



Bælgfrugter

Hvad er en bælgfrugt?

Bælgfrugter vokser i en bælg, ligesom du måske kender det fra ærter. **Bælgfrugter vokser på planter fra ærteblomstfamilien**, og faktisk er ærter også en bælgfrugt! Bælgfrugtens frø kalder vi for **bønner, linser og ærter**.

Vi spiser rigtig mange forskellige slags bælgfrugter, blandt andet kidneybønner, hvide og sorte bønner, forskellige slags linser, kikærter og edamamebønner.

- Kikærter kan man bruge til en cremet **hummus** eller sprøde **falafler**
- Mungbønner spirer man til knasende **bønnespirer**
- Linser har du måske smagt i **linsechips** eller i den krydrede gryderet **dahl**
- Edamamebønner er faktisk sojabønner, bare inden de er helt modne. Dem har du måske smagt i **salater** eller spist **sammen med sushi**, hvor de stadig ligger i deres bælg.
- Sojabønner bruger man også til at lave **sojasovs** eller **tofu**.

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Skrup op for bælgfrugter.

Ernæring

Bælgfrugter indeholder meget **protein, jern** og **zink** lige som kød. Derudover er de også rige på **kostfibre, folat** og **kalium**, og har et lavt indhold af fedt.

Sæson i Danmark

Hele året.

Klimabarometer

Produktionen af 1 kg bælgfrugter udleder **1,6 CO₂e**. Sammenlignet med andet mad er det et lavt klimaaftryk, og derfor siger man, at bælgfrugter er klimavenlige.

Produktion af bælgfrugter

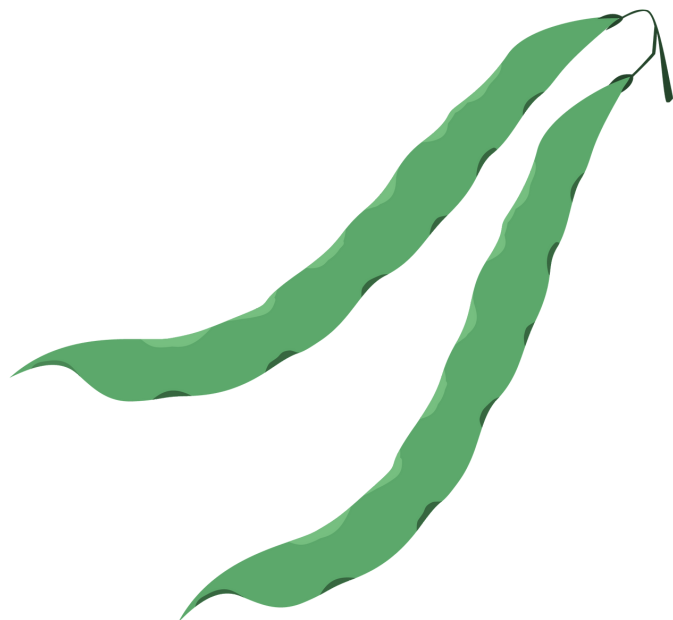
De fleste bælgfrugter, som vi spiser i Danmark, bliver dyrket i udlandet.

Vores klima i Danmark er rigtig godt til at dyrke ærter og hestebønner, og tidligere dyrkede vi mange flere bælgfrugter, end vi gør nu.

De fleste af de bælgfrugter, som vi dyrker, bruges som foder til grise og køer og ikke som mad til os mennesker.

I dag er der flere, der igen får øjnene op for at lave mad med bælgfrugter. Producenterne er i gang med at afprøve flere forskellige slags for at **finde frem til de bælgfrugter, der smager allerbedst.**

Selvom nogle bælgfrugter er glade for vejret i Danmark, så kan det være svært at dyrke andre. Kikærter kommer for eksempel fra det varme Mellemøsten og er ikke glade for, hvor vådt og koldt der er i Danmark i vinterhalvåret. Derfor er det smart, at bælgfrugter let kan tørres, så vi kan spise dem hele året rundt.



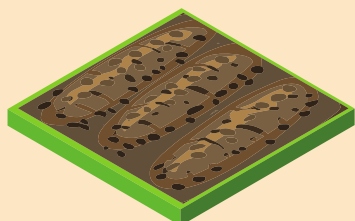
Vidste du...

I Danmark køber vi mest **tørrede bælgfrugter** eller kogte **bælgfrugter på dåse**. Bælgfrugter på dåse er smarte, fordi man kan bruge dem direkte i maden.

Hvis man køber **tørrede bælgfrugter**, skal de først sættes i blød i vand natten over og bagefter koges, til de er møre. Tørrede linser er smarte, fordi de ikke behøver at blive sat i blød først, men **kan bruges direkte i en gryderet**, hvor de bliver bløde, imens de koger med. Det gør man for eksempel, når man laver dahl.

Bælgfrugtens vej fra jord til bord

Følg med på rejsen for en dansk ært:



1.

Om foråret gøres jorden klar til ærterne og ærternes sås.



2.

Ærteplanterne vokser sig store og sætter blomster om sommeren. Bagefter kommer der bælg med ærter i.



3.

Hvis ærterne skal spises friske, høstes de lige inden, de er helt modne.



4.

Hvis ærterne skal tørres, høstes de, når de er modne. Bagefter piller man ærterne ud af bælgene og tørrer dem, inden de pakkes til butikkerne.

Madkultur

Bælgfrugter er en god mulighed for at være kreativ i køkkenet, da de kommer i en regnbue af farver, forskellige sjove former, størrelser, konsistenser og smage.

Der kommer bælgfrugter fra næsten alle verdensdele, så derfor er bælgfrugter også en del af mange forskellige madkulturer rundt om i verden.

I Danmark fylder de dog ikke så meget i det, vi spiser i dag. Faktisk spiser en dansker i gennemsnit kun to gram tilberedte bælgfrugter om dagen! Det er langt under anbefalingerne for en sund og klimavenlig kost.

Kostrådene anbefaler faktisk, at en voksen spiser 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen!

Vi spiser altså alt for få bælgfrugter i dag, men kigger vi tilbage i historien, har tørrede ærter og bønner været en vigtig del af kosten helt tilbage fra bronzealderen i Danmark. En af de mest kendte retter med bælgfrugter er gule ærter – kender du den? Det er en grød af tørrede ærter, hvor man får rødbeder, sennep og lidt kød ved siden af som tilbehør.

I 1700-tallet begyndte kartofflen at blive meget populær, og samtidig begyndte vi at producere mere kød, i stedet for bælgfrugter og grøntsager, på vores gårde. I dag er bælgfrugterne ved at komme på mode igen, og det er på tide! **De er både lækre, sunde og gode for klimaet.**

Tænkebollen

- Hvor mange slags bælgfrugter kender du til? Hvad hedder de? Prøv at se om du kender flere end dine venner eller forældre!
- Hvilke retter kender du, der indeholder bælgfrugter?

Vidste du...

Bælgfrugter har et højt indhold af **proteiner, kostfibre, mineraler og vitaminer**. Sammen med nødder, frø og kornprodukter er bælgfrugter en god kilde til protein og næring i en planterig kost.



Vidste du...

Man kan tit lave de retter, vi kender med kød med bælgfrugter i stedet – måske har du allerede smagt **kikærtedeller**, tortillas med **kidneybønnemos** eller **linsebolognese**?

Klimaaftryk af bælgfrugter

Bælgfrugter er en meget klimavenlig spise, fordi plantens klimaaftryk er lavt sammenlignet med andre slags fødevarer. For at reducere dit eget klimaaftryk kan du derfor vælge at spise flere lækre ærter, kikærter og bønner – og spise dem i stedet for nogle af de fødevarer, der har et højt klimaaftryk såsom rødt kød.

Under den grønne lup

Superhelt under jorden

Når man dyrker bælgfrugter, så har planten brug for næring til at vokse, ligesom vi mennesker har brug for mad. Men planterne har faktisk brug for mere næring end den, der allerede er i jorden. Derfor spreder landmanden gødning i form af gulle eller kunstgødning ud på marken. **Gødningen er fyldt med nitrogen, fosfor og kalium, som er supergod næring til planterne!**

Men faktisk består luften omkring os af ca. 78% nitrogen... så hvorfor behøver man egentlig at sprede gødning med nitrogen i?

Sagen er den, at planter desværre ikke selv kan optage den type nitrogen, der er i luften. **Det er et job for specialiserede mikroorganismer i jorden, og det er kun dem, der mestrer at omdanne nitrogen i luften til en næring, som planterne kan optage.**

Hvad er mikroorganismer?

Mikroorganismer er små levende organismer, som fx svampe eller bakterier. De er så små, at man **kun kan se dem med lup eller under et mikroskop!**



Bælgplanter har rodknolde under jorden, som er meget attraktive for mikroorganismene, så de to har lavet en aftale: **Hvis mikroorganismene kan få lov til at bo i rodknoldene, så må bælgplanterne til gengæld gerne få den nitrogen, som mikroorganismene omdanner til næring.**

På denne måde kan man sige, at bælgplanterne og mikroorganismene er superhelte under jorden med deres seje samarbejde. Smart, ikke?