

Udgivet 21.08.2023

Forskellige metoder til forarbejdning kan reducere antinæringsstoffer i bælgfrugter Iblødsætning og varmebehandling kan reducere indholdet af antinæringsstoffer i bælgfrugter.

Af Anna Borum

Forskellige metoder til forarbejdning kan reducere antinæringsstoffer i bælgfrugter

Ifølge Fødevarestyrelsens kostråd skal vi spise mere planterigt ved blandt andet at indtage 100 g tilberedte bælgfrugter om dagen. Bælgfrugter er som udgangspunkt sunde og er en god kilde til kostfibre, protein, vitaminer og mineraler.

Dog indeholder nogle bælgfrugter også en række uønskede stoffer, som kan have negativ effekt på mennesker ved bl.a. at reducere proteinfordøjeligheden og give ondt i maven. Disse stoffer er kendt som antinæringsstoffer, og eksempler på dem er stoffer som lektiner, saponiner, tanniner, vicin, convicin og alkaloider.

I et nyt litteraturstudie lavet af Innovationscenter for Økologisk Landbrug i samarbejde med SEGES Innovation gennemgår vi de forskellige antinæringsstoffer: Hvor og i hvilke bælgfrugter findes de, og hvilke effekter kan de have på menneskets sundhed?

Vi ved, at forskellige forarbejdningsmetoder og efterbehandlinger af bælgfrugterne kan reducere indholdet af antinæringsstoffer. Det kan f.eks. være iblødsætning eller varmebehandling såsom kogning eller afskalning, hvis stofferne primært sidder i bælgfrugtens skal. Vi har kigget i litteraturen for at finde ud af, hvordan de forskellige kendte behandlingsteknikker kan reducere antinæringsstofferne efter høst. Som supplement til litteraturstudiet har vi også lavet analyser på bælgfrugter, der er dyrket økologisk i Danmark. Her har vi analyseret Fuego-hestebønner med og uden skal med fokus på indholdet af vicin, convicin, tanniner og lektiner. Vi har også set på alkaloidindholdet i Iris-lupiner med og uden skal.

Resultaterne viste, at alkaloidindholdet i lupin blev reduceret både ved udblødning og ved kogning. For hestebønnerne blev indholdet af vicin og convicin reduceret ved udblødning og kogning, og en kombination af udblødning og kogning reducerede indholdet yderligere.

Læs mere i rapporten: Antinæringsstoffer i bælgfrugter - og metoder til reduktion heraf (pdf, 11 s.) (/media/afvdct3e/anf-rapport-udgivet.pdf)

Se litteraturstudiet: Antinæringsstoffer i bælgplanter og virkningen af forarbejdning på bioaktive forbindelser (pdf, 11 s.)
(/media/ssydwpaq/litteraturstudie_projekt-7852_dansk_evas.pdf)

Undersøgelsen er en del af projektet "Sunde og velsmagende økologiske bælgfrugter til konsum", der er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug.

Fonden for **økologisk landbrug**

For mere information



Anna Borum

Konsulent

Planteprotein til konsum, landsforsøg

+45 21 67 65 33

abor@icoel.dk