



Smag og anvendelse af danske bælgfrugter til konsum

Vejledning til fødevareindustrien og køkkener og forbruger, om arterne af bælgfrugter vi dyrker i Danmark og hvordan de kan anvendes, samt om sorterens forskellige egenskaber.



Skrevet af Inger Kjærsgaard, kok og ejer af The Cookroom, Jesper Fog-Petersen, specialkonsulent Innovationscenter for økologisk Landbrug

STØTTET AF

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Hvad er en bælgfrugt?

Alle de bælgfrugter, vi spiser, er alle frugter/frø fra bælgplanter fra ærteblomstfamilien, som er en af de største plantefamilier inden for botanik. For at holde styr på de mange arter herunder, er de delt op i undergrupper som ært, lupin, linse, kikært og bønner (herunder sojabønner). Andre kendte arter fra ærteblomst-familien i Danmark er de mange forskellige kløverarter vi har, samt fra haven, bl.a. blåregn, guldrægn og gyvel. Sjovt nok er jordnødder også en bælgfrugt fra ærteblomstfamilien. Her sidder bælggen bare under jorden.

Fælles for dem alle er at de, som navnet siger, har en typisk ærteblomst, bestående af 5 blade. De har normalt deres frø/frugter i bælg og de har som noget unikt gennem evolutionen udviklet et positivt samarbejde, en såkaldtsymbiose med en kvælstoffikserende bakterie, som lever i rodknolde på bælgplanterne. Derfor kaldes de knoldbakterier. Bælgplanterne forsyner knoldbakterierne med sukker/kulhydrater fra deres fotosyntese og de kvælstoffikserende knoldbakterier leverer til gengæld kvælstof retur til bælgplanten. Dermed kan bælgplanterne klare sig uden tilførsel af kvælstof og det gør dem til værdifulde afgrøder for de økologiske landmænd, som ikke må anvende kunstigt kvælstofgødning til deres afgrøder.

De bælgfrugter vi anvender i køkkenet, er kendt for et højt proteinindhold, og det skyldes at protein kræver meget kvælstof for at blive dannet og at bælgfrugten pga. sine kvælstoffikserende bakterier har masser af kvælstof til rådighed. Dette sker ikke i kornafgrøder. Derfor skal de have tilført kvælstof i form af gødning for at give et ordentligt udbytte. Derfor indeholder bælgplanter normalt 2-3,5 gange så meget protein som korn. En anden stor fordel ved bælgfrugter er, at de er naturligt glutenfri. I tabellen nedenfor kan du se de forskellige bælgfrugters normale proteinniveau:

Proteinindhold i procent af tørstof:

	Variation	Mest almindeligt (% eller g pr. 100 gram? Angiv enhed)
Ærter	(20-28):	21-24 - ofte lavest i de gule ærter
Hestebønner	(25-30):	26-27
Linser	(25-31)	27-28
Kikærter	(14*-25)	19-20
Lupin	(32-37)	34-35

*Set under danske forhold i forsøg. Kunne være mangel på N, pga. for dårlig podning med kvælstoffikserende bakterier.

Ærter

Er den mest dyrkede bælgplante i Danmark og har dyrkningsmæssigt, inden klimaforandringerne, passet super godt til det danske klima. Allerede de første agerbrugere i bondestenalderen dyrkede ærter og det var allemandskost i middelalderen herhjemme, hvor den sikrede proteinforsyningen om vinteren, hvor kød var en luksusvare. Ærterne forsvandt på middagsbordet, da kartoflerne og senere hen ris og pasta mm. erstattede brugen af ærter og priserne på kød blev lavere, så alle havde råd til protein den vej. I dag er ærterne heldigvis på vej retur og kan fint indgå i et hav af retter og erstatte kikærter i stort set alle opskrifter.

Anvendelse:

UDBLØDT

- Vendt med olivenolie og i salater - smag som majs
- Hakket i lyse farses og fiskefars
- Tilsæt direkte i gryderetter og tilbered færdig
- Passer godt i de lyse supper og sovser

KOGT MED SKAL

- Hakket/Moset/blendet i f.eks. farsretter, marcipankonfekt, sandkager, lyst brød, småkager, dressinger, mayonnaisesmørelse, pålægssalater. Blender ikke så glat ud som f.eks. hestebønner eller smørbønner og er derfor bedst at bruge i retter der allerede har forskellige konsistensser som f.eks. remoulade
- Tilsæt varme, halvt kogte ærter til gryderetter og supper.
- Optager meget smag af krydderier og tilføjer kyllingenoter og grønsagssmag til retterne
- Som supplement til ris
- Lækker til humus, dahl og falafel

KOGT UDEN SKAL- (Gule flækærter er gode her)

- Jævning af retter
- Moset i brød og kager... de samme steder som ovenfor
- Blendet til smørelse og dip
- Bruges samme steder som mel af korn... modregnet ekstra vandmængde

GRÅÆRTER

- Generelt mindre sødme og flere bitterstoffer i skal og kerne. Godt til de mørke gryderetter samt hakket og blendet i farses og mørke saucer.
- Tørstoffet i ærtekernen gør det muligt at hakke ærterne på kødhakker (både udblødt og kogt), hvorefter destadig kan optage saft og smag fra den ret de tilsættes.
- Det kunne være spændende af få en brun ærtemel.... Vores erfaringer med Ingrid ærtemelet er, at den ofte giver meget ærtesmag/ærtesødme, så det er interessant om man kan få en mel med lidt flere bitter-noter.



- Der efterspørges hurtige og nemme løsninger og en god ærtemel kan helt sikkert være én af løsningerne.... Måske en fin mel til jævninger og supper og en grovere mel til eksempelvis panisse og pandekager
- Kogelagerne/supperne fra de brune ærter er smagfulde og smukke... måske de både kan erstatte bouillon OG kulør ☺

ÆRTEMEL

- I brød, linsedej, småkager, tærtedej, vandbakkelse, kiks, madpandekager, vafler, tortillas, grød ala polenta, panisse. Giver ofte en fin brun afbakening og god skorpe på brød og boller.
- Husk at tilføre ekstra vand til opskriften, da ærtemel optager mere væde end almindelig kornmel.

KOGEVANDET

- Gem endelig kogevand til sovs, gryderet mm. og brug som bouillon.
- Fra f.eks. Ingrid ært kan kogevandet fint bruges som aquafaba, som næsten har de samme egenskaber som æggehvite. Det vil sige det kan piskes stift og anvendes til marengs, flødebolleskum og meget mere.

Hvilke sorter af ært kan man købe og hvad kan de bruges til

I dette beskrives kun de ærter, der høstes som tørre, modne ærter til høst. Og nej, ærter er ikke altid bare gule til høst. Der er et kæmpe farvespil fra gul, lyserød, mørkerød, rødbrun til næsten sorte, grønne og grå/blålige, samt flerfarvede og nistrede med sorte pletter. Nogle har flere bitterstoffer og tanniner end andre, hvilket ofte er forbundet med farve og smag i ærten. En ært med bestemt karakteristika kaldes en sort. Begrebet flækært betyder bare, at ærten er delt i to halvdele, hvilket er naturligt for den. Traditionelt er det de gule ærter der er kendt som flækærter og bruges i retten "Gule ærter".

Gulært/Flækkede gulært

Har som navnet siger, gule frø/frugter og er som oftest milde til neutrale i smagen. De indeholder normalt få bitterstoffer.

Ingrid:

Er den mest udbredte ærtesort på det danske marked. Ingrid har normalt en flot gul farve, karakteriseret ved en mild, sødlig smag med mange nuancer. Smager sødt, af majs, smør/ghee og korn – den har en kompleks smagsprofil. Den er kogefast og har et godt bid samt en tynd skal. Udblødt er smagen lidt mere bitter og smager af majs. Kogevandet fra Ingrid ært er afkølet meget anvendelig til aquafaba til diverse formål, hvor det kan erstatte æggehvite til f.eks. marengs, bagværk, desserter, flødebolleskum osv. Desuden kan den anvendes meget all round til salat, tilbehør, i gryderetter, humus, madpandekager, mazarin, marcipan og mel mm.

Gråært:

Meget smukke og ikke så grå. Farvefyldte og kan blive rødbrune, ofte med mange mørke "nister" (pletter). Har generelt kraftigere smagsnoter og mere bitterhed. Mel fra gråærter giver en mere krydret smag og er derfor gode i krydderkager og til smagfuldt brød og anvendt som surdej, hvor det får lidt mere krydret/nøddeagtig smag.

Sirius:

Smuk flerfarvet orange, grå, brungrønne og meleret. Som kogte bliver de helt mørkebrune olivenfarvede, men som udblødte holder de en lys grøngrå farve. Sirius har en mild, lækker umami sødme. Cremet og saftigt indre når kogt. Kan anvendes i gryderetter, spises selvstændigt, som mos og lign. og kan stort set erstatte kikærter i alle opskrifter, hvor kikærter er anvendt.

Lollandsk rosin:

Stor manganfarvet ært, som er gammel historisk landsort, dvs. den har været dyrket lokalt på Lolland og Sydhavsøerne i bælgfrugternes storhedstid omkring år 1900-hundrede. Er fundet frem igen af gemmerne, da den har en lækker fyldig ærtesmag og holder formen ved kogning. Den er solid og har god bitterhed, med noter af kakao. God balance mellem skal og kerne. Velegnet til gryderetter, som pure og mos. Kogevandet er særdeles anvendeligt som bouillon og kan blive særligt god kogt med suppeurter. Bruges som smags giver hvor det giver mening.

Nakskovs brunært:

Er som Lollandsk rosin også en historisk landsort, der har fundet tilbage til køkkenet pga. dens gode smag. Det er en stor ært med lyst udseende og masser af kerne i forhold til skal. Den har dog en kort kogetid, hvilket kan være praktisk. Har en god frisk ærtesmag uden af være sød, og i stedet med lidt bitter smag. Virkelig god bouillon af kogevandet og god til ærtesuppe, i gryderetter, til puré og mos. Udblødt er den lækker saftig, let bitter, og har en tynd skal og god syre.

Black badger:

Er en engelsk klassiker, som er meget anvendt i mange traditionelle engelske retter og til ærtemos til deres berømte "Fish and Chips". Den er meget velsmagende og er mild og med sødme, med noter af hasselnød og nye kartofler. Derfor kan den nemt erstatte kikærter i opskrifter. Kogevandet er noget anderledes end andre ærter og er krydret med noter af kaffesirup, hvilket bør anvendes hvor det giver mening. Udblødt er den meget bitter i forhold til andre sorter, men smager også frisk af ærter. Den kogte ært har en flot hasselnødfarve.

Red fox:

Er også en engelsk klassiker, som har helt andre egenskaber end øvrigt nævnte sorter. Den er nemlig mild til neutral i smagen, men smager samtidigt af mandel. Den forbliver orange/rødligbrun i farven efter kogning. Den giver derfor som kogt god mulighed for anvendelse til desserter, marcipan/konfekt og mazarin mm. Kogevandet smager overraskende af rå æggeblomme og har sødme. Udblødt er den som Black badger meget bitter og har frisk smag af ært.

Andre ærtetyper og sorter er på vej.

Greenway:

Er en grøn(blå)ært, som har en meget flot grøn farve og god mellemstørrelse, som vil gøre den meget anvendelig til f.eks. salat og gryderetter. Den har en dejlig umamismag, der bliver hængende i munden. Bevarer sin fasthed og struktur ved kogning, hvilket gør den meget velegnet til gryderetter eller hakket til fars, vende i kager eller dejbrød. Som udblødt kan den tilsættes fars eller dej, men så søder den det mere op end den kogte version.

Octavia (marvært):

Nogle ærtesorter har noter af kyllingesmag, og det gør sorten Octavia meget interessant. Den har en lækker mild, næsten sød, smag af kylling og umami, hvilket vil gøre den lækker i tarteletfyld eller som kødsupplement eller erstatning i en gryderet der normalt forbindes med fyld af kyllingekød. Den gode smag gør den også lækker at spise selvstændigt. Den holder formen ved kogning og har perfekt bid og fast konsistens. Ærten er lysegrøn ved udblødning og kogning. Kogevandet bør man altid gemme og kan anvendes som smags giver, hvor det giver mening og hvor en evt. kyllingesmag/umami vil gøre gavn. Octavia er også super lækker at riste og bruge som snack.

Hestebønner

Hestebønner kendes også i opskrifter som favabønne og valsk bønne. Hestebønne var fra bronzealder til 1400-tallet den mest udbredte bønne i Europa. I dag dyrkes den især til konsum i Mellem- og Sydeuropa, men kun i begrænset omfang i Skandinavien. Heldigvis er vi blevet klogere og inspireret af middelhavslandene som Italien, Spanien og Portugal, hvor hestebønner er en meget vigtig ingrediens i mange af deres lækre traditionelle retter. Hestebønner gror normalt glimrende i Danmark. Hestebønner har generelt et væsentligt højere indhold af protein end ærter, og vil derfor være at foretrække, hvis højt proteinindhold er vigtigt. Hestebønner har dog ofte en lidt anden smag, størrelse og tekstur end ærter. Derfor er hestebønner f.eks. mere anvendt til blend og fars, end ærter. Efter udblødning er kogetiden relativt kort, hvilket gør dem ret interessante.

Anvendelse

MED SKAL

- Afkøler til fast konsistens
- Forskellig konsistens efter størrelse... altså forhold mellem skal og kerne... giver forskellige anvendelsesmuligheder
- Udblødt og derefter hakket på kødhakker og brunet sammen med løg og kød til eksempelvis kødsovs.
- Kogt med skal og afkølet: gode til at hakke og blande i f.eks. mørke farser (frikadeller, hakkebøffer mm.)
- Gode i rugbrød
- Ingefærkager og brunkager med hakket hestebønne
- Fantastisk smag til grov humus

AFSKALLEDE

- Fantastiske til f.eks. kartoffelmos (300 gr. hestebønne til 1 kg. kartofler)
- Koges og blendes og bruges som jævning i mælkesovs, vaniljecreme eller blandes i kolde dressinger
- Tilsæt udblødt til f.eks. blomkålssuppe og tarteletsovs
- Giver generelt super smag, så ofte kan bouillon-produkter helt udelades, da der er masser af bitterhed og syre i hestebønne, som især er de smage vi mangler, når vi arbejder i det grønne køkken
- Dufter og smager som kartoffel når det er kogt..... kartoffelbønne??
- Kan let laves til mel

KOGEVAND/SUPPE

- Uden skal: Lys og uklar. Smag af umami og kartoffel
- Med skal: Mørk, uklar. Duft af hyldebær. Smag af umami, syre, bitter. God i mørke retter

Hvilke sorter af hestebønne kan man købe og hvad kan de bruges til

Fuego:

Er den mest gængse sort på markedet, da den i forvejen blev dyrket i stor stil i landbruget. Fuego er beige til gullig og grønlig brun i farven. Med skal tilføje Fuego god umami med mild smag, samt noter af nødder og en let bitterhed. Kan anvendes direkte udblødt og hakkes til fars og grovhumus mm. Kogt kan den blandes i kolde farser og f.eks. rugbrødsdej. Kan anvendes i stedet for tørrede bønner i gryderetter. Nogle firmaer sælger Fuego flækket og afskallet. Det giver en mindre bønne og gør den mildere i smagen, når skallen er fjernet. Det gør den mere velegnet som fyld i salater, til gryderetter, i fars som frikadeller og farsbrød og ikke mindst i vegetardeller. Kan anvendes afskallet som mel.

Augusta:

Smuk i farven som kogt – helt lilla – hyldebærsaftfarvet. Smager også komplekst af hyldebær, bagt kartoffel. Skallen holder fint ved kogning og indeni i er den kastanjeagtig og cremet. Kan bruges i retter som ovenstående, men kan også fint erstatte nødder i kager, hvor den får smag af valnød/hasselnød efter en kort ristning. Den kan også fint anvendes som snack – ristet og krydret.

Kommende sorter på vej:

Nakka:

Er den mindste størrelse hestebønnesort vi har på markedet i øjeblikket. Det gør den mere anvendelig til flere ting, som f.eks. til salater og fyld i retter. Smagen er mild, hyldebær, men også med fedme. På grund af den noget mindre størrelse, er dens kogetid væsentligt kortere end de andre sorter. Bliver helt blød og cremet ved kogning.

Bobas:

Har lidt andre smagstoner end de andre hestebønnesorter. Den har som kogt en meget mørk chokoladebrun farve, og smagsmæssigt har den toner af kakao og kastanje. Den har også en fedme i sig med

smag hen ad olivenolie. Dermed kunne den tænkes brugt i andre sammenhænge også. F.eks. i en hestebønne-nutella, i alle former for chokoladedesserty og kage, samt konfekt. Kogevandet har dog smagsnoter af æggeblomme og skaldyr/tang.

Linser

Er normalt dyrket under varmere himmelstrøg syd for os, og bruges normalt kun til konsum, så i princippet kan alle sorter bruges, men de har forskellige egenskaber. Derfor findes der mange gode anvendelige sorter inden for linserne. I et varmere klima i Danmark de seneste år og måske i fremtiden, vil arealet med dyrkning af danske linser vokse og den klarer sig forbavsende fint dyrkningsmæssigt i Danmark. Linser er de, i størrelsen, mindste af de bælgfrugter vi dyrker og anvender normalt til konsum. De har normalt højere protein-niveau end både ærter, hestebønner og kikærter og har ingen udblødningstid, hvilket gør dem meget interessante i et køkken. Desuden findes der mange opskrifter allerede med linser og de kan nemt og farverigt anvendes i salater mm.

Anvendelse

TØRREDE OG SOM MEL

- Som mel i kager, brød, pandekager med mere
- Som groft mel til panering
- Som groft mel til grød/panisse
- Tilsæt hele linser direkte i gryderetter og lad tilberede og tage smag af retten
- Tilsæt hele linser direkte i supper og lad udkoge sammen med suppen/blendes
- Rist hele linser af sammen med kød og løg og tilbered i sovsen

UDBLØDTE

- Vend med flormelis og karamellisér i ovnen. Bland i drys eller som pynt på dessert
- Direkte i gryderetter
- I farser (evt. hakkede)
- I rugbrød
- Steg af med løg og grønsager og brug som fyld i samosa, pirogger etc.

KOGTE

- Blend og brug i f.eks. mayonnaise (50/50)
- Blend og brug som smørelse i sandwich
- Mariner og brug som element på salatbuffet
- Tilsæt i farser
- Tilsæt i brød, kager, cremer etc

Hvilke sorter af linse kan man købe og hvad kan de bruges til

Anicia – grøn linse

Er en kendt delikatesselinse, der normalt dyrkes i den franske kommune Le Puy-en-Velay i Loire og derfor også kendt som Puy-linsen. Herhjemme må vi dyrke den som Anicia linser. Det er lille og fast mørkegrøn linse, der bliver lysegrøn ved kogning, men ellers holder form og bid. Udblødt har den smag af friske ærter. Kogt er den let krydret med noter af peber og friske ærter. Kan bruges all round, som f.eks. i salater, pynt, gryderetter, til mel/bagning og meget mere.

Red Flash – Rødgullig linse

Kan fint bruges hvor der nævnes røde linser, eller andre linser, i en opskrift. Den koger helt ud og konsistensen bliver vandet. Derfor er den meget velegnet til retter som dahl og hvor man ønsker at den koger ud. Smager ikke af meget kogt – lidt af kartoffel. Udblødt får den en lidt bitter smag og noter af gulero. Æggesmag i kogevandet og derfor god at anvende som aquafaba til mayonnaise-basis.

Beluga – Sort linse

Meget smuk og helt sort linse, har længe stået på de danske hylder med bælgfrugter. Den dyrkes nu også i Danmark. Meget smagfuld og holder formen. Udblødt har den smag som agurk, spinat/grønål eller nye kålskud. Kogt ændrer smagen sig mod krydret kartoffel, asparges og noter af tang. God smag til både salater, supper, gryderetter og farser. God kontrast til mørke rodfrugssalater f.eks. rød-bedesalat med solbær og sorte linser

Gotlandslinse – gammel landsort

Kommer som navnet siger fra øen Gotland i Sverige, hvor den har været dyrket lokalt siden middelalderen. Linsen er kendt for sin nøddeagtige smag og gode balance mellem sødme og syre. God all round linse og velegnet til både kager og brød.

Laird – stor gulgrønlig linse.

Denne linse er ca. dobbelt så stor som Anicia-linsen. Er saftig ved kogning og koger godt ud. Har en krydret, let pebret smag. Kogelagen er smagfuld og kan anvendes som bouillon og smags giver hvor det giver mening. Egner sig godt til supper og sovser, hvor linsen skal blendes ud. Eller til linse humus eller spreads.

Kikærter

Danmark har aldrig tidligere haft tradition for dyrkning af kikærter, af den årsag at de ikke tidligere har været til at dyrke med succes på vore breddegrader. Men pga. den globale opvarmning og udvikling af mere kuldetolerante sorter i vores nabolande og i Canada, er kikærter blevet dyrket i Danmark fra ca. år 2020, med større eller mindre held. Nedenstående sorter, er sorter der dyrkes i Danmark. Kikærter har lavt proteinindhold i forhold til ært og især linser, hestebønner og linser. Det skal man huske, når man arbejder med dem som erstatning for protein i kød eller til svagt spisende, så de ikke får for lidt protein.

Anvendelse

Kikærter kan anvendes hele eller kværnes til mel. Desuden har kogevandet fra kikærterne, som fra andre bælgfrugter, gode egenskaber til aquafaba, som gør det muligt at anvende som erstatning for æggehvinder til f.eks. mayonnaise, marengs, flødeskumscreme og meget mere. Her er det oplagt at bruge sorterne med mild smag, så det ikke giver kraftig afsmag i det færdige produkt. Kogevandet fra alle sorterne kan fint bruges som velmagende fond, og især dem med kyllingesmag har nogle særlige muligheder i forhold til umamismag i en ret.

Skal kikærterne bruges hele i madlavningen, skal de udblødes inden anvendelse. Man kan fint putte dem i klassiske opskrifter med kikærter, som humus, indiske gryderetter mm. Men der er også mange muligheder for at riste dem med krydderier og lave dem til snacks eller tilbehør til andre retter. Generelt kan de anvendes i mange retter og det er bare fantasien der sætter grænsen. Kikærtemel er desuden glutenfri og kan derfor med fordel erstatte andre meltyper i bagning og retter. Bemærk dog at kikærtemel suger mere væske end almindeligt hvedemel og derfor ikke 1:1 kan erstatte kornmel, men skal bruges i mindre mængder. Alt efter kikærtesorten, der er anvendt til melet, kan det også smage mere kraftigt. Derfor bør man eksperimentere med at udskifte mere og mere af det almindelige mel og så vurdere, hvilken mængde der passer i forhold til væskemængden og smagen.

Man bør dog overveje om man ikke i stedet kunne anvende ærter eller hestebønner til de retter man egentligt havde tænkt sig at putte kikærter i. Hvorfor det? Fordi vi i Danmark for samme arbejdsindsats kan dyrke langt flere ærter og hestebønner på den samme mark end kikærter, målt på et almindeligt år. Alternativt importeres kikærter fra udlandet og det har dermed et større klimaaftryk, end ved anvendelsen af danske ærter og hestebønner.

Der findes rigtigt mange opskrifter på klassiske retter fra udlandet med kikærter og humus er bare én af dem. Den kan fint bruges all round. Kikærter har over tid mest været anvendt til human konsum og har derfor generelt rigtig god smag. Især er skallen på kikærter tyndere og lettere tyg-bar, når de serveres i f.eks. salater eller blandes i ris til varme retter.

- Kikærterne har flere søde noter og især sorten Amorgos har umiskendelige aromaer af hvide asparges.
- Fond lavet på kikærter smager skønt af kylling og grønsager og som i sidste smagning, bemærkes det, at amorgos-lagen smager af æggeblomme.... Noget vi ellers især har smagt i de røde linser, når vi har brugt dem til mayonnaise-basis

Hvilke sorter af kikærter kan man købe og hvad kan de bruges til

Der er to hovedtyper af kikærter – Kabuli og Desi, hvor Kabuli er den lyse, beige type vi bedst kender i Danmark fra butikkerne og humus med mere. Den dyrkes normalt i Sydeuropa og Mellemøsten. Mens Desi-typen er typen fra Indien og derfor også den mest almindelige der. Kabuli-sorter er dem man normalt finder på hylderne i danske supermarkedet og nok det de fleste ville tænke som en kikært, der som gulært ofte er milde og nøddeagtig, mens Desi-sorter, ligesom gråært, er mere kompleks i smagen, da de indeholder flere naturlige bitterstoffer mm. Kikærter kan også smage markant af kylling/umami.

Kabuli-sorter:

Amorgos:

Lille og gullig kikært. Kogt har den fast/godt bid. Smagen er mild og let sødlig, som hvid asparges/mild ært, samt noter af mandel/nød. Skallen er tynd og den har efter kogning en fast, smøragtig konsistens. God all round, som f.eks. i salater og andre retter hvor man ønsker en hel kikært, men blender også godt. Optager meget væde. Den milde og mandelnøddesmag gør den egnet til aquafaba til diverse desserter, mel til kager mm. og kogt til konfekt/marzipan.

Flamenco – gul

Kogt er den fast og har godt bid. Den er saftig og så har den kyllingaroma. Dette gør den velegnet i alle retter hvor det giver mening, og som umami i salater mm. Er lækker i humus og spreads.

Orion – gul

Skiller sig lidt ud, og virker ikke så melet som de andre kikærter. Den virker mere som en grønsag pga. lidt tykkere skal, med lidt fedme i form af en smørsmag. Den har også noter af nødder og let æggeblomme. Holder smag og konsistens ved kogning.

Sokol – Lille gul

Denne sort adskiller sig markant fra de andre sorter, ved at have en smag af brunet kylling og hasselnød. Eftersmag af smør. Kogevandet smager fantastisk og kraftigt at stegt kylling/hønsekød. God til gryderetter, hvor den udblødes og tilberedes i retten. Ved kogning giver den en god fond, der bør bruges alle steder, hvor det giver mening. Den er lille i størrelse i forhold til de ovenstående beskrevne sorter og derfor kan den anvendes mange steder.

Desi-sorter:

Elmo – sort kikært:

Har noget kraftigere smag end de ovenstående Kabuli-sorter. Den har en næsten sort skal, og har en svampearoma af østershatte, og noter af umami, asparges og chokolade/brændt.

Lupin – (Lupinbønner)

Gror fint i Danmark og har været dyrket længe, som proteinafgrøder til landmændenes husdyr. Det fornyede fokus på lokalt producerede proteinafgrøder af god ernæringsmæssig kvalitet, puster dog nyt liv i lupindyrkningen herhjemme. Ernæringsmæssigt er lupinen suveræn på mange måder. Den har et højt indhold af protein på mellem 28-48% og med en aminosyresammensætning, der er optimal i forhold til humant konsum. Den har samtidig et lavt indhold af stivelse og et højt indhold af fibre. Olieindholdet er forholdsvis højt, og det samme er E-vitaminindholdet. I Syd- og Nordamerika hvor lupin kommer fra, har de altid indgået i den traditionelle madlavning.



Lupiner er en stor undergruppe under ærteblomstfamilien med over 200 arter, hvoraf kun få anvendes i landbruget, mens andre kendes fra haven. I landbruget er det gul, smalbladet (blå) og hvid lupin, der anvendes. Hvid lupin har det højeste fedtindhold af de tre nævnte lupinsorter og er derfor særligt interessant til idet det høje fedtindhold er anvendeligt i en lang række produkter.

Anvendelse

Lupin er ikke så forædlet endnu, og har ikke været anvendt så længe til konsum. Derfor er ikke alle lupiner og lupinsorter lige anvendelige til human konsum, da lupin fra naturens kan indeholde mange uønskede alkaloider, som vi mennesker ikke kan tåle i større mængder. Men forædlingen og udviklingen har gjort, at vi i dag kan lave gode lupiner til humant konsum, som naturligvis ikke har for højt niveau af de uønskede stoffer.

De, der er allergiske over for jordnødder, bør være forsigtige med lupin, da de tilhører samme familie. Ved servering af lupin skal der oplyses om, at fødevareren indeholder lupin.

Men med sit høje proteinniveau, olieindhold suveræne ernæringsmæssige sammensætning har lupinfrø og produkter en lovende fremtid på markedet og udviklingen går allerede stærkt. Firmaer som Foodture/Tæmphe, Contempehrary og andre anvender dem i fermenterede produkter, thempeh og miso, som for forbrugere, der vil spise mere grønt, kan være et godt proteinrigt alternativ til kød.

Kogt/udblødt

- I salater kan den let kogt eller udblødt fungere som en slags erstatning for gule majs, da den har en lækker fedme, mild majssmag. Kan også have lidt mere bitre noter, alt efter sorten, så prøv jer frem.
- Anvendes som pynt og topping
- lækker i grønsagstilbehør
- God i gryderetter
- God til at binde væske og give smag hakket i fars
- De milde sorter som Iris og Mibora kan også bruges til desserter, mazarin, konfekt mm.

Mel

- kan anvendes til at erstatte hvedemel i bagværk og f.eks. pandekager.
- Kan også kværnes groft, udblødes og kan herefter indgå i brød og boller som erstatning for solsikkekerner, da de har en god saftig og sød nøddeagtig/sød majs smag.

Hvilke sorter af lupin kan man købe og hvad kan de bruges til

Iris:

Forhandles normalt afskallet og er derfor gullig. Har en lækker smør agtig fedme og saftig fed konsistens. Med noter af søde gule majs. Kan anvendes all round, hvor det giver mening.



Regent:

Smukke grågrønne bønner med tynd spætte meleret skal og fast konsistens. Det, der adskiller Regent fra de fleste andre lupiner, er, at den har en meget let bitterhed, selv uden skal. Den har en mild smøragtig tone, nøddeagtige noter og en let syrlighed med en let aroma af korn. Den lette bitterhed og syrer gør den god i gryderetter og fars, og andre steder hvor den smag vil give mening.

Mirabor:

Smukke gyldengule bønner med en fast tekstur. Smøragtig, fyldig smag med en mild smag af bitterhed i afslutningen. Den milde smag gør den lækker i salater og grøntsagstilbehør som gule majs og i bagværk, desserter og konfekt.

Calina og Frieda er sorter af hvide lupiner:

Er som navnet siger hvide. De har som nævnt et højere fedtindhold end de ovenstående sorter, hvilket giver dem meget fedme/smør smag og konsistens. Anvendes hvor det giver mening.