

LUP: LAV BROWNIE MED BØNNER

Menu

Brownie med sorte bønner og valnødder

Tema

- Grundmetoder og madteknik
- Smag og tilsmagning
- Råvarekendskab og bæredygtighed

Lup

Bønner i det søde køkken

Mål

Eleven har efter denne lup fået inspiration til at bage uden mel og til at bruge bælgfrugter i det søde køkken

Formidlingsform

Følg mig / Prøv jer frem

Hver gruppe skal bruge

- 1 minihakker/foodprocessor
- 1 spækbræt
- 1 kniv
- 1 kasserolle
- 1 stor skål
- 1 piskeris
- 1 litermål/decilitermål
- 1 lille bageform
- Vægt
- Teskeer
- Spiseskeer
- Ingredienser til brownien og opskriften hertil



Tips til undervisningen

- Forbered luppen ved at klargøre elevstationer og stille råvarer klar til kagen. Del eleverne op i grupper à 2.
- Fortæl eleverne, at de i grupperne skal følge dig som en slags "Kokkens efterfølger" og at de i dag skal lave en brownie med sorte bønner.
- Tag en snak med eleverne om bælgfrugter og præsentér dem for "De officielle Kostråd – godt for sund og klima".
- Vis eleverne, hvordan man laver brownien, mens de gør det samme. Gør opmærksom på, at opskriften ikke indeholder hvedemel, som de fleste andre kager normalt gør. Fortæl dem, hvorfor netop denne kage ikke har brug for hvedemel. Fortæl evt. om hvedemels køkkentekniske egenskaber. Tag evt. også en snak om bælgfrugters køkkentekniske egenskaber.
- Bed eleverne om at smage på dejen undervejs, inden kagen bages. Hvad kan de smage?
- Tal om brugen af bælgfrugter i det søde køkken. Er det en god idé...? Hvorfor/hvorfor ikke?

Baggrundsviden til dig som underviser:

Bælgfrugter kan inddeles i hovedgrupperne: Bønner, linser og ærter. De tilhører ærteblomst-familien og betegnes som bælgfrugter, fordi frøene udvikles inde i en bælg. Nogle af de kendte bælgfrugter er: linser (grønne, røde og belugalinser), kidneybønner, kikærter, flækærter, hestebønner, brune, sorte og hvide bønner.

Bælgfrugter har i århundreder været basiskost i Mellem- og Sydamerika. De er blevet mere udbredte i Danmark de seneste år, men der er stadig mange, som ikke har det store kendskab til bælgfrugter. Det skal der laves om på! Bælgfrugter er nemlig en god kilde til protein, kostfibre, vitaminer og mineraler. Derudover er det en fedtfattig råvare, som mætter godt. Et af Fødevarestyrelsens kostråd lyder: Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk. Anbefalingen er at spise ca. 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen.

Hvordan bruger man bælgfrugter?

Bælgfrugter kan bruges på mange måder. De mest kendte er nok falafler og hummus. Derudover kan det også bruges i gryderetter, salater, supper, daal, 'deller', bælgfrugtspøstøj, burger med bøf af bønner, chili sin carne, eller snacks, som fx ristede kikærter. Man kan også prøve at erstatte halvdelen af kød med bælgfrugter.

Bælgfrugter kan også bruges til at bage med. Man kan fx lave boller, knækbrød, vafler, kager og meget mere. Bælgfrugter indeholder en masse stivelse, hvorfor man kan udskifte mel i bagværk med stivelse fra bælgfrugter. Det giver det en god konsistens, da det kan gøre bagværket mere saftigt. Derudover er det smagsneutralt, så man ikke behøver at bekymre sig om, at kagen kommer til at smage af bønner. Det høje proteinindhold giver desuden større mæthed.

EKSTRA TIP

Hvis der købes bælgfrugter fra dåse, kan vandet, som kaldes aquafaba, bruges som erstatning for æg. Det kan fx bruges i en mayonnaise, marengs eller bagværk. Det er særligt aquafaba fra kikærter og hvide bønner, der bruges, da det giver den samme hvide farve som æg, når man fx pisker en marengs. I bagværk, hvor farven er ligegyldig, kan I prøve jer frem med vand fra andre bælgfrugter. Mængderne er ca.:

1 æg = 45 g aquafaba

1 æggehvide = 30 g aquafaba

1 æggeblomme = 15 g aquafaba

Prøv jer frem!