Inspiration til at bruge bælgfrugter i alle dagens måltider

Plantebaseret Videnscenter

Dansk Vegetarisk Forening

Vi skal spise flere bælgfrugter!

Hvor mange gram tilberedte bælgfrugter spiser danskerne i gennemsnit om dagen?

5 g tilberedte bælgfrugter om dagen!

Kostråd:
100 g tilberedte bælgfrugter om dagen

1,5 dl kogte kikærter

eller

½ dåse kogte bønner

Bælgfrugter er en god kilde til protein, kostfibre og mineraler, fx jern, zink, calcium, magnesium og folinsyre.

Hvad giver bælgfrugter normalt associationer til?

Gryderetter

Salater

Supper

... men de kan meget mere end det!

VELKENDTE RETTER

HVOR KØDET KAN ERSTATTES

Burrito

Chili sin carne

Lasagne

Burger

Hvordan ser bælgfrugter ud i supermarkedet?

Friske og frosne

Konserves

Tørrede

Forarbejdede

Ready-to-eat

Huskeregler til at tilberede tørrede bælgfrugter

Sæt i blød (10-12 timer)
Sæt dine bønner og kikærter i blød i koldt vand. Linser kræver ikke iblødsætning.
Kassér iblødsætningsvandet, og skyl bælgfrugterne i frisk vand.

Kog bønner og kikærter (45-60 min.) og linser (20-30 min.)
Kog dine bælgfrugter, til de er møre. Tilsæt fx smagsgivere til vandet.
Gem det næringsrige kogevand, og brug det som bouillon.

Smag til
Tilsæt salt, syre og fedt til dine tilberedte bælgfrugter.
Smag til i gryden, da bælgfrugterne suger masser af smag til sig, mens de køler af.

Uddybes i de
7 læringsvideoer om
bælgfrugter

Tilberedning

Tips og tricks

1. **Kog** bælgfrugterne, så konsistensen er sprød udenpå og blød indeni.
2. **Fedtstof** fra fx peanutbutter, tahin eller olier.
3. **Salt** fra fx kapers, oliven, soltørret tomat, røget selleri, miso eller soja.
4. **Syre** fra fx citron, eddiker eller fermenterede grøntsager.
5. **Saftighed** fra fx marinader, dressinger og krydderier.
6. **Sødme** fra fx tørrede frugter, kokosmælk, sojafløde, sirup, vanilje eller mynte.
7. **Dybde** gennem umami fra fx fermenterede produkter, svampe, hvidløg eller tomat.

Bælgfrugter er godt for klimaet, jorden og kan dyrkes lokalt

Danske økologiske proteiner

Økologiske grønne proteiner

Danske sorter skal tilbage på markerne

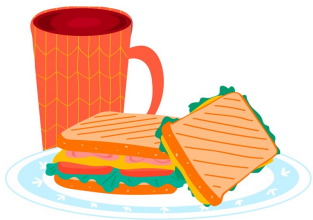
I Danmark gror især ærter, hestebønner og lupiner godt. Økologisk Landsforening arbejder på at udbrede og få erfaring med at dyrke gamle, nordiske sorter samt linser.

Bælgfrugter er godt for landbrugsjorden

Bælgfrugterne bidrager positivt til landbrugsjorden, da de hjælper med at opretholde et optimalt indhold af nitrogen i jorden, hvilket også reducerer behovet for energiintensiv gødning.

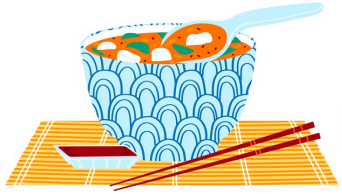
Inspiration til at bruge bælgfrugter i maden

MORGENMAD



FROKOST

BAGVÆRK



AFTENSMAD

DESSERT

DRESSINGER

Anvendelse

Morgenmad

Opskrifter

Alberte Stengaard (1)
Lina Wallentinson (2)
Mia Sommer (3)
Thomas Erex (4)

Tofu- eller kikærteomelet (1)

Pink smoothie med bønner (3)

Vafler med kikærter (4)

Pandekager med røde linser (2)

Scrambled kikærtemel (4)

Granola med linser (3)

Kanelsnegle med bønner (5)

Boller med røde linser (2)

Prøv det!

Kakao-hummus

Ingredienser:

1 dåse kikærter (240 g kogte)

150 g bløde dadler

100 g hasselnødder

2 spsk. kakaopulver

1 tsk. vaniljesukker (kan undlades)

1 dl vand

Fremgangsmåde:

Dræn vandet fra kikærterne og fjern stenene fra dadlerne. Blend alle ingredienserne i en foodprocessor til en cremet og ensartet masse. Bruges som smørepålæg på brød.

Opskrift af Mia Sommer

Prøv det!

Frugtsalat med linser

Ingredienser:

1 ds kokosmælk (kun den faste del skal bruges – stil evt. dåsen i køleskabet et par timer før)
2 1/2 dl planteyoghurt
2 tsk ahornsirup
1/2 tsk vaniljepulver
1-2 stk æbler (i tern)
125 g blåbær
1 nektarin (i tern)
2 kiwi (i tern)
2 bananer (i tern)
1 dl linser (kogte afkølede belugalinser)
40 g hasselnødder (hakkede)
50 g mørk chokolade (evt., hvis frugtsalaten er til dessert)

Fremgangsmåde:

Pisk den faste del af kokosmælken luftig. Tilsæt yoghurt, ahornsirup og vaniljepulver, og pisk det hele godt sammen til en lækker creme. Skyl og skær frugten ud i mundrette stykker. Bland frugt, linser, hasselnødder, creme og eventuelt chokolade sammen. Pynt frugtsalaten med friske bær og gerne krydderurter som citronmelisse og mynte.

Frugtsalaten smager allerbedst, hvis den lige har stået lidt i køleskabet. Frugtsalaten kan serveres hele døgnet – også til morgenmad. Variér med forskellige slags nødder og frugter.

Opskrift fra gastrofun.dk

Anvendelse

Frokost

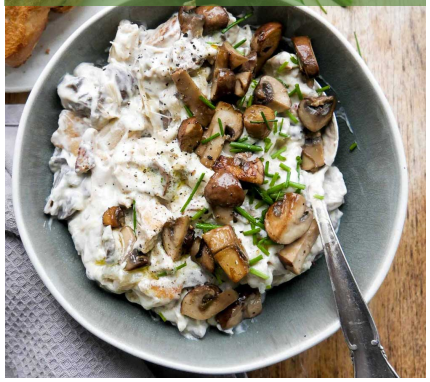
Smørrebrød med ærtepuré (1)

Linsefrikadeller (5)

Aspargestærte med tofucreme (3)

Grøn løvemad (3)

Vegansk hønsesalat med tofu (2)



Æggefrisalat med kikærter (5)

Kikærte i tomat (4)

Linsepandekager med fyld (4)

Opskrifter

madogmetodik.dk (1), Micadeli (2), Alberte Stengaard (3), Plantepusherne (4), Mia Sommer (5),

Prøv det!

”Hønse”-salat – velegnet som pålæg på rugbrød eller i sandwich

Ingredienser:

2 dåser kikærter (500 g kogte kikærter)
1 dåse majs (eller 300 g optøede fra frost)
100 g soltørrede tomater, hakket
1 lille løg, fint hakket
500 ml neutral sojayoghurt
2-3 fed hvidløg, pressede
1 bundt dild, hakket
1 tsk. paprika
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
peber

Fremgangsmåde:

Put kikærterne i en stor skål og blend nogle af dem med en stavblender. Det skal gerne blive til en grov masse, hvor nogle af kikærterne er hele, og nogle af dem er blendede. Put derefter alle de andre ingredienser i og bland det hele godt sammen.

Opskrift af Micadeli

Anvendelse

Bælgfrugter i bagværk er en god måde at få flere bælgfrugter i maden

TIPS!

- Kogte bønner og ærter skal blendes helt jævnt, før de kommes i dejen.
- Linser kan lægges i blød i ca. 8 timer og puttes i dejen hele.
- Opskrifter med udblødte linser indeholder mere væske end opskrifter med kogte linser, da de udblødte linser suger mere væske under bagningen.
- Udblødte mungbønner er små og gode som udblødte, da de giver god tyggemodstand lidt ligesom frø og hele kerner.
- Udskift omkring 10% af melet med bælgfrugter.

Anvendelse

Bagværk

Opskrifter

Lina Wallentinson (1)

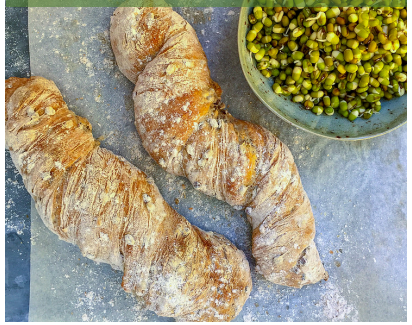
Kikærtefrallor (1)

Rugbrød med mungbønner (1)

Burgerboller med bønner (1)

Kanelsnegle med kikærter (1)

Flutes med mungbønner (2)



Brød med hvide bønner (1)

Rugbrød med røde linser (1)

Knækbrød med røde linser (1)

Prøv det!

Kikærtebrød

Ingredienser:

400 g knækkede ølandshvedekerner
400 g groft ølandshvedemel
400 g ølandshvedemel
30 g salt
30 g sukker
1.2 liter kikærtevand
400 g surdej
400 g kogte grofthakkede kikærter
5 g rapsolie
100 g græskarkerner

Til ca. 2 brød af ca. 1,5 kg hver

Fremgangsmåde:

Rør hvedekerner, ølandshvedemel, salt, sukker, kikærtevand og surdej sammen (det skal have konsistens som en friskrørt mørtelmasse).
Tag 400g surdej fra til næste gang.
Tilsæt de hakkede kikærter.
Fordel dejen ud i 2 rugbrødsforme.
Pensl brødet med lidt olie og drys med græskarkerner.
Lad brødene hæve ved stuetemperatur i 20-24 timer.
Bag ved 175 grader i 50-70 min (kernetemperaturen minimum 98 grader).
Tag brødene ud af formen og afkøl.

Opskrift fra "Grønne retter i store gryder"

Anvendelse

Aftensmad

Opskrifter

Mia Sommer (1)
metodikogsmag.dk (2)
Alberte Stengaard (3)

Lasagne med linser (1)

Bønnepasta med linsebolo (1)

Thaisuppe med kikærter (1)

Gryderet med kikærter (1)

Butterdejspakker med grønne linser (1)

Bønneboller i karry (2)

Tarteletter med ærter (1)

Linsegryde (3)

Prøv det!

Linsebolognese

Ingredienser:

150 g røde linser
1 stort løg
1 peberfrugt
2 terninger grøntsagsbouillon
3 fed hvidløg, pressede
1 dåse hakkede tomater
1 dåse tomatkoncentrat (140 g)
1 dåse kokosmælk (400 ml)
1 spsk. citronsaft
1 tsk. sukker
½ tsk. chilipulver
½ tsk. stødt spidskommen
Evt. 1/4 tsk. røget paprika
En stor håndfuld frisk basilikum, hakket (eller 2 tsk. tørret basilikum)

Fremgangsmåde:

Skyl de røde linser. Hak løg og peberfrugt. Hæld alle ingredienserne i en gryde, undtagen frisk basilikum, og lad sovsen koge i cirka 25 minutter, til linserne er bløde. Rør i gryden undervejs. (Normalt skal røde linser kun koge i 10 minutter, men det tager længere tid i tomatsovs). Basilikum koger med de sidste 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

Linsebolognesen kan fx bruges på pasta, i pizzasnegle eller i lasagne

Opskrift af Mia Sommer

Anvendelse

Dessert eller sødt til eftermiddagen

Opskrifter

Mia Sommer (1)
Lina Wallentinson (2)
Emma Martiny (3)

Romkugler med bønner (1)

Peanutcookies på kikærter (2)

Muffins med sorte bønner (2)

Bønnebrownie (2)

Træstammer med bønner (3)

Mangobar med linser (2)

Mandelkage med linser (2)

Amarettikage med kikærter (2)

Prøv det!

Dadelkugler med appelsin, sorte bønner og tahin

Ingredienser:

1 dåse sorte bønner/kidneybønner
200 g dadler, uden sten
55 g tahin
1 stk appelsin, skallen
3 spsk appelsinsaft
35 g kakao
90 g havregryn
½-¾ tsk kardemomme
½ tsk kanel
1 tsk vanilje
1 nip salt
100 g mørk chokolade, smeltet
Sesamfrø

Til ca. 25 stk.

Fremgangsmåde:

Blend dadler, bønner, tahin, appelsinskal og saft til, du har en blød konsistens.
Tilsæt kakao, havregryn samt krydderier. Blend indtil massen er jævn og let blød og klistret konsistens. Er den for fast tilføj evt. lidt ekstra appelsinsaft eller koldt vand.
Kom dejen på køl i min. 1-2 timer. (evt. fryser hvis det skal gå stærkt). Rul dadelkuglerne i ønsket størrelse af den afkølede dej.
Smelt chokolade over vandbad og dyp dem heri. Drys med lidt sesamfrø. Opbevares i køleskabet indtil de spises. Kan holde sig 7-10 dage på køl.

Opskrift af Alberte Stengaard

Prøv det!

Chokomousse med silken tofu

Ingredienser:

200 g mørk chokolade, 92 %

600 g silken tofu

160 g kokossirup, eller anden flydende sødning

1 lime, fintrevet skal heraf

1 vanilijestang, kornene heraf

1 spsk. cognac (kan undlades)

1 stort nip flagesalt

Til servering:

Hakkede ristede hasselnødder

Fint revet chokolade og limeskal

Til 6 personer

Fremgangsmåde:

Smelt chokoladen i en skål over et vandbad.

Pres overskydende væske ud af tofuen igennem et ostelærred eller rent viskestykke.

Kom tofuen i en foodprocessor sammen med alle de øvrige ingredienser og blend det helt jævnt og cremet.

Tilsæt den smeltede chokolade og blend igen indtil det er jævnt fordelt og konsistensen er jævn og cremet.

Fordel blandingen i 6 glas og stil dem på køl i 20 min. inden den serveres.

Lige inden servering drysses tærten med hasselnødder og chokolade og limeskal.

Opskrift af Vanløse Blues

Anvendelse

Dressinger og tilbehør

Opskrifter

Englerod (1)
Mia Sommer (2)
Hoffgaards.dk (3)

Bønne-bechamel (1)

"Ostesovs" på kartofler og cashewnødder (1)

Tomatsovs med linser og grønkål (2)

Bønnedip (2)

Pesto med kikærter eller linser (2)

Guacamole med edamame-bønner (3)

Hvordan kunne en dag se ud med 100 g tilberedte bælgfrugter?

Dag 1

- ✓ En hjemmelavet bolle med 15 g med hvide bønner
- ✓ Hjemmelavet muslibar med 15 g røde linser
- ✓ Pita med falafler à 70 g kikærter

Dag 2

- ✓ Morgensmoothie med 20 g hvide bønner
- ✓ En hønsesalat-sandwich med 40 g "hønsesalat"
- ✓ Bønnebrownie med 40 g sorte bønner

Anvendelse

Bælgfrugter kan også tage andre former og farver

Bolognese

Wok

Tacos

Bagværk

Bælgfrugtsmel
Tærtefyld, omelet og pandekager

Fast og blød tofu
Wok, nudelret, marineret og stegt i salater, som pålæg og i kager

Tempeh
Wok, nudelret, marineret og stegt i salater og som pålæg

Brug billeder af tilberedte retter i stedet for råvarebilleder – billedet til venstre er et fint overblik, men billedet til højre får mundvandet til at løbe.

Opsummering

7 tips til at komme i gang med bælgfrugterne

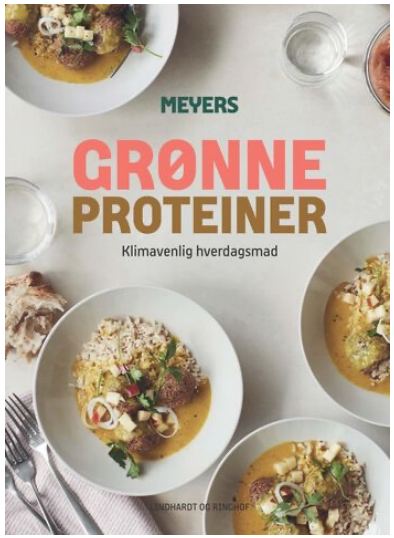
1. Brug bælgfrugter i retter, du allerede kender
2. Kom bælgfrugter i alt fra bolledej og granola til postej og deller
3. Tilbered bælgfrugter i store mængder.
   Opbevar på køl i 4-5 dage, eller frys ned i mindre portioner
4. Smag bælgfrugterne til, når de er tilberedte
5. Køb på dåse/pose/karton, når det skal gå hurtigt
6. Kog hvide ris med røde linser og brune ris med grønne linser (samme kogetid)
7. Tofu, tempeh (og falafel) kan også erstatte animalske proteiner

Læringsvideoer med Trine Krebs og Inger Kjærgaard

Klik her og se bælgfrugtsvideoerne

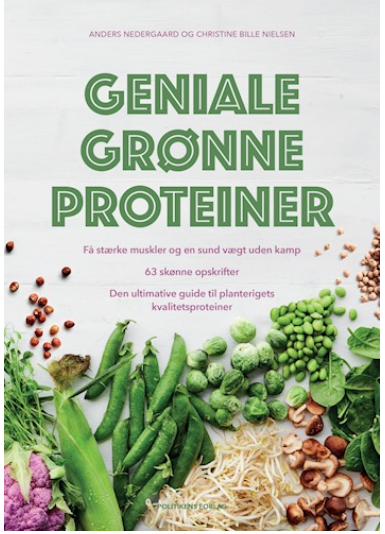
Inspiration

Hvor kan I finde inspiration til at bruge bælgfrugter?



Grønne proteiner

Planteproteiner



Geniale grønne proteiner

Inspirationskatalog

Økologiske grønne proteiner

Plant Jammer

Kreditering og links

Mia Sommer

miasommer

miasommer.org

"Vegansk Velvære" (2019)

"Grønne Spirer" (2019)

Lina Wallentinson

linawallentinson

linawallentinson.se

"Bag med bønner" (2019)

Alberte Stengaard

albertestengaard

albertestengaard.dk

Frøken Kræsen

frokenkraesen

frokenkraesen.com

Thomas Erex

thomaserex

thomaserex.com

"Kærlighed og Kikærter" (2021)
Turbine Forlag

Rasmus Bundgaard

Plantepusherne

plantepusherne

plantepusherne.dk

Vanløse Blues

vanloseblues

vanloseblues.dk

Emma Martiny

emmamartiny

emmamartiny.dk

Veganer på budget

veganerpaabudget.com

Grønne retter i store gryder

metodikogsmag.dk