

1. PlanteKundskab



Bælgfrugter 1 - Kikærter

Elevmateriale

Af Helle Brønnum Carlsen

I dette forløb skal du lære om en række fødevarer, der alle kommer fra planteriget. Du skal eksperimentere med smag og tilberedning, så du kan frembringe de allerbedste smagsoplevelser i dine planterige retter.

Temaerne er:

- Bælgfrugter
- Korn
- Grøntsager
- Økologi.

PlanteKundskab

For at kunne tage stilling til, hvilke planter der er gode at vælge, og hvornår de er gode at vælge, skal du tilegne dig viden om planterne.

- Du skal dels vide noget om planterne.
- Du skal dels ville noget med planterne.

Din viden og dit arbejde med planterne skal være til gavn. Både for dig selv – din krop, din nydelse og din glæde - og for jorden – i forhold til bæredygtighed og hensyn.

Det kan vi samlet kalde kundskaber eller som her: PlanteKundskab.

Tag noter

I skemaet på næste side kan du tage noter. Det gør du hver gang, I arbejder med en ny type plante. Sådan fastholder du den viden, du får.

Til sidst samler du alle skemaerne til en samlet oversigt over din planteviden som en del af din plantekundskab.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



Bælgfrugter 1 Kikærter

PlanteKundskab - notatskema



Hvor kommer kikærter fra? Oprindelse: Historie, kultur og hvordan fødevaren blev udbredt	
Hvordan kan vi dyrke kikærter? Klima, jordbund og høst	
Kikærter og bæredygtighed 1) miljømæssig 2) social 3) økonomisk/ressource	
Hvad får vi fra kikærten? Sundhed og ernæring Mikro- og makro-næringsstoffer Betydning i en sammensat kost	
Gastrofysik og smag Sådan bruger vi kikærter • gode grundmetoder • gode smagsgivere • forklaringer herpå.	



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



Hvad er en kikært, og hvor stammer den fra?



En kikært er biologisk set et frø. Der kan sidde op til to frø i hver bælg. Bælgene vokser på en lille busk.

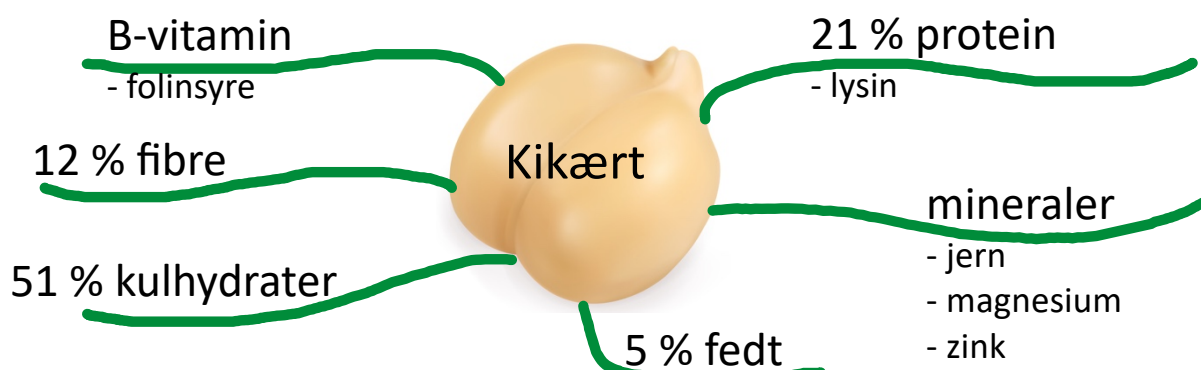
Biologisk set opdeler vi planter som enten grøntsager – (rod, stængler og blade) eller frugter (frø, frugt og blomst). Bælgfrugter er biologisk set en frugt, da det er frøet, vi spiser. Men gastronomisk og ernæringsmæssigt regner vi den med til den særlige gruppe af grøntsager, der kaldes bælgfrugter. Her har vi både tørrede ærter og bønner, tørrede linser og så de friske grønne bønner og de små søde grønne ærter, som vi spiser om sommeren.

Kikærter stammer fra Mellemøsten og er blevet dyrket, så længe mennesket har dyrket landbrug – altså i ca. 10.000 år. Kikærten har spredt sig sammen med menneskene og forskellige kulturer. I dag bruges kikærten i hele det mellemøstlige køkken - fra Marokko i vest til Iran i øst og fra Tyrkiet i nord til Yemen i syd. Kikærter er også meget brugt i Indien og også hele vejen over Atlanterhavet til Mexico.

Hvad indeholder en kikært?

Alle bælgfrugter er rige på proteiner, og kikærten er bestemt ikke en undtagelse. Den har et proteinindhold på ca. 20 %. Hvis kroppen skal kunne optage proteiner, skal der være nogenlunde lige mange af de essentielle aminosyrer. Kikærter er særligt rige på aminosyren lysin. Den er der ikke så meget af i kornprodukter. Derfor er det en god idé at spise både bælgfrugter og korn sammen, som de fx gør i Indien. Her spiser de Dhal (linser og kikærter) sammen med ris (kornprodukt). Der er rigtig mange fibre i kikærter. Og endelig er de rige på den store familie af B-vitaminer, især nogle af de sjældnere som folinsyre. Der er også mange mineraler i kikærter: især jern, magnesium og zink, der alle er vigtige for vores energiniveau, knogler og hud samt vores immunforsvar.

Samtidig indeholder kikærter en del kortkædede kulhydrater, der kan give lidt luft i maven. Det kan man undgå, hvis man udbløder dem og kasserer kogevandet og koger dem 35-40 minutter. Du kan købe kikærter forkogte på dåse, men de smager ikke helt så godt som dem, du selv har udblødt.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Udblød en stor portion kikærter natten over i koldt vand. Kassér vandet, som du har udblødt kikærterne i. Skyl kikærterne, og pak dem i mindre poser, som du gemmer i fryseren.

Frysningen gør også, at kikærterne skal koge lidt kortere tid for at blive møre.

Når du så skal bruge dem, skal du koge dem i saltet vand i 25-30 minutter, lidt afhængigt af, hvor møre de skal være, når du skal bruge dem.



Hvordan smager en kikært?

Kikærter indeholder en del stivelse, der i sig selv ikke smager af så meget. Men det er alligevel en af de bælgfrugter, der har mest smag. Det skyldes, at der er helt op til 5 % olie i en kikært. Olien får kikærten til at smage af mere – ofte lidt nøddeagtigt – mens en del andre bælgfrugter ikke har mere end 1-2 % indhold af olie. Det gælder dog ikke sojabønner, der ligefrem bliver lavet olie på.

Da kikærter ikke smager af så forfærdelig meget, når de bare er kogt, er det vigtigt, at vi arbejder med smagen, når vi skal have kikærter til at smage godt.

Vælg gerne
Ingrid Ærter –
det er danske
kikærter

Metoder til at tilberede kikærter

- **Marinere**

Da kikærter er rige på stivelse, kan man marinere nykogte kikærter i en smagfuld marinade. Så vil stivelsen suge masser af smagsstoffer til sig - båret af fedtet.

Det kan man også udnytte i selve kogeprocessen, hvis man koger kikærter helt eller delvist i suppe eller fond.

- **Riste**

Kikærter kan efter udblødning ristes ligesom jordnødder, der jo også er en bælgfrugt. Man kan stege dem ved høj varme i en pande eller i ovnen ved 250 °C. Man kan også gøre som visse steder i Asien, hvor man varmer sand op til 250 °C og "steger" ærterne heri. Hvis man gør som i Indien, koges de først og så steges de færdige i meget varmt sand, så overfladen puffer let, og man kan fjerne overfladeskindet.



- **Koge**

Kogetiden forkortes, hvis man tilsætter salt til kogevandet. Det giver også bedre smag til kikærterne. Tilsæt først saltet, når vandet koger, så kikærterne ikke bliver seje i skallen. Natrium i salt erstatter magnesium i cellevæggene i kikærterne, og så bliver de hurtigt blødere.



1. PlanteKundskab



Eksperimentér med kikærter

Smagsmæssigt kan vi lære af de kulturer, der bruger rigtig mange kikærter. Så nu skal du eksperimentere med smag og marinader og smag og stegning.

Marinéer med smag

Du skal bruge

4 x 50 g udblødte, skyllede kikærter



1. smageforsøg: Hakket mynte, suppe, olivenolie
 2. smageforsøg: Citronsaft, fintrevet hvidløg, olivenolie
 3. smageforsøg: Soja, Mirin-sauce, revet ingefær, sesamolie
 4. smageforsøg: Finthakket chili, sukker, tomatjuice eller væde fra dåse med tomater
- Se mængder i skemaet.

Sådan gør du

- Kog kikærterne i saltet vand (6 g/liter) i 25 minutter.
- Bland de 4 forskellige marinader. Lad kikærterne marinere i 15-20 minutter.
- Vurdér smagene.

Smags giver	1. smageforsøg 2 spsk. hakket mynte 2 dl suppe 2 spsk. olivenolie	2. smageforsøg 1 spsk. citronsaft 1 fed fintrevet hvidløg 4 spsk. olivenolie	3. smageforsøg 2 tsk. soja 2 tsk. Mirin-sauce 1-2 tsk. revet ingefær 3 spsk. sesamolie	4. smageforsøg ¼ finthakket frisk rød chili 1 tsk. sukker 1 dl tomatjuice eller væde fra dåse med tomater
Beskriv smagene – både grundsmagene og de æteriske olier (der dufter)				
Mundfølelsen – er den melet, glat, fyldig, prikkende eller andet?				
Din personlige bedømmelse af smagen				



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



Cremethed og smag

Du skal bruge

3 x 50 g udblødte, skyllede kikærter

1. smageforsøg: yoghurt naturel, salt og peber
2. smageforsøg: sesamolie, salt og peber
3. smageforsøg: olivenolie, salt og peber

Sådan gør du

- Kog kikærterne i 40 minutter med salt (6 g/liter).
- Purér kikærterne med de 3 forskellige smage.
- Vurdér smagene.



Smagsgiver	1. smageforsøg Kogt og pureret med $\frac{3}{4}$ dl yoghurt naturel, salt og peber	2. smageforsøg Kogt og pureret med 2 spsk. sesamolie, salt og peber	3. smageforsøg Kogt og pureret med 2 spsk. olivenolie, salt og peber
Mundfølelse			
Smag			
Hvordan vil du bruge den, hvis du altså synes om den?			



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



Sprødhed og smag

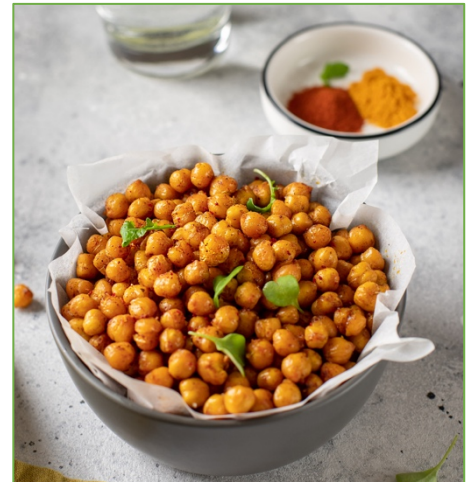
Du skal bruge

3 x 50 g udblødte, skyllede kikærter

1. smageforsøg: olivenolie, røget paprika, salt og peber
2. smageforsøg: jordnøddeolie, karry, salt og peber
3. smageforsøg: smør, hakket persille, hakket salvie, salt og peber

Sådan gør du

- Kog kikærterne i 25 minutter i saltet vand (6 g/liter).
- Steg kikærterne på en pande i de forskellige fedtstoffer.
- Tilsæt de 3 forskellige smage.
- Vurdér smagene.



Smagsgiver	1. smageforsøg Stegt i 2 spsk. olivenolie ved høj varme med ¼ tsk røget paprika, salt og peber	2. smageforsøg Stegt i 2 spsk. jordnøddeolie ved høj varme med ¼ tsk karry, salt og peber	3. smageforsøg Stegt i 2 spsk. smør. Når de er brunede, tilsæt 1 håndfuld hakket persille, 5 blade hakket salvie, salt og peber
Smag			
Mundfølelse			
Hvordan vil du bruge det?			



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



Skab din egen ret med nogle af eksperimenterne

- Gå sammen to og to.
- Prøv at designe en ret, hvor kikærter fylder en del.
- Skriv opskriften rent, og lav indkøbsseddel.
- Først om 2 uger fremstiller I retten i madkundskab, tager billede af den og bedømmer den.



Rettens navn:

Du skal bruge

Antal __ personer

Notér ingredienser i rækkefølge:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Sådan skal du gøre

Beskriv i punkter, hvordan du laver retten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Indsæt foto af retten



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Lær af andre køkkener

Vi lader os inspirere fra Italien og laver en hurtig ret med kikærter delvist kogt i fond og smagt til med masser af mynte. Kan du genkende nogle af erfaringerne fra eksperimenterne?

Pasta med mynte, kylling og kikærter

I skal bruge

Til 4 personer som lille hovedret

100 g kyllingerester skrabet af et skrog
(se "Hurtig fond")
100 g udblødte, skyllede og kogte kikærter
(stadig med bid – koges ca. 25 min)/alternativt
kikærter fra dåse grundigt skyllet
250 g tørret pasta (linguine eller fettuchine)
3 dl fond (se "Hurtig fond")
1 dl hvidvin eller vand med citronsaft
1 lille bundt mynte, rensset og plukket i blade
1 dl frisk revet parmesanost
Salt og peber

Hurtig fond

1. Varm ovnen op til 225^o C.
2. Brun et kyllingskrog i ovnen i 5 minutter sammen med 1 spsk. olivenolie.
3. Tilsæt salt, peber, saft af ½ citron og 3 dl vand. Dæk fadet til.
4. Sæt fadet tilbage i ovnen, og skru ned til 180^o C.
5. Braiser i 45 min. Skyen er en fantastisk fond.
6. Skrab kødet af skroget, og gem det.

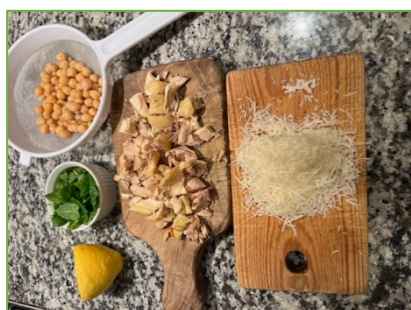
Sådan skal I gøre

1. Lav din fond, hvis du har parteret en kylling.

Du kan også bruge kyllingebouillon og rester af kyllingekød.

Et alternativ er et stykke kyllingbryst, der skæres i små stykker og steger 2-3 minutter på en pande i lidt olivenolie.

2. Kog pastaen i saltet vand efter anvisning på pakken.
3. Kom fond og vin i en stor pande eller i en wok.
4. Bring det i kog, og lad det reducere ca. 20 %.
5. Tag 2 x 2 dl kogevand fra pastaen og gem.
6. Hæld resten af vandet fra, når pastaen er kogt næsten mør.
7. Blend halvdelen af kikærterne med lidt af det gemte kogevand. Det skal være cremet og tykt, men ikke så tykt som hummus.
8. Hæld pasta i fond-vinen, og tilsæt kikærter og kylling.
9. Kog sammen i 1 minut.
10. Vend mynte, ost, kikærte-puré, salt og peber i.
11. Justér med lidt pastakogevand, så det stadig er en lidt fugtig sovs.



Alle ingredienser er klar.



Retten koger i 1 minut.



Klar til servering.

1. PlanteKundskab



Din egen salat med kikærter

Prøv også at lave en salat med grønne blade.

Vælg grønne blade:

Bland din egen dressing.

Vælg ingredienser til dressing:



Brug den slags stegte kikærter, du bedst kunne lide fra sidste uges eksperimenter.

Vælg stegte kikærter:

Din egen ret

Beskriv smagen –
både
grundsmagene og
de æteriske olier

Mundfølelsen – er
den melet, glat,
fyldig, prikkende?

Din personlige
bedømmelse af
smagen



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

1. PlanteKundskab



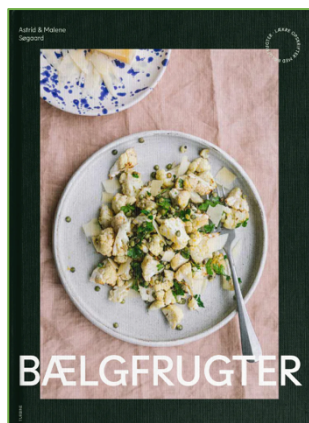
Hvis du vil vide mere
Litteratur og links



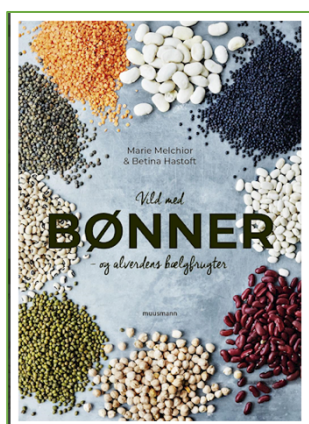
Madkulturen og bæredygtighed



Verdensmål og Madkundskab, Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



Kogebog: Bælgfrugter, Astrid og Malene Søgaard, Pure, 2023



Vild med bønner, Marie Melchior og Betina Hastoft, Muusmanns forlag, 2018

PlanteKundskab – med smag er udarbejdet af Smagens Dag i samarbejde med Kost Studio – med støtte fra Plantefonden. Formålet er at få mere og velsmagende plantebaseret mad på tallerkenen og i munden hos de danske forbrugere.

Fotos: IStockPhoto og Helle Brønnum Carlsen

Materialet er redigeret og layoutet af Mariann Bach Nielsen.



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen