet kogning og kortere kogetid, hvis du vil.

– KOGNING –

Sikkerhed:

- Bønner skal koges grundigt – lektiner nedbrydes først efter 40–45 min. kogning.
- Ærter og linser indeholder ikke lektiner, og kan bruges efter udblødning – men tilbered efter formål.

Teknik:

- Brug rigeligt frisk vand – tilsæt evt. smagsgivere, urterester, løg, krydderier ...
- Bring i kog, skum af (som ved fond)
- Sænk til simretemperatur, så vandet bobler jævnt
- Salt 5 min. før endt kogetid for bedste tekstur
- Tilbered i gryde, ovn eller trykkoger
 - 1 kg bælgfrugter: 3 liter vand (ovn/damp: 1 kg: 2 liter)

Tip! Gem kogevandet – det er guld!

Brug det som grøn fond, i supper, saucer og gryderetter.

– AFKØLING –

- Afkøl som udgangspunkt i kogelagen – så undgår du udtørring
- Hvis du vil tørre dem let (fx til fars, krummer, bagværk eller “bid”), så køl dem af uden luge.

“TAL PÆNT OM DINE
BÆLGFRUGTER
GOD TILBEREDNING
GIVER GOD SMAG”

– SMAG & ANVENDELSE –

Bælgfrugter har en relativ neutral smag

– derfor er vi omhyggelige med tilsmagning og tilberedning.

Under kogning:

Tilsæt: løg, krydderier, urter, bouillon – de suger smag mens de koger.

Efter kogning:

- Marinér varme bælgfrugter
 - de suger mest smag, mens de stadig er lune.
- Kom udblødte bælgfrugter direkte i gryderetten
 - suger smag fra sovsen.
- Lav et beredskab: hav en god portion af kogte, velsmagende bælgfrugter klar i køkkenet – gerne i kogelage og/eller marinade.

Idéer til brug – kun fantasien sætter grænser!

Mayo, pureer, cremer, gryderetter, supper, salater, plantefars, bøffer, spreads, kager, snacks, hummus-varianter

– MERE VIDEN! –

- **Metodik & Smag**
 - Testede opskrifter, teknikker og inspiration
- **Kogebøger, sociale medier og kollegaer rundt i landet**
- **Rapport af Ina Clausen & Mette Jensen**
 - Kogetider, teknikker og baggrund www.bønnerhverdag.dk
- **Officielle Kostråd**
 - Anbefaler 100g tilberedte bælgfrugter dagligt.

