

MADKAMP – Lærerkursus

28. september 2022

Fødevaregruppen bælgfrugter

Majbritt Pless, lektor

Læreruddannelsen, Odense



Hvilke retter kender I med bælgfrugter?



Bælgfrugter i dansk madkultur



Bælgfrugtsfamilien

Bønner

Lande: bønner dyrkes bl.a. i Danmark og Peru.

Sorter: f.eks. kikærter og haricots verts.

Retter: f.eks. hummus og bønnesalat.



Ærter

Lande: ærter dyrkes bl.a. i Danmark og Frankrig.

Sorter: f.eks. gule flækærter og grønne marværter.

Retter: f.eks. gule ærter og ærtesuppe.



Jordnødder

Lande: jordnødder dyrkes bl.a. i USA, Indien og Kina.

Sorter: f.eks. New Mexico Valencia og Jimmy's Pride.

Retter: f.eks. asiatiske salater og jordnøddesmer.



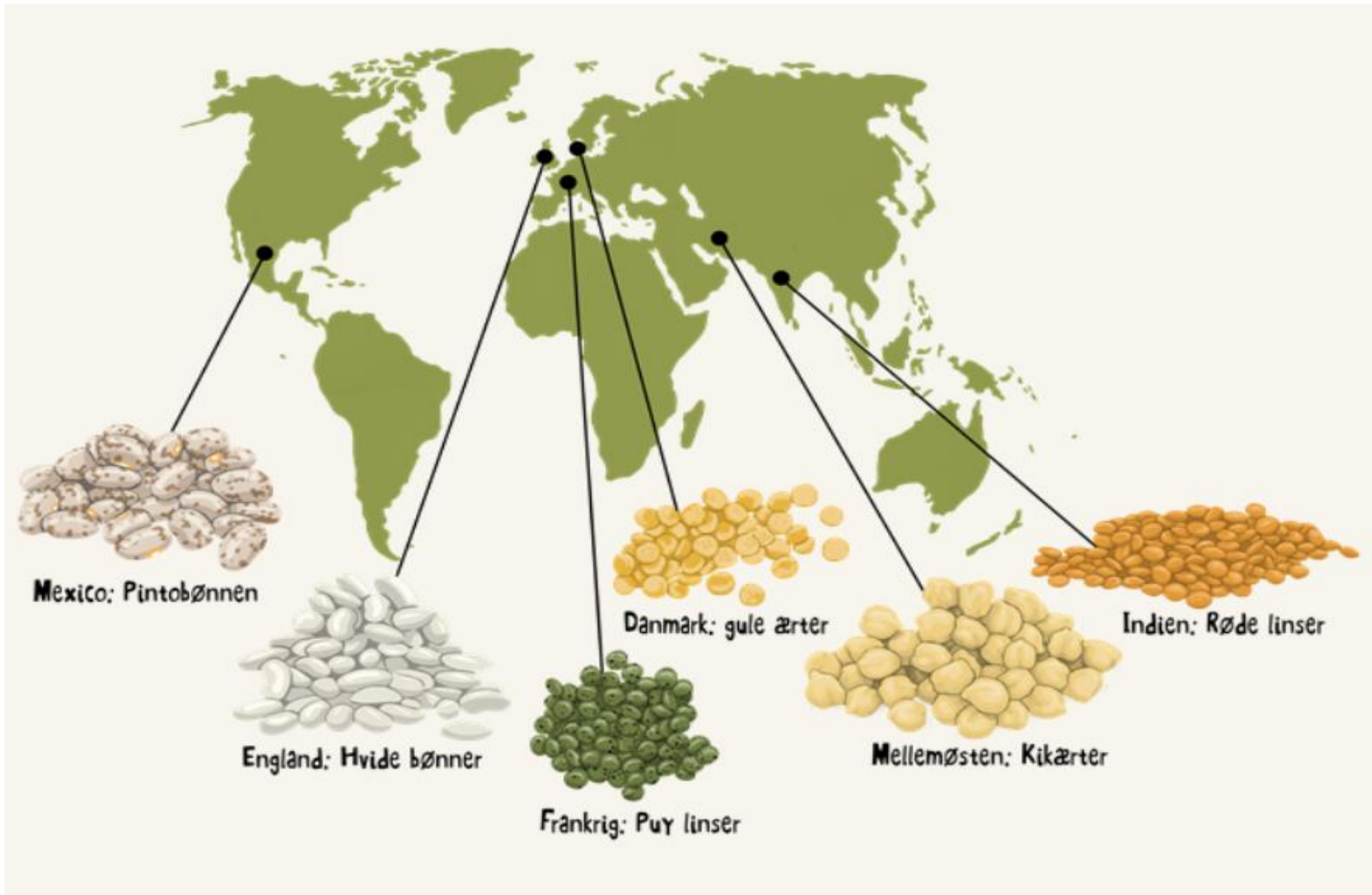
Linser

Lande: linser dyrkes bl.a. i Israel og Grækenland.

Sorter: f.eks. sorte Beluga linser og grønne Puy linser.

Retter: f.eks. indisk dhal og linsesuppe.

Produktion af bælgfrugter, eksempler



Produktion af bælgfrugter i Danmark



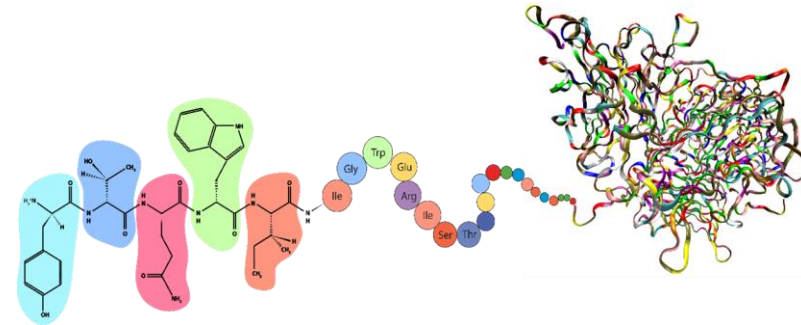
Dyrkning

- Bælgfrugter samarbejder med knoldbakterier på sit rodnet og "downloader" luftens kvælstof
- Gødning behøves ikke
- Sædskifte
- Danske bælgfrugter i stedet for importeret soja?



Proteiner er livsvigtige

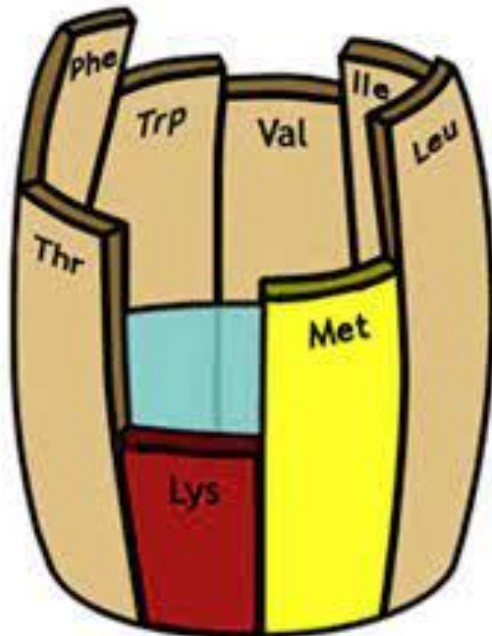
(Proteios, græsk, betyder af første rang)



- Proteiner består af aminosyrer
- 20 almindelige aminosyrer – de 9 er essentielle, dvs. de skal tilføres med kosten
- Proteiner er fundamentale byggematerialer i alle kroppens væv (der kendes 20.000-50.000 forskellige proteiner i vores organisme)
- Tilfører også kroppen energi – men mindre væsentligt end fedt og kulhydrat
- Udgør ca. 20 % af en færdigudviklet celle
- Vigtigt, at kosten indeholder en passende blanding af essentielle og ikke essentielle aminosyrer for at dække organismens behov

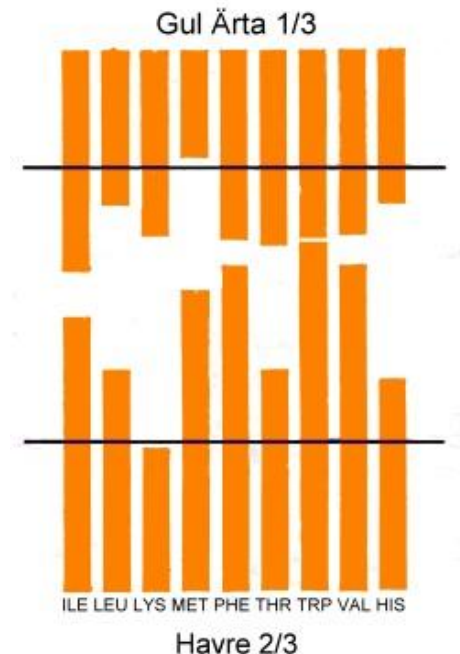
Begrænsende aminosyrer

De begrænsende aminosyrer er nogle særligt vigtige essentielle aminosyrer, som skal være til stede i bestemte mængder for at vi kan udnytte de andre aminosyrer, der måtte være i et måltid.



LYSIN og METHIONIN: De er ujævn fordelt i vegetabiliske fødevarer, der ellers er stærke på proteinindhold

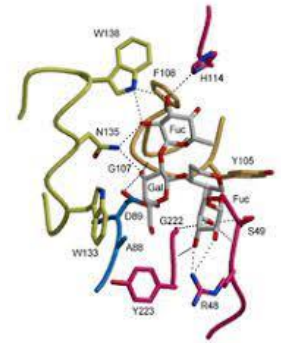
Så hvis vi nu spiser en kombination i et måltid = proteinkomplettering



De gule ærter er rige på lysin (3. søjle) og passer lige ned i havrens lave søjle

Mens havrens methionin (4 søjle) passer lige til de gule ærters lave søjle

Lektiner



- Lektin er et protein, der naturligt findes i planter.
- De fleste er ufarlige for mennesker, men en del tørrede bænesorter har et højt indhold af lektin, der kan føre til forgiftning ved utilstrækkelig tilberedning.
- Lektinerne nedbrydes ved iblødsætning og ødelægges effektivt ved kogning.
- Friske bønner, haricots vert, voksbønner og snittebønner indeholder kun små mængder af lektiner og giver ingen problemer, når de kun koges nogle minutter.

Tilberedning

BØNNER:

- Skyl de tørrede bønner i blød tre gange så meget vand i 10-15 minutter.
- Det anbefales at koge dem i kogevand, men i frisk vand eller indtil de er helt møre.

LINSER OG ÆRTER

- Linsener og ærter skal koge i kogevand, men i frisk vand eller indtil de er helt møre. Linsener og ærter er ikke ibrødsætningsmængder.
- Linsener og ærter skal koge i kogevand, men i frisk vand eller indtil de er helt møre. Linsener og ærter er ikke ibrødsætningsmængder.

Se anbefalede kogetider for bønner, linser og ærter, og hvilke bønner der kan bruges til spirer på [Fødevarerens hjemmeside](#).



Hvor mange gram bælgfrugter spiser danskerne om dagen?

Anbefaling: 100 g



2g!

Hvordan kan vi som madkundskabslærere bidrage til at imødekomme klima/kostrådet om 100 g bælgfrugt pr dag? Forandring af madkulturen?



Fokus på bælgfrugter



- Bælgfrugtens Dag: 10. februar FN's internationale mærkedag for bælgfrugter.
- Dagen skal inspirere og give flere lyst til at eksperimentere med flere bønner, kikkærter og linser i måltiderne, hvad enten det er i hjemmekøkkenet, kantinen, institutionen eller i skolen.
- Bælgfrugtens Dag er en global FN-dag til at anerkende vigtigheden af bælgfrugter som en global fødevare.

Databaser

Fødevaredatabase: <https://frida.fooddata.dk/>

Klimadatabase: <https://denstoreklimadatabase.dk/>

Kategori ▲	Fødevarer	CO2e pr. kg	Landbrug	ILUC	Forarbejdning
Korn-/gryn-/bælgfrugtprodukter	Grønne linser, tørrede	1,78	0,85	0,33	0,00
Frugt/grøntsagsprodukter	Røde linser, tørrede	1,78	0,85	0,33	0,00