

FRONTLØBERNES OPSKRIFTER MED  
**DANSKE ØKOLOGISKE  
BÆLGFRUGTER**



# KÆRE KØKKENPROFESSIONELLE

Sammen med fem frontløberkøkkener i Midtjylland har vi sat os for at lave et opskriftshæfte, hvor du kan finde inspiration og viden om, hvordan dit køkken kan bruge flere danske, økologiske bælgfrugter i madlavningen. Opskrifterne er alle lavet til 50 pax.

Den ekstraordinære oplevelse i et godt måltid opstår ved smagen af rene og sunde råvarer, der har omtanke for vores fælles jord og klima.

Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der generelt har et lavt klimaa tryk. I dag kan vi dyrke både linser, ærter og bønner til konsum på de danske marker. Vi håber, at dette opskriftshæfte kan inspirere dig til at bruge flere lokaldyrkede bælgfrugter, der førhen har udgjort en stor del af den danske madkultur.

Formålet med dette opskriftshæfte er at udbrede kendskabet til bælgfrugternes gastronomiske potentiale og give dig viden om, hvordan bælgfrugterne kan anvendes og bør håndteres efter formål. I hæftet finder du opskrifter med danske, økologiske bælgfrugter i fx bagværk, varme retter, salater og desserter. Bagerst i hæftet kan du finde et opslagsværk med udvalgte danske, økologiske bælgfrugter. Vi har beskrevet bælgfrugternes forskellige egenskaber, farver, størrelser og smage samt hvilke anvendelsesmuligheder, sorterne har.

Opskriftshæftet er blevet udarbejdet i samarbejde med Bo Frederiksen fra Meyers Madhus og Innovationscenter for Økologisk Landbrug og Økologisk Landsforening. Tak for et rigtig godt samarbejde!

Projektet er støttet af Fonden for økologisk landbrug og skal understøtte den positive udvikling hos avlere og køkkenprofessionelle, mod at øge produktionen af bælgfrugter yderligere til hjemmemarkedet.

## Ansvarshavende redaktør

Mie Reihs Hegnar, Økologisk Landsforening

## Opskrifter

Navitas Kantine, Aarhus Universitet  
Cowi Kantine, Aarhus – Food & Co.  
Rambøll Kantine, Aarhus – ISS A/S  
Danhostel Skanderborg  
Vejlsøhus Hotel og Konferencecenter

## Design og layout

Eva Krebs Larsen, Økologisk Landsforening

## Foto

Søren Gammelmark

## Udgivet af

Økologisk Landsforening  
Agro Food Park 26, 8200 Aarhus N  
økologi.dk

Udgivet i december 2023

Plantebaseret Videnscenter

 ØKOLOGISK  
LANDSFORENING

STØTTET AF:

Fonden for økologisk landbrug

# INDHOLD

Kære Køkkenprofessionelle	2
Frontløberne fra MIDT (Jylland)	4
<b>Opskrifter</b>	
Farinata af danske Ingrid ærter	7
Kransekager af ærtemarcipan	8
Pandekager af røde linser	11
Fennikelkrydrede tempeh chips med flækærte-dip	12
Alkoholfri ærteaperitif	15
Bælgfrugtsalat på Ingrid ært og Belugalinse	16
Stegt tempeh med risotto og svampecreme	19
Fiskefrikadeller med hvid fisk, røde linser og grøntsager	20
Marineret spidskålssalat med pærer og Belugalinser	23
Kikærtesalat med pesto af solmodne tomater	24
Rugbrød med bælgfrugter	27
Sprød croquette med lugtig rygeost-sauce og syltede asparges	28
Lugtig sauce på kartoffel, rygeost og karse	30
Syltede, hvide asparges	30
Mazarintærte på bælgfrugter, Beluga-chokolade-is med råsyltede solbær og sprød tuille af ærtemel	32
Bælgfrugtgyde med blåmuslinger og chorizo	34
Kikærter og carpaccio af kalv	37
Ingrid ærtecreme med syltede løg og sprængt svinebryst	38
<b>Danske, økologiske bælgfrugter</b>	<b>40</b>
Danske ærter	42
Danske linser	44
Danske hestebønner	45



## MÆNGDEANGIVELSER AF BÆLGFRUGTER I OPSKRIFTERNE

Alle mængder af bønner, linser og ærter i opskrifterne er angivet i tørret mængde. Bruger du forkogte bælgfrugter, skal du derfor bruge den dobbelte mængde af det, der står i ingredienslisten.

# FRONTLØBERNE FRA MIDT (JYLLAND)



## Navitas Kantine, Aarhus

Aarhus Maskinmesterskole, Ingeniøruddannelserne på Aarhus Universitet og INCUBA A/S har samlet kræfter i centeret Navitas for uddannelse, forskning, innovation og iværksætteri. Hver dag laver Navitas Kantine morgenmad og frokost til studerende og undervisere samt tilbyder eftermiddagssnacks og forplejning til husets mange arrangementer. Kantinen arbejder ambitiøst med at lave velsmagende og sund mad, der matcher de unges madbudget. Et stort fokusområde for køkkenet er at optimere på klimavenlige tiltag, der reducerer deres CO2-udledning. Det gør teamet fx ved at reducere madspild fra produktionen og servering, ugentlig budgetdag, og ved at bruge overvejende grønt i køkkenet. Navitas kantine har ikke Det økologiske Spisemærke endnu.



## Cowi Food & Co. Kantine, Aarhus

Cowi er et ingeniør- og arkitekturrådgivningsfirma, der samskaber bæredygtige og innovative løsninger. COWIs Kantine er drevet af Food & Co., der udfordrer den traditionelle kantine, så den matcher det moderne arbejdsliv, og også er et sted hvor der serveres gastronomiske smagsoplevelser. Hver dag spiser 150 medarbejdere i kantine, hvor der serveres to varme retter. Derudover er der mulighed for at få morgenmad, mødeforplejning, snacks, grab & go, og takeaway. Fælles for det hele er, at det er lavet fra bunden med fokus på lokale råvarer i sæson. Cowi Kantine har Det økologiske Spisemærke i Bronze.



## Danhostel Skanderborg

I skovkanten og med udsigt til Skanderborg Sø ligger vandrehjemmet Danhostel Skanderborg. Hvert år overnatter 16.000 overnattende gæster. Stedets fascinerende ro tiltrækker alt fra kursister, temagrupper, lejrskoler og feriegæster til arrangementer såsom bryllupper og fødselsdage. Gæster som overnatter får fuld forplejning. Danhostel er Green Key certificeret, har CSR people mærket samt Det økologiske Spisemærke i bronzemærke. Derudover arbejder vandrehjemmet med FN17 verdensmål og samarbejder med Daka Refood, der omdanner madafløst til grøn energi, gødning og biodiesel.





### Rambøll ISS Kantine, Aarhus

Bæredygtighed er integreret i alle led i værdikæden i ISS-kantinen, som også understøtter Rambølls store fokus på grønne løsninger. Rambølls egne 2030-klimamål om at reducere udledningen af drivhusgasser (scope 1, 2 og 3) er på linje med de reduktioner, der er nødvendige for at opfylde Paris-aalen. Rambøll ISS har udrullet et nyt amerikanskinspireret madkoncept, som består af tre foodstationer i kantine. Menuerne er sammenhængende og afstemt med sæsonens råvarer. Alt bliver anvendt, også de råvarer som ellers er kasseret alene på grund af deres form. Kokketeamet arbejder målrettet med at optimere menuerne, så råvarer med højt Co2-aftryk bliver erstattet med grønnere alternativer. Kokketeamet har desuden været nomineret til den eftertragtede kantinepris 2023. Rambøll ISS kantine har Det økologiske spisemærke i guld.



90-100% økologi



### Vejsøhus, Silkeborg

Vejsøhus Hotel & Conferencecenter har bæredygtighed og miljø som en naturlig del af deres DNA. Hotellet er ejet af Ferskvandscentret, som er grundlagt som forskningscenter for miljøområdet. Sammen med AQUA Akvarium og Dyrepark er det et nationalt center for vandmiljø, der på baggrund af de naturlige omgivelser, mange faciliteter og et højt kvalitetsniveau danner ramme om erhvervsaktiviteter, uddannelse, forskning og formidling til private og professionelle.

Vejsøhus har Det økologiske spisemærke i bronze og var i 1995 det første medlem af Green Key, som er hotelbranchens officielle miljømærke.

Vejsøhus og søsterhotellet Gl. Skovridergaard er uddannelsessted for 14 elever, og sætter en ære i at udlære unge mennesker indenfor hotelbranchen. Derudover samarbejder stedet med det lokale jobcenter om at få ledige borgere i job.

Der arbejdes med bæredygtighed under overskriften: Vi gør en positiv forskel for vand, miljø og natur.



30-50% økologi



Farinata af danske Ingrid ærter  
Cowi Food & Co. Kantine, Aarhus

# FARINATA

## AF DANSKE INGRID ÆRTER

En farinata er en norditaliensk, fyldig madpandekage, bagt i en pande, som en æggekage. Den er et lækkert og saigt alternativ til både brød og omelet. Den er bedst, når den serveres varm.

50 personer

### Ingredienser

#### Dej

1 kg mel af danske Ingrid ærter  
– alternativt kikærtemel  
3 liter vand  
1 spsk. salt  
2 dl rapsolie

#### Fyld

500 g Ingrid ærter  
– alternativt kikærter  
1/2 dl rapsolie  
1 spsk. paprika  
1 spsk. stødt spidskommen  
1 spsk. tørret rosmarin  
4 zittauerløg  
500 g rucola  
2,5 dl olivenolie

### Sådan gør du

#### Dagen før

Rør ærtemel og vand sammen med salt. Lad dejen trække i mindst 24 timer og gerne et par dage.  
Hæld koldt vand på ærterne, og lad dem trække natten over.

#### På dagen

Kog ærterne i letsaltet vand, til de er møre. Det tager 25-30 minutter. Køl ærterne ned, og krydr dem med salt, rapsolie og krydderier. Fordel dem på en bageplade, og bag dem ved 220 grader, til de er karamelliseret. Det tager cirka 10 minutter. Skær løgene i tynde skiver, og sautéer dem på en pande. Vend dem med de ristede ærter.  
Varm en pande op, og hæld rapsolie på, så det lige dækker bunden. Hæld dej på panden i omtrent 1 cm tykkelse, og lad det stege cirka et minut. Kom lidt ærter og løg på, og bag farinataen færdig i ovnen ved 220-240 grader. I Italien bages farinata ved høj varme i en pizzaovn, så vær ikke bange for at skrue temperaturen godt op – det bliver den kun bedre af. Farinataen er færdig, når den er karamelliseret og gylden. Det tager nogle få minutter, så hold godt øje med den, mens den er i ovnen.

#### Ved servering

Servér farinataen varm med løg, ristede ærter og rucola på toppen. Hæld en generøs mængde olivenolie på, og servér straks.

# KRANSEKAGER AF ÆRTE-MARCIPAN

I Marokko serverer man et utal af forskellige små marcipan-kager til mynteteen. Det har fra gammel tid været et kendt 'trick' at spæde de dyre mandler op med bælgfrugter, når man lavede marcipanen. Her går vi langt ud på planken og laver en marcipan med 80 % ærter.

50 personer

## Ingredienser

### Ærte-marcipan

500 g sukker  
2,5 dl vand  
800 g mel af danske Ingrid ærter  
– alternativt kikærtemel  
200 g mandler eller hasselnødder

### Kransekage-masse

500 g flormelis  
120 g æggehvider  
½ dl mandelessens

### Glasur

70 g æggehvide  
300 g flormelis

## Sådan gør du

Kog sukker og vand op i en gryde, til alt sukkeret er opløst. Blend mandler/nødder til en grov mel – lad hinderne blive på nødderne. Kom bælgfrugtmel og den grove mel fra mandler/nødder i en røreskål eller foodprocessor, og hæld den varme sukkersirup i under omrøring. Når massen har en homogen konsistens, er den klar.

Pisk æggehviderne skummende, og pisk så flormelis i, til det har konsistens som en fast marengs. Ælt marengsen ind i ærte-marcipanen, til den har en ensartet konsistens. Lad massen hvile i minimum 30 minutter - gerne på køl, hvis massen skal være let at forme med hænderne. Hvis massen er lun og blød, kan den evt. portioneres med en sprøjtepose.

Form kransekagerne som vist på billedet, og bag dem ved 175 grader i cirka 8-12 minutter, til de er flot gyldne. Pisk æggehvide og flormelis til en tyk glasur.

### Ved servering

Pynt kransekagerne med hvid glasur i god tid inden servering.

### TIP

Erstat noget af vandet i siruppen med citrusssa , og kom fintrevet citrusskal i marcipanen, for at tilføje mere friskhed til kransekagerne. Dyp evt. kagerne i mørk chokolade inden servering.



Kransekage af ærtemarcipan  
Cowi Food & Co. Kantine, Aarhus



Pandekager af røde linser  
Cowi Food & Co. Kantine, Aarhus



# PANDEKAGER AF RØDE LINSER

Denne dej egner sig til små, halvtukke pandekager, som både kan være et saigt og sundere alternativ til morgenmaden eller til dessertbordet.

50 personer

## Ingredienser

1,8 kg røde linser  
4,5 liter vand  
450 g smør  
18 æg  
450 g sukker  
144 g majsstivelse

## Sådan gør du

Kog linserne i 4,5 liter usaltet vand, til de er møre. Det tager cirka 20 minutter. Blend linserne sammen med smør og vandet, de er kogt i, og køl blandingen ned. Pisk æg og sukker luftigt, og vend det i linsegrøden sammen med majsstivelsen. Lad dejen køle ned, og steg pandekagerne gyldne på en pande ved medium varme. Dejen skal have konsistens som en amerikansk pandekagedej.

### TIP

Servér med syltetøj, sirup eller is.

# FENNIKELKRYDREDE TEMPEH CHIPS MED FLÆKÆRTE-DIP

Tempeh er en indonesisk specialitet, som laves ved at fermentere bælgfrugter med en svampekultur. Resultatet er et skærefast planteprotein med bid og umami. Tempeh kan bruges i mange typer af retter, men egner sig særligt godt i denne ristede, sprøde version.

50 personer

## Ingredienser

### Tempeh-chips

1,8 kg tempeh  
3 dl neutral olie  
3 spsk. fennikelfrø  
salt

### Flækærte-dip

250 g flækærter  
10 fed hvidløg  
½ dl citronsaft  
1 spsk. salt  
1 liter god olivenolie  
150 gram kruspersille

## Sådan gør du

### Tempeh-chips

Skær tempeh i mindre stykker i størrelsen 2 x 6 cm, og 1/2 cm i tykkelsen. Læg skiverne på et stykke bagepapir, og pensl dem forsigtigt med olie. Drys med salt og fennikelfrø.

Bag tempeh-skiverne i en forvarmet ovn ved 180 grader, indtil de er gyldne og sprøde. Det tager 15-20 minutter. Lad dem køle af efterfølgende.

### Flækærte-dip

Kog flækærterne helt møre i letsaltet vand, det tager cirka 30 minutter. Dræn flækærterne, men gem lidt af vandet. Blend ærterne med de resterende ingredienser til en flot, grøn og glat creme. Brug lidt af kogevandet, hvis cremen er for tyk – cremen bliver en del tykkere, når den bliver kold. Smag til med salt og peber.

### Ved servering

Servér de sprøde chips med den afkølede dip.

Fennikelkrydrede tempoh chips med flækærte-dip  
Danhostel Skanderborg



Alkoholfri ærteaperitif  
Danhostel Skanderborg



# ALKOHOLFRI ÆRTEAPERITIF

En lille, kuriøs pre-dinner drink, hvor du i stedet for æggehvider, bruger proteinerne i kogevandet fra dine kogte ærter, til at skabe krop.

50 personer

## Ingredienser

1 liter kogevand fra Ingrid ærter  
2 dl alkoholfri gin  
2,5 dl Monin limesirup  
¾ dl Monin mangosirup

## Sådan gør du

Bland alle ingredienser i en shaker, og ryst det godt sammen. Servér drinken kold i små glas.

# BÆLGFRUGTSALAT PÅ INGRID ÆRT OG BELUGALINSE

Der er masser af protein i denne salat af dejlige, danske bælgfrugter med crunch fra de ristede ærter, og et strejf af anis fra fennikelfrøene.

50 personer

## Ingredienser

### Bælgfrugtsalat

3 kg Ingrid ærter  
1 kg Belugalinser  
2 kg grønne ærter  
½ dl olie  
½ tsk. salt  
2 spsk. stødte fennikelfrø  
1 kg tomater  
500 g parmesan  
2 bundter frisk basilikum

### Marinade

5 dl olivenolie  
2 spsk. paprika  
2 spsk. tørret basilikum  
100 g purløg  
salt  
peber

## Sådan gør du

### Dagen før

Sæt dine Ingrid ærter i blød i koldt vand.

### På dagen

Kog Ingrid ærterne møre i letsaltet vand. Det tager 25-30 minutter. Kog også Belugalinserne i letsaltet vand, til de er møre - det tager cirka 20 minutter. Lad ærter og linser køle ned. Vend 500 gram af de kogte Ingrid ærter med olie, salt og fennikelfrø, og spred dem godt ud på en bageplade. Rist dem i ovnen ved 175 grader, til de bliver sprøde. Det tager 10-15 minutter.

Imens ærterne er i ovnen, tilberedes marinaden. Bland en god olivenolie, paprika og basilikum med fintsnittet purløg, og smag til med salt og peber. Skær tomaterne i små tern. Riv flager af parmesanen.

### Ved servering

Bland de kogte, ristede og friske ærter med linser og tomater i en stor skål. Vend det godt rundt med marinaden, og pynt med parmesanflager og frisk basilikum.

### TIP

Du behøver ikke udbløde dine ærter natten over. Husk blot, at ærterne skal koge i længere tid, hvis de ikke er udblødte. I så tilfælde er kogetiden omkring en time.





Bælfrugtsalat på Ingrid ært og Belugalinse  
Danhostel Skanderborg



Stegt tempeh med risotto og svampecreme  
Danhostel Skanderborg

# STEGT TEMPEH MED RISOTTO OG SVAMPECREME

Et dejligt måltid med den sprøde tempeh i hovedrollen, som perfekt modstykke til de bløde, cremede konsistenser i risotto og svampecreme.

50 personer

## Ingredienser

3 kg tempeh  
smør eller olie til stegning  
salt  
peber

### Risotto

150 g løg  
6 fed hvidløg  
500 g risotto-ris  
1 liter grøntsagsfond

### Svampecreme

250 g løg  
1,5 kg blandede svampe  
1 dl krageildsfond  
1 dl krageildsgrøntsagsfond  
1 liter fløde  
evt. karse til pynt

## Sådan gør du

### Tempeh

Skær tempeh ud i skiver på cirka 1,5 cm i tykkelsen. Steg stykkerne i rigeligt smør på panden, til de er gyldne. Krydr dem godt med salt og peber.

### Risotto

Hak løg og hvidløg, og svits det i olie i en gryde. Tilsæt ris og grøntsagsfond, og kog, indtil risene er møre. Det tager cirka 15-20 minutter. Spæd løbende til med vand, hvis risottoen mangler væske, og rør af og til i gryden.

### Svampecreme

Hak løgene, og snit svampene. Sautér begge dele i en gryde, og tilføj vildtfond, grøntsagsfond og fløde. Kog blandingen, indtil den tykner. Smag til med salt og peber.

### Ved servering

Lun alle elementer, og anret de stegte tempeh-stykker på fade eller tallerkner sammen med den varme risotto og svampecreme. Pynt eventuelt med frisk karse på toppen.

# FISKEFRIKADELLER MED HVID FISK, RØDE LINSER OG GRØNTSAGER

En lækker fiskefrikadelle fyldt med grøntsager og røde linser, som giver et flot farvespil til den hvide fisk. Her i en glutenfri udgave med havregryn, som også nemt kan serveres laktosefri, hvis mælken udskiftes med plantemælk eller vand.

50 personer

## Ingredienser

1,25 kg røde linser  
400 g løg  
400 g kartofler  
400 g gulerødder  
400 g squash  
1 bundt dild  
4 kg hakket, hvid fisk  
20 æg  
750 g havregryn  
1,2 liter mælk  
75 g salt  
16 g peber  
smør/olie til stegning

## Sådan gør du

Kog de røde linser i letsaltet vand, til de er møre. Det tager cirka 20 minutter. Lad linserne køle helt ned. Riv grøntsagerne gro. Kom hakket fisk, linser, revne grøntsager og resten af ingredienserne i en rørekedel, og rør farsen, til den er jævn og smidig. Form frikadellerne, og steg dem gyldne og sprøde i smør eller olie ved middelvarme. De skal have cirka 3-4 minutter på hver side.

## Ved servering

Servér de lune fiskefrikadeller med en marineret spidskålssalat eller med skiver af friskbagt rugbrød og sauce tartar.

## TIP

Fiskefrikadellerne kan laves på mange forskellige former for hvid fisk. Torsk er velegnet, men andre typer af gode fisk fra danske farvande kan også sagtens bruges. Spørg din leverandør hvilke fisk, der er i sæson netop nu.



Fiskefrikadeller med hvid fisk, røde linser og grøntsager  
Navitas Kantine



Marineret spidskålssalat med pærer og Belugalinser  
Navitas Kantine

# MARINERET SPIDSKÅLSSALAT MED PÆRER OG BELUGALINSER

En simpel, men fyldig salat med efterårets søde, sprøde pærer, sennepsdressing og lækre, sorte linser, der giver en god mæthedsfornemmelse.

50 personer

## Ingredienser

### Spidskålssalat

500 g Belugalinsener  
2-3 spidskål  
10 pærer  
1 bundt bredbladet persille

### Sennepsdressing

133 g stærk sennep  
50 g honning  
33 ml æblecidereddike  
3,5 dl rapsolie  
salt  
peber

## Sådan gør du

Kog linserne i letsaltet vand, til de er møre. Det tager cirka 20 minutter. Lad linserne køle helt ned. Halvér spidskålene, og snit dem fint i cirka 2 mm tykkelse. Halvér pærerne, fjern kernehuset, og snit dem i lige så fine skiver. Hak bredbladet persille. Bland det hele sammen.

Rør dressingen ved at blande alle ingredienser sammen, til væsken er sammenhængende og ensartet (emulgeret). Vend dressingen i salaten, og lad den trække lidt inden servering.

### TIP

Spidskål kan erstattes med f.eks. hvidkål eller savoykål. Pærer kan erstattes med æbler eller andre frugter i sæson.

# KIKÆRTESALAT MED PESTO AF SOLMODNE TOMATER

En nærende salat af bælgfrugter, der tilfører en masse mættende proteiner til frokostbordet, uden at det koster alverden. Her vendt i en velsmagende pesto af soltørrede tomater og ristede nødder, der giver salaten en fyldig smag.

50 personer

## Ingredienser

### Kikærtesalat

1,5 kg kikærter  
6 squash  
2 bundter forårsløg  
Evt. 1 bundt bredbladet persille

### Pesto

125 g mandler  
250 g soltørrede tomater  
75 g tomatpasta  
5 fed hvidløg  
5 dl rapsolie  
salt  
peber

## Sådan gør du

### Dagen før

Udblød kikærterne i koldt vand natten over.

### På dagen

#### Kikærtesalat

Kog kikærterne i letsaltet vand, til de er møre. Det tager cirka 30-40 minutter. Snit squash i julienne i 2 x 2 mm på grøntsagssnitteren. Snit forårsløgene fint.

#### Pesto

Rist mandlerne i ovnen ved 160 grader, til de er gennemristede og har taget lidt farve indeni. Det tager cirka 15 minutter. Lad dem køle ned. Bland alle ingredienser i en blender, og kør det hele, til det bliver en glat masse.

#### Ved servering

Bland de kogte, afkølede kikærter med grøntsagerne, og vend det rundt med pestoen. Pynt evt. med hakket persille.

#### TIP

Udski mandlerne med en hvilken som helst anden type nødder, f.eks. peanuts, hasselnødder eller cashewnødder.





Kikærtesalat med pesto af solmodne tomater  
Navitas Kantine

Rugbrød med bælgfrugter  
Vejsøhus, Silkeborg



# RUGBRØD MED BÆLGFRUGTER

Et gedigent rugbrød med gods i – og med masser af bælgfrugter og nødder, der både topper konsistensen og smagen op.

50 personer – 5 rugbrød

## Ingredienser

### Surdej/fordej

1,5 liter vand  
15 g gær  
360 g femkorns blanding  
240 g kogte hvedekerner  
120 g grahamsmel  
100 g skårne hvedekerner

### Rugbrød

375 g kikærter  
375 g Fuego-bønner  
625 g surdej/fordej  
1,25 liter vand  
50 cl mørk øl  
50 g gær  
1 kg rugmel  
1 kg fuldskornshvedemel  
1 kg blandede nødder,  
f.eks. hasselnødder, mandler, valnødder  
60 g fint salt  
200 g nøddeflager

## Sådan gør du

### Dagen før

Rør alle ingredienser til din surdej/fordej godt sammen i en skål, dæk den med et løstsiddende låg, og sæt den et lunt sted i 24 timer. Sæt dine kikærter og Fuego-bønner i blød i koldt vand i hver sin bøtte.

### På dagen

Kog kikærterne, til de er møre, det tager cirka 30-40 minutter. Kog også Fuego-bønnerne møre. Det tager 30-45 minutter. Gem lidt af kogevandet fra kikærterne, hæld resten af vandet fra, og lad bælgfrugterne køle ned. Rør surdej, vand, øl og gær godt sammen. Tilføj resten af ingredienserne, undtagen nøddeflager, til dejen, og ælt det på en røremaskine ved lav hastighed i 5-10 minutter, til dejen er ensartet og lind. Fordel dejen i fem store rugbrødsforme á cirka 2 liter. Pensl brødene med kikærtevand, og drys med nøddeflager. Lad brødene hæve i to timer. Bag brødene ved 180 grader, til de når en kernetemperatur på 92 grader. Det tager cirka 45 minutter.

# SPRØD CROQUETTE MED LUFTIG RYGEOST-SAUCE OG SYLTEDE ASPARGES

En sprød og cremet croquette på bælgfrugter med skønt tilbehør, som kan bruges til forret og hovedret, eller som et lunt alternativ til bueten. Det er en rigtig restaurant-ret, der tager bælgfrugterne til nye højder – fra det luge og bløde til det knasende sprøde. Det er samtidig en god mulighed for at få brugt eventuelle rester af kogte bælgfrugter, da croquetterne skal på frost.

50 personer

## Ingredienser

### Bælgfrugt-croquetter

500 g Ingrid ærter  
500 g Fuego-bønner  
1,25 liter sojamælk  
1,25 liter sojafløde  
1,25 liter kogevand fra Ingrid ærter  
8 bananskalotteløg  
500 g mel  
salt og peber  
100 g persille  
100 g estragon  
100 g purløg  
1 muskatnød  
350 g smør  
1 kg panko-rasp  
kikærtvand  
evt. 200 g parmesan  
5 liter olie til fritering

## Sådan gør du

### Dagen før

Sæt dine Ingrid ærter og Fuego-bønner i blød i koldt vand i hver sin bøtte.

### På dagen

Kog Ingrid ærterne møre i letsaltet vand. Det tager 25-30 minutter. Gem kogevandet. Kog også Fuego-bønnerne i letsaltet vand, til de er møre. Det tager cirka 30-45 minutter.

### Vegetarisk Bechamel (creme til croquetter)

Kog sojamælk, sojafløde og kogevand fra Ingrid ærter op. Hak bananskalotteløgene fint, og steg dem glasklare i smør i en gryde. Drys melet over, og rør i blandingen, så det skaber en melbolle. Pisk gradvist den varme mælkeblending sammen med melbollen, til der dannes en tyk sauce. Kog det hele igennem i 5-10 minutter under omrøring, og smag til med salt og peber. Sæt saucen på køl, til den er helt kold og fast.

### Fyld til croquetter

Hak de kogte Ingrid ærter og Fuego-bønner groft. Hak persille, estragon og purløg fint.

### Croquetter

Vend den kolde bechamel og de hakkede ærter og bønner sammen med de friske urter, og smag til med salt, peber og fintrevet muskatnød. Form den faste masse til kugler på størrelse med blommer, og sæt dem på frost.

Dyp de skalfrosne kugler i kikærtvand, tril dem i rigeligt panko, og fritér dem i ca. 170-180 grader varm olie, til de er gyldne. Det tager cirka 1 minut.

### Ved servering

Anret croquetter på en bund af luftig sauce, og drys med skårne, syltede asparges og eventuelt revet parmesan.



Sprød croquette med luftig rygeost-sauce og syltede asparges  
Vejsøhus, Silkeborg

# LUFTIG SAUCE PÅ KARTOFFEL, RYGEOST OG KARSE

50 personer

## Ingredienser

1,8 kg kartofler  
6 dl sojamælk  
6 dl sojafløde  
salt  
peber  
250 g rygeost  
6 dl kikærtevand

## Sådan gør du

Skræl kartoflerne, og kog dem godt møre i letsaltet vand. Bland sojamælk og sojafløde, kog det op, og smag til med salt og peber. Blend sojamælk, sojafløde, kartofler, rygeost og kikærtevand helt glat. Hæld massen på en sifonflaske, og fyld den med 2 gaspatroner.

# SYLTEDE, HVIDE ASPARGES

Man kan forlænge fornøjelsen ved asparges helt ind i vinteren ved at sylte dem i sæsonen – præcis som man gør med de sædvanlige syltegrøntsager.

50 personer

## Ingredienser

0,5 liter eddike  
0,5 liter vand  
300 g sukker  
25 hvide asparges

## Sådan gør du

Kog eddike, vand og sukker op til en syltelage. Skræl aspargesene, og knæk bunden af. Sæt de hele hvide asparges i sylteglas, og hæld den varme syltelage over.

### TIP

Skræl og bunde fra asparges kan bruges til at lave aspargesolie. Skyl skræl og bunde godt, hæld neutral olie over, så det dækker, og kog op. Lad det trække, indtil det er helt afkølet, og sigt olien, som nu er klar til brug.



Mazarintærte på bælgfrugter, Beluga-chokolade-is med råsyltede solbær og sprød tuille af ærtemel  
Vejløhus, Silkeborg

# MAZARINTÆRTE PÅ BÆLGFRUGTER, BELUGA-CHOKOLADE-IS MED RÅSYLTEDE SOLBÆR OG SPRØD TUILLE AF ÆRTEMEL

En overdådig dessert, der både er smuk at se på, og som indeholder masser af gode bælgfrugter i både mazarinen og isen.

50 personer

## Ingredienser

250 g Ingrid ærter  
100 g Belugalinser  
500 g marcipan  
1000 g æg  
1000 g sukker  
1000 g smør  
140 g majsstivelse

## Sådan gør du

### Dagen før

Sæt dine Ingrid ærter i blød i koldt vand.

### På dagen

Kog Ingrid ærterne møre i usaltet vand. Det tager 25-30 minutter. Kog også Belugalinserne i usaltet vand. Det tager cirka 20 minutter. Bland de kogte ærter, linser, marcipan, æg og sukker, og blend det til en homogen masse. Tilsæt smørret lidt ad gangen og herefter majsstivelsen, imens du fortsat holder blenderen i gang. Hæld mazarinen i en smurt gastrobakke, og bag den ved 160 grader, til den har en let gylden top, og er fast i konsistensen. Det tager cirka 40-45 minutter. Tag kagen ud af ovnen, og drys den med sukker.

### Ved servering

Læg lidt råsyltede solbær på en tallerken, og anret mazarinen ovenpå. Tilføj en kugle chokoladeis på toppen, og pynt med tuillen.



Mazarintærte på bælgfrugter  
Vejsøhus, Silkeborg



## CHOKOLADE-IS MED BELUGALINSER

En lækker, vegansk is med masser af chokolade og Belugalinser, som gør isen ekstra fyldig og lækker. Du får både den dybe chokoladesmag, som du kender fra en traditionel chokolade-is, og samtidig en skøn, cremet konsistens fra bælgfrugterne.

### Ingredienser

200 g Belugalinser  
1100 g ærtemælk  
1100 g sojafløde  
500 g sukker  
500 g æggeblommer  
650 g mørk chokolade (65-70 %)  
100 g kakaopulver

### Sådan gør du

Kog Belugalinserne i usaltet vand, til de er møre - det tager cirka 20 minutter. Kom ærtemælk, sojafløde, sukker og drænedede Belugalinser i en gryde, og bring det i kog. Brug en stavblender, og blend massen, til den har en ensartet konsistens med lidt nister af linser. Hak chokoladen, og hæld den i en skål sammen med æggeblommerne. Hæld den varme masse over, og rør det sammen med et piskeris, indtil der er dannet en jævn masse. Køl massen af, og kør den på en ismaskine (du kan også fordele den i 5 pacobægre og sætte den i fryseren i minimum 12 timer).

## RÅSYLTEDE SOLBÆR

### Ingredienser

1 kg friske eller frosne solbær  
400 g rørsukker

### Sådan gør du

Vend solbærrerne med sukker, og sæt dem et tildækket og lunt sted i 12-14 timer, til de har smidt lidt væske. Hæld de råsyltede bær på skoldede glas, og sæt dem på køl.

## TUILLE AF ÆRTEMEL

### Ingredienser

130 g neutral olie  
110 g vand  
20 g fin ærtemel  
2 knivspids salt

### Sådan gør du

Bland alle ingredienser, og blend dem til en homogen masse. Hæld den i en sprøjtepose. Kom et par dråber neutral olie på en varm pande, og sprøjt et tyndt lag af ærtemassen ud. Lad det varme igennem, indtil al væske er fordampnet. Lø forsigtigt tuillen af, og læg den på fedtsugende papir. Vær forsigtig, da den er meget skrøbelig.

# BÆLGFRUGTGRYDE MED BLÅMUSLINGER OG CHORIZO

En forfriskende 'surf and turf'-fortolkning af den klassiske gryderet Cassoulet fra Languedoc i Frankrig. Den oprindelige ret indeholder typisk både confiteret andelår, svinekød, pølse og hvide bønner. I denne fortolkning er det blåmuslinger, chorizopølse og Fuego-bønner, der mødes i gryden.

50 personer

## Ingredienser

2 kg afskallede Fuego-bønner  
eller hvide bønner  
5 kg blåmuslinger  
1 kg løg  
1 kg blegselleri  
1 kg gulerødder  
1 kg god, spicy chorizopølse  
100 g hvidløg  
5 dl olivenolie  
1,5 liter hvidvin  
5 kg hakkede tomater på dåse  
salt  
peber  
evt. sprød salat og spirer til pynt

## Sådan gør du

### Dagen før

Sæt bønnerne i blød i koldt vand.

### På dagen

Kog bønnerne i letsaltet vand, til de er næsten helt møre. Det tager cirka 30-45 minutter. Rens muslingerne. Skær løg, blegselleri, gulerødder og chorizo i små tern, og hak hvidløg fint. Steg løg, hvidløg og chorizo i olivenolie i en gryde. Hæld vin ved, og kog saucen op, indtil du en af alkohol ikke længere er tydelig. Tilsæt blegselleri, gulerødder, hakkede tomater fra dåse og de kogte, hvide bønner, og lad det hele simre, indtil grøntsagerne er næsten møre. Smag til med salt og peber. Kom blåmuslingerne i gryden, læg låg på, og lad dem dampe i 4 minutter, eller indtil de har åbnet sig.

### Ved servering

Anret retten i mindre skåle, og pynt gerne med frisk salat og spirer på toppen.

### TIP

Hvis du har nogle rester af grøntsager til overs, så kog dem i en gryde sammen med en håndfuld timiankviste, purér det hele, og tilsæt det til gryderetten – det bliver den kun bedre af.

Bælgfrugtgyde med blåmuslinger og chorizo  
Rambøll ISS Kantine, Aarhus





Kikærter og carpaccio af kalv  
Rambøll ISS Kantine, Aarhus

# KIKÆRTER OG CARPACCIO AF KALV

Vitello tonnato er en italiensk klassiker, der handler om mødet mellem kalv og tun. Her møder kalven kun kikærter, men der er et smukt match mellem de cremede bælgfrugter og det smagfulde, gravede kalveinderlår.

50 personer

## Ingredienser

### Gravad inderlår

3 kg kalveinderlår  
20 g Szechuan peber  
20 g fennikelfrø  
20 g korianderfrø  
20 g rosenpeber  
500 g brun farin  
300 g salt

### Ærtecreme

800 g kikærter  
3 dl olivenolie  
50 g hvidløg  
4 citroner  
salt  
peber

### Bagte tomater

3 kg små tomater, f.eks. cherrytomater  
½ dl olivenolie  
2 spsk. sukker  
salt  
peber

evt. spæde salatblade

evt. ristede kikærter

## Sådan gør du

### Tre dage før servering

Skær kalveinderlåret i tre aflange stykker, der egner sig til at blive skåret tyndt efter gravningen. Rist krydderierne let på en tør pande, kør dem gro på en kværn eller i en blender, og bland dem med brun farin og salt. Fordel blandingen på kødstykkerne ved at presse den ind i overfladen med hænderne. Sørg for at dække alle sider af kødet. Lad det marinere i 3 dage på køl.

### Dagen før

Udblød kikærterne i vand.

### På dagen

#### Kalv

Skær det gravede kalveinderlår i meget tynde skiver, gerne på pålægsmaskinen.

#### Ærtecreme

Kog kikærterne helt møre i usaltet vand. Det tager cirka 1 time. Dræn kikærterne, men gem lidt af kogevandet. Blend kikærterne med olien til en lind creme – brug kogevand, hvis cremen er for tyk. Smag cremen til med presset hvidløg, citronsaft, salt og peber.

#### Bagte tomater

Skær de små tomater i halve, og vend dem med olie, sukker, salt og peber. Bag dem i ovnen ved 160 grader i 12-16 min.

#### Ved servering

Anret de tyndt skårne skiver af kalv med ærtecreme og bagte tomater, og pynt med spæde salatblade og ristede kikærter (se opskrift side 38).

# INGRID ÆRTECREME MED SYLTEDE LØG OG SPRÆNGT SVINEBRYST

Der var engang, hvor retten 'gule ærter' blev serveret overalt i kongeriget – en tyk og kraftig, gul ærtesuppe med sprængt svinekød, og den blev også med medisterpølse og med de tro følgesvende: rugbrød, sennep og rødbeder. Denne ret spiller på de samme strenge, dog kun med én slags kød og med løg som det syltede indslag.

50 personer

## Ingredienser

10 kg svinebryst  
500 g salt  
5 liter vand

### Ærter

4 kg Ingrid ærter  
300 g smør  
salt  
peber  
½ dl æbleeddike

### Syltede løg

1 kg bananskalotteløg  
2 dl æbleeddike  
2 dl sukker  
4 dl vand  
5 tørrede laurbærblade  
salt  
peber

### Porrer

14 porrer  
1 ½ dl neutral olie

100 g karse, fx brøndkarse  
300 g cherrytomater  
evt. lidt spæde salatblade

## Sådan gør du

### Tre dage før servering

Kog halvdelen af vandet op med saltet, så det bliver opløst, tilsæt resten af vandet, og sæt saltlagen på køl.

### To dage før servering

Læg kødet i lagen, og sæt det på køl i minimum 12 timer.

### Dagen før servering

Tag kødet op fra lagen, og steg det i en bradepande i ovnen ved 75 grader i 12 timer. Sæt ærterne i blød.

### På dagen

#### Ærter

Kog Ingrid ærterne møre i letsaltet vand. Det tager 25-30 minutter. Sigt de kogte ærter, og gem noget af kogevandet. Tag 300 g kogte ærter fra til ristning. Brun smørret, og tag gryden af varmen. Rist de 300 g ærter hårdt på en pande i 2/3 dl af det brunede smør. Blend de øvrige ærter med resten af det brunede smør. Spæd til med lidt kogevand fra ærterne, hvis cremen er for tyk. Smag til med salt, peber og æbleeddike.

#### Løg

Skræl skalotteløgene, og skær dem i skiver á 1 cm. Giv eddike,

sukker, vand, laurbærblade, salt og peber et opkog, og tag gryden af varmen. Hæld den varme syltelage over løgene, og vend forsigtigt løgene i lagen et par gange, imens det køler af.

#### Porrer

Rens porrerne, skær toppen af, og skær dem i tykke skiver á 3-4 cm. Sæt porrerne helt tæt sammen med skærefladerne nedad på en pande med olie. Drys dem med lidt salt. Kom en smule vand ved, varm panden op, og damp porrerne under alufolie, til de er møre. Tag så alufolien af, damp det sidste vand væk, og lad nu porre-enderne riste godt og længe ved middel varme. Porre-enderne må godt blive næsten sorte, så tilfører de en god grillsmag til retten.

#### Kød

Tag kødet op fra bradepanden, læg det i en ren bradepande, og steg det gyldent i ovnen ved 245 grader i 12-15 minutter.

Halvér tomaterne.

#### Ved servering

Skær kødet i mindre firkanter, og anret med ærte-puré, syltede løg, porrer, ristede ærter, tomater, karse og evt. lidt spæde salat.

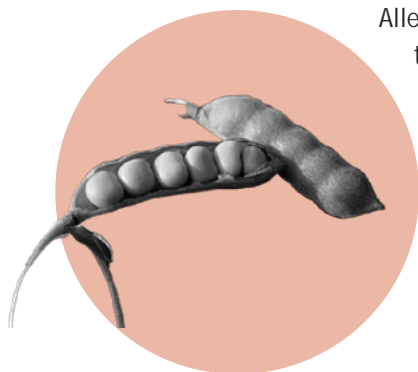


Ingrid ærtecreme med syltede løg og sprængt svinebryst  
Rambøll ISS Kantine, Aarhus

# DANSKE, ØKOLOGISKE BÆLGFRUGTER







Alle de bælgfrugter vi spiser, er frugter/frø fra bælgplanter fra ærteblomstfamilien, som er en af de største plantefamilier inden for botanikken. 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 ærteblomstfamilien i Danmark er de mange forskellige kløverarter vi har, og fra haven bl.a. blåregn, guldregn 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 symbiose med en kvælstofikserende bakterie, som lever i rodknolde på bælgplanterne – derfor også kaldet knoldbakterier. Bælgplanterne forsyner knoldbakterierne med sukker/kulhydrater fra deres fotosyntese, og de kvælstofikserende 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 jo ikke må bruge kunstigt kvælstofgødning til deres afgrøder.



### BÆLGFRUGTERS NORMALE PROTEINNIVEAU

Bælgfrugt	Variation	Proteinindhold i % (tør)	Proteinindhold i % (våd)
Ærter	(20-28):	21-24	9-11
Hestebønner	(25-30):	26-27	7-9
Linser	(25-31)	27-28	10-11

\*Set under danske forhold i forsøg. Kunne være mangel på N, pga. for dårlig podning af kvælstofikserende bakterier.



De bælgfrugter vi anvender i køkkenet, er kendt for et højt proteinniveau. Det skyldes, at protein kræver meget kvælstof for at blive dannet, og at bælgfrugten pga. sine kvælstofikserende bakterier har masser af kvælstof til rådighed. Modsat f.eks. korn, som skal have tilført kvælstof i form af gødning. Derfor indeholder bælgplanter normalt 2-3,5 gange så meget protein som korn. I tabellen ovenfor kan du se de forskellige bælgfrugters normale proteinniveau.

# DANSKE ÆRTER

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

## OVERSIGT OVER ÆRTER



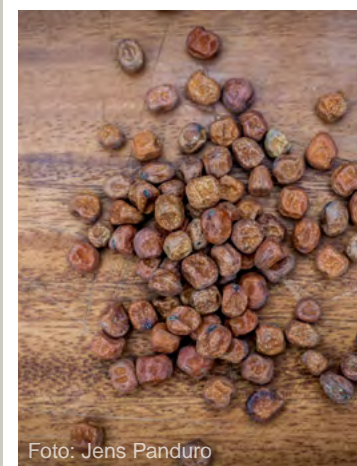
### GREENWAY

En grøn (blå) ært, som har en meget flot, grøn farve og god mellemstørrelse, som gør den meget anvendelig i f.eks. salater og gryderetter. Den har en dejlig umamismag, der bliver hængende i munden. Ærten bevarer sin fasthed og struktur ved kogning, hvilket gør den meget velegnet til gryderetter eller hakket til fars, i kager eller brøddej. Udblødt kan ærten tilsættes fars eller dej, og søder fars og dej mere op end i kogt version.



### LOLLANDSK ROSIN

Stor, mangefarvet ært, som har været dyrket lokalt på Lolland og Sydhavsøerne i bælgfrugternes storhedstid omkring år 1900. Den har en lækker, fyldig ærtesmag og god bitterhed med noter af kakao. Den holder formen ved kogning, og er meget velegnet i både gryderetter, som puré og mos. Kogevandet er særdeles anvendeligt som bouillon, gerne kogt igennem med suppeurter.



### GRÅÆRT

Meget smukke, farvefyldte og slet ikke så grå ærter. Oplev dem med mange mørke "nister" (pletter). Ærterne har kraftigere smagsnoter og mere bitterhed end mange andre danske ærter. Mel fra gråærter giver en krydret smag og er derfor god i krydderkager og til smagfuldt brød med surdej, som får en nøddeagtig smag.

Foto: Jens Panduro



### BLACK BAGDER

En engelsk klassiker, som er meget anvendt i mange traditionelle, engelske retter og til ærtemos i deres berømte "Fish and Chips". Den er meget velsmagende, mild og har sødme og noter af hasselnød og nye kartofler. Black Bagder kan erstatte kikærter i de fleste opskrifter. Kogevandet fra ærten er krydret med noter af kaffeesirup. Udblødt er den meget bitter i forhold til andre sorter, men smager også frisk af ærter. Den kogte ært har en flot, brun hasselnøddefarve.



### INGRID ÆRT

Den mest udbredte ærtesort på det danske marked. Ingrid ærten har en flot, gul farve og er karakteriseret ved en mild, sødlig smag med mange nuancer. Den smager af majs, smør/ghee og korn. Ingrid ært er kogefast og har et godt bid og en tynd skal. Udblødt er smagen lidt mere bitter. Ærten er rigtig god i salater, gryderetter, madpandekager, i humus og i søde retter som mazarin og marcipan. Kogevandet fra Ingrid ærten er meget anvendeligt til aquafaba, hvor det kan erstatte æggehvite i f.eks. marengs, bagværk, desserter, flødebolleskum osv.



### OCTAVIA

Den har en lækker, mild, næsten sød smag af kylling og umami, hvilket gør den oplagt som tarteletfyld eller som kødsupplement eller erstatning i gryderetter, der traditionelt indeholder kyllingekød. Den holder formen ved kogning og har et perfekt bid og en fast konsistens. Ærten er lysegrøn ved udblødning og kogning. Kogevandet bør man altid gemme – det kan anvendes som smags giver i stedet for kyllingefond. Den gode smag gør den også lækker at spise i hel form, f.eks. som en sprød snack i en ristet version.

# DANSKE LINSER

Linser er normalt dyrket under varmere himmelstrøg, hvor man har tradition for at dyrke til konsum. De seneste år er man begyndt at dyrke linser i Danmark, hvilket har vist sig at fungerer rigtig godt og med et stort udbytte. Linser er de 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.

## OVERSIGT OVER LINSER



### ANICIA

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



### BELUGA

Beluga er en meget smuk og helt sort linse, som længe har stået på hylderne i de danske supermarkeder, og som nu også dyrkes i Danmark. Den er meget smagfuld og holder formen ved kogning. Udblødt har den smag af agurk, spinat, grønkål eller nye kålskud. Når den bliver kogt, ændrer smagen sig hen imod krydret kartofel, asparges og med noter af tang. Både konsistens og smag gør den velegnet i salater, supper, gryderetter og farses.



### RED FLASH

Red flash er en god erstatning for den traditionelle, røde linse. Den koger helt ud, og konsistensen bliver vandet, hvilket gør den meget velegnet i f.eks. daal. Den har en meget mild smag af kartofel, når den bliver kogt. Hvis den udblødes, får den en lidt bitter smag med noter af gulerod. Kogevandet har noter af æg, og er derfor god at anvende som aquafaba til mayonnaise-base.

# DANSKE HESTEBØNNER

Kendes i opskrift er også som favabønne eller valsk bønne. I dag dyrkes den især til konsum i Mellem- og Syd-europa, og i middelhavslande som Italien, Spanien og Portugal er hestebønner en meget brugt ingrediens i mange traditionelle retter. Den dyrkes kun sporadisk i Skandinavien, men gror normalt glimrende i Danmark. Bønnerne har et væsentlig højere indhold af protein end ærter, og er anvendelig f.eks. i farser. Afskallede hestebønner behøver ikke udblødning inden kogning, og kogetiden er relativt kort, hvilket gør dem nemme at integrere i madlavningen.

## OVERSIGT OVER HESTEBØNNER



### FUEGO

Fuego er den mest gængse sort på markedet. Bønnernes farve varierer fra beige og gullig over grøn og brunlig. Med skal på tilfører Fuego god umami og har en let bitterhed med noter af nødder, men er ellers forholdsvis mild i smagen. Den kan anvendes direkte udblødt og hakkes til fars og grov humus. Kogt kan den blandes i kolde farser og f.eks. rugbrødsdej. Fuego sælges også flækket og afskallet. Det giver en mindre bønne og gør den endnu mere mild i smagen, og særligt velegnet i salater, gryderetter, farser og som mel.



### DALMATINER

Dalmatiner er en rumænsk bønnesort, som har en mild, nøddeagtig og sofistikeret, sød smag med kastanjenuancer. Sorten er let at genkende på sin smukke, elfenbenshvide farve med sorte eller mørkerøde/lyserøde nister, og den smager godt i både salater, gryderetter og supper – enten kogt eller pureret.



### TIFFANY

En hestebønne som er rigtig interessant at dyrke i Danmark, da den har et lavt indhold af både vicin og convicin. Sorten er let at dyrke på danske marker med lerjord og bønnerne har et højt proteinindhold. De friske, grønne hestebønner smager som grønne ærter, men med lidt mere fedme. De tørrede hestebønner har en fast konsistens og tyk skal.



### TAIFUN

Taifun indeholder et lavt niveau af tannin og kan derfor anvendes uafskallet, da den er mindre bitter i skallen end flere af de andre sorter. Tannin er nemlig det stof, som giver en bitter smag og har både positive og negative ernæringsmæssige effekter. Tanninen sidder primært i skallen, og derfor afskaller man ofte hestebønner. Indeni er konsistensen cremet.



## FRONTLØBERNES OPSKRIFTER MED DANSKE ØKOLOGISKE BÆLGFRUGTER

### Om:

Publikationen af opskrifter er udarbejdet af Plantebaseret Videnscenter, som er støttet af Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening i september 2020. Målet er at styrke den faglige specialistikviden inden for plantebaseret omstilling, der allerede eksisterer i de to organisationer i dag, foruden at styrke samarbejdet med andre aktører om denne omstilling.

### Tak til ...

Søren Gammelmark som har taget alle de fine madbilleder til dette års opskrifter.

Fjola, Brian, Michael, Rasmus og Lars for at udvikle de lækreste opskrifter med danske, økologiske bælgfrugter sammen med os.

Bo Frederiksen og Mia Rask Vendelbjerg fra Meyers Madhus for sparring, udvikling og smagstest af Frontløbernes nye opskrifter.

Eva Krebs Larsen for sit skarpe blik på Økologisk Landsforenings visuelle identitet.

Jesper Fog-Petersen og Anna Borum fra Innovationscenter for Økologisk Landbrug for at drive udviklingen frem sammen med de økologiske landmænd, så vi kan få lokaldyrkede ærter, linser og bønner af en robust og høj kvalitet.

 Plantebaseret Videnscenter

 ØKOLOGISK  
LANDSFORENING

STØTTET AF:

Fonden for økologisk landbrug

Promilleafgiftsfonden for landbrug