

MAJ 2024

Økologisk Smagekasse 2024

Igen i år tilbyder vi økologiske smagekasser som en del af projektet "Sunde og velsmagende bælgfrugter til konsum", der har som mål at vejlede om håndtering af kvalitetsbælgfrugter, tilbyde bælgfrugter til produktions- og smagstests og øge kendskabet til gode danske økologiske bælgfrugter.



Foto: Maja Bertelsen



Innovationscenter
for Økologisk Landbrug



Foto: Sven Hermansen

SMAGEKASSEN 2024 INDEHOLDER:

Hestebønner:

- Fuego, afskallet og flækket

Ærter:

- Ingrid ærtemel

Linser:

- Anicia, linsemel
- Beluga, hele
- Samos, hele

Kikærter

- Elmo, hele

SUNDE OG VELSMAGENDE BÆLGFRUGTER TIL VIRKSOMHEDER OG STORKØKKENER

Landmænd og virksomheder tager i stigende grad bælgfrugter til sig. Danmark har potentiale til at blive et af de førende lande på dette felt og kendt for den gode kvalitet og smag af bælgfrugter. Kokke roser smagen og konsistensen af danske bælgfrugter, når de anvendes i madlavning. Samtidig anbefaler Fødevarestyrelsens officielle kostråd 100g tilberedte bælgfrugter om dagen som en del af en sund kost, der tager hensyn til klimaet. Der er mangel på danskproducerede råvarer, og professionelle køkkener og fødevarereproducenter efterspørger partier, de kan afprøve. Derfor tilbyder vi Smagekasserne til virksomheder og professionelle køkkener, som på den måde får mulighed for at afprøve danske, økologiske bælgfrugter og give en tilbagemelding på, hvad de synes om at arbejde med dem.

DYRKNING AF BÆLGFRUGTER I DANMARK

I Danmark har vi gode forudsætninger for at dyrke mange arter af bælgfrugter. Bælgfrugter tilhører ærteblomstfamilien, Fabacae, og inkluderer bl.a. ærter, linser, hestebønner og kikærter. Kendetegnende for bælgplanter er, at frøet (frugten) sidder i en bælg. Betegnelsen bælgfrugter bruges om frøene, når de er høstet fra marken. Selve afgrøden kaldes derimod en bælgplante, når den stadig vokser på marken.

Ærter og hestebønner trives bedst i det danske klima og er blevet dyrket her i mange år. Faktisk var ærter og hestebønner helt almindelige basisfødevarer, før kartofflen blev introduceret i 1700-tallet. Nye arter, bl.a. linser og kikærter, gør deres indtog på de danske marker i takt med, at klimaet er blevet mildere, og nye sorter udvikles.

Bælgplanter har en ganske særlig egenskab, idet de kan danne små knolde på rødderne med bakterier, som kan indfange kvælstof (N) fra luften, som omdannes til kvælstofgødning, som planten kan udnytte. Denne proces kaldes kvælstoffiksering. Kvælstoffiksering er en fordel for landmanden, da der ikke skal tilføres dyrt kvælstofgødning til marken. Samtidig vil en del af det fikserede kvælstof blive tilbage i jorden efter høst til gavn for de efterfølgende afgrøder. Andre afgrøder, f.eks. korn, kan ikke fikserer kvælstof fra luften ligesom bælgplanter. De er derfor afhængige af tilførsel af kvælstofgødning for at kunne udvikle sig optimalt og give et godt udbytte. Bælgplanters evne til at fikserer kvælstof er medvirkende til det generelt høje indhold af protein i bælgfrugter, da kvælstof er en vigtig forudsætning for at danne protein.

BÆLGFRUGTER I SMAGEKASSEN ANNO 2024

I Smagekassen finder du tørrede bælgfrugter, der er økologisk dyrket i Danmark, og nogle af dem er blevet forarbejdet til mel eller afskallet og flækket. Da vi i 2023 for første gang sendte Smagekasser ud, indeholdt de hestebønner, ærter, linser og lupiner, som vi fik dyrket til formålet. Denne gang har vi allieret os med nogle af pionererne inden for økologiske bælgfrugter, nemlig nordjyske Aurion, der leverer linsemel, ærtemel, hele linser samt afskallede og flækkede hestebønner, og Food Bornholm, der leverer Elmo-kikærter. Det er dog kun et lille udpluk af de mange forskellige arter og sorter af bælgfrugter, der findes. De forskellige arter af bælgfrugter har hver deres specifikke egenskaber og egner sig til forskellige formål. Desuden kan gastronomiske egenskaber variere inden for en art. Én sort af ærter kan f.eks. have en let sødlig smag, mens en anden sort kan have en dybere umamismag.

Smagen kan også variere alt efter, hvordan bælgfrugten tilberedes, f.eks. kan smagen af ærtemel opleves meget anderledes end samme ærtesort, der er udblødt og kogt. Ønsker man at smage på den rene råvare, kan en god olivenolie og en smule salt fremhæve bælgfrugtens smag.

TILBEREDNING

Det er vigtigt, at bælgfrugterne tilberedes korrekt. Hestebønner og kikærter indeholder f.eks. lektiner, som kan være giftige i større mængder, og bælgfrugterne skal derfor udblødes og koges inden brug, hvorefter de trygt kan spises. Nogle bælgfrugter er det ikke nødvendigt at udbløde for at fjerne skadelige stoffer, hvilket gælder for ærter og linser, men det er set, at kogetiden bliver markant reduceret efter udblødning. Derfor anbefales udblødning inden kogning. Nedenfor finder du en oversigt over evt. udblødnings- og kogetider for de forskellige typer bælgfrugter. Efter udblødning kasseres udblødningsvandet, og bælgfrugterne skylles og koges i friskt vand.

Kog gerne bælgfrugterne uden låg de første ti minutter. Hvis der dannes skum, bør dette tages

fra. Herefter koges bælgfrugterne med låg ved svag varme, så vandet netop holdes i kog. Størrelsen på og kogeegenskaberne for bælgfrugterne varierer, så vi anbefaler, at teksturen afprøves under kogningen. Bælgfrugter skal være møre, bløde og behagelige at spise efter tilberedning.

OPSKRIFTER

Bælgfrugter er meget populære, og der findes allerede et stort univers af opskrifter med bælgfrugter, som der kan hentes inspiration fra. Find bl.a. opskrifter på puredansk.dk, arla.dk, meyers.dk, spisbedre.dk, hjerteforeningen.dk, dr.dk og aurion.dk.

EKSPERIMENTÉR!

Bælgfrugter er meget alsidige og kan bruges i salte og søde retter, snacks, bagværk og desserter. Da bælgfrugter nemt optager smag, kan kogevandet med fordel tilsættes f.eks. salt, bouillon eller krydderier.

Bælgfrugter kan også forarbejdes til f.eks. mel. I Smagekassen 2024 finder du mel af Ingrid-ærter og Anicia-linser. Ærte- og linsemel er et godt supplement til fuldkornsmel, og ved at bruge disse typer mel kan mængden af bælgfrugter i måltidet nemt øges. Melet kan anvendes i brød, kager, pasta og pandekager samt som binde-middel i fars eller som panering.

Kogevandet fra ærter og kikærter, kaldt aquafaba, har nogle særlige egenskaber, idet proteiner fra bælgfrugterne udskilles under kogning. Disse minder i struktur om æggehvite, og derfor kan kogevandet piskes til skum, som kan bruges til f.eks. marengs eller flødeboller. Vi har endda også set kogevandet anvendt i drinks. Der kan være behov for at indkoge kogevandet for at opnå den rette konsistens.

Kun fantasien sætter grænser. Vi glæder os til at få indblik i, hvad I har brugt Smagekassens indhold til.

UDBLØDNING OG KOGETIDER:

	Udblødning	Kogetid
Hestebønner	10 - 12 timer	30 - 60 minutter
Kikærter	10 - 12 timer	45 - 75 minutter
Linser	Ikke nødvendigt	15 - 30 minutter*

*Afhænger af typen. Røde linser koger hurtigere ud end grønne linser.



Foto: Sven Hermansen



Foto: Tove Mariegaard Pedersen

SUNDE OG VELSMAGENDE BÆLGFRUGTER

Vi arbejder for at udvikle dansk produktion af økologiske bælgfrugter til sunde, velsmagende måltider i projektet "Sunde og velsmagende bælgfrugter". Vi ønsker at løfte hele værdikæden og forbedre produktionen fra dyrkning til råvare. Som en del af projektet vejleder vi om håndtering af kvalitetsbælgfrugter hos økologiske landmænd, tilbyder bælgfrugter til smags- og produktionstest og øger kendskabet til danske økologiske bælgfrugter. Vi håber, at praksisnær viden og erfaringsdeling vil motivere flere landmænd til at producere gode, danske, økologiske bælgfrugter til konsum og flere køkkener til at anvende lokaltproducerede proteinrige råvarer til sunde, planterige måltider.

KONTAKT



Anna Borum

Innovationscenter for
Økologisk Landbrug

+45 21 67 65 33
abor@icoel.dk

LÆS MERE

- Læs om smagekasser og projektet sunde og velsmagende bælgfrugter på icoel.dk.



Finansieret af
Den Europæiske Union
NextGenerationEU

STØTTET AF

Fonden for **økologisk landbrug**