



Planteløftet FOKUS



Tilsmagning af bælgfrugter



Bælgfrugter giver mæthed og protein – smagen er dog neutral – så tilsmagning er afgørende. Når de hjælpes på vej med kærlige køkkenfaglige greb, kan de give måltidet fylde, cremethed, struktur og dyb smag i utroligt mange retter.

- BYG SMAGEN OP -

BÆLGFRUGTER LØFTES OG FÅR LIV, NÅR DE TILSMAGES I FLERE SMAGSLAG I FIN BALANCE

SMAGSBATTERIET

- **Salt:** Sojasauce, miso, ost, fermenterede grøntsager og saucer, bouillon, tang
- **Syre:** Citrussaft, eddike, syrnede mælkeprodukter, syltelage, vin, bær, fermenterede grøntsager.
- **Umami:** Svampe, tomatpuré, miso, sojasauce, parmesan, bønnepasta, kornfond, tang, soltørrede tomater.
- **Sødme:** Bagte løg, bagte grøntsager, rodfrugter, honning, frugt, frugtsaft
- **Friskhed:** Krydderurter, citrusskal, rå grøntsager, frugt og bær
- **Stærkt:** Chili, rå løg, rå hvidløg, sennep, rucola, peber og stærke krydderier
- **Fedme:** Olier, tahin, smør, mayo, peanutbutter, kokosmælk, fløde

Tip! Smag til flere gange, og lad bælgfrugterne trække indimellem – giv bælgfrugterne al den smag, de kan trække.

- GIV SMAG UNDERVEJS -

TILFØJ BÆLGFRUGTERNE SMAG GENNEM HELE TILBEREDNINGSPROCESSEN

Lad bælgfrugterne koge med smag:

- Løg, hvidløg, rodfrugter, krydderier, krydderurter, tang, bouillon, fond, tørrede svampe, soltørrede tomater.
- Lad bælgfrugterne koge med i gryderetter, supper eller braiseringer – selvom de er længere tid om at mørne.

Efter kogning:

- Lad de kogte bælgfrugter trække i kogelagen
- Opbevar bælgfrugterne i kogelagen på køl
- Vend dem lune i marinade
- Brug kogevandet i saucer, supper og puréer



- VÆLG KONSISTENS -

KONSISTENS OG MUNDFORNEMMELSE ER EN DEL AF SMAGSOPLEVELSEN

Arbejd med bælgfrugter i flere teksturer, som giver modspil i samme måltid – variation i tekstur giver variation i smag.

- **Tyggemodstand:** Hele, møre bønner, kikærter, ærter, linser og hestebønner
- **Saftighed:** Grov mos og grofthakkede bælgfrugter i fars og deller
- **Saucet:** Saucet: blendet til cremer, puréer, hummus og saucer
- **Al dente – med bid:** Brug kun små lektinfri typer som flækærter, mungbønner, urad dal, linser.
- **Sprøde:** Ristede og friterede kikærter, ærter og linser som topping

Tip! Helt møre bælgfrugter kan jævne og give cremet konsistens i saucer og gryderetter.

- HUSK SYREN -

- PÅ DET RIGTIGE TIDSPUNKT

Syre løfter smagen og frisker bælgfrugten op. Men vent med syre til den sidste del af tilsmagningen, fordi syre forlænger kogetiden.

BRUG SYRE:

- I marinader og dressinger
- I salater
- I cremer, hummus og puré
- Efter ristning eller bagning
- I gryderetter, supper og saucer – lige inden servering.



- SMAGSTJEK -

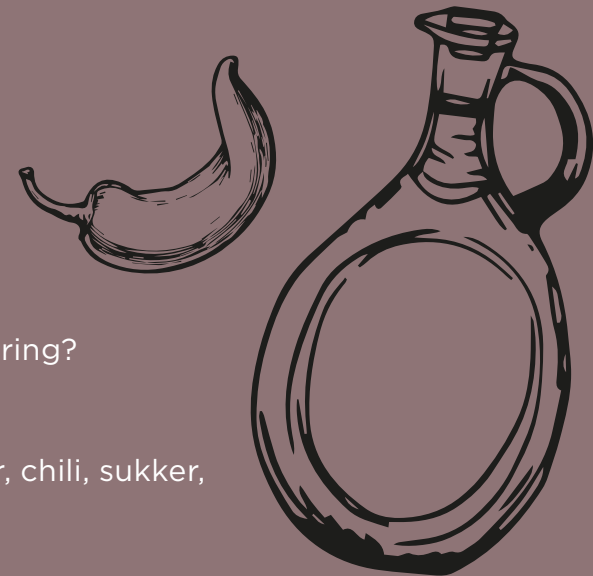
SMAGER BÆLGFRUGTRETEN FLADT OG KEDELIGT?

Lav et smagstjek ved at spørge, hvilke smagsboostere der kan løfte den. Så ved du, hvad du skal gribe efter i smagsbatteriet.

- Mangler den salt?
- Mangler den syre?
- Mangler den umami?
- Mangler den sødme?
- Mangler den friskhed?
- Mangler den noget stærkt?
- Mangler den fedme?
- Mangler tekturen modspil eller ændring?

Løsningen kan være:

Mere limesaft, sojasauce, frisk koriander, chili, sukker, sesamolie eller sprødstegte nudler.



- ORD PÅ SMAG -

TAL OM BÆLGFRUGTER MED APPETITVÆKKENDE ORD:

- Cremet
- Sprød
- Ristet
- Krydret
- Saftig
- Fyldig
- Syrlig
- Nøddeagtig
- Smørbar
- Frisk
- Lun



Tip! Præsenter dem som:

“Cremet flækærtesuppe med citron, urter og sprødt knas” – og undlad at sige: “Nu skal vi jo også spise flere bælgfrugter”.

