

PlanteKundskab – med smag



Friske grønne bønner

Bælfrugter 3:4



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen, Julie Poulsen og Mariann Bach Nielsen



Tema: Bælgfrugter

Grøntsag eller bælgfrugt?

- Grøntsager er en vegetabilsk fødevare.
- Biologisk set er grønssager enten stængel, rod eller blade på planten.
- Bælgfrugter er en særlig gruppe under grønssagerne.
- Grønssager er ofte unge, sprøde planter, som vi bruger i salte retter.
- **Bælgfrugter indeholder**
 - Kulhydrater
 - Kostfibre
 - Vitaminer og mineraler
- Protein

Vidste du at ...

Grønne bønner er en bælgfrugt, men fordi indholdet af protein ikke er så højt som i andre bælgfrugter, tæller de med som grønssager i de officielle kostråd.





Grønne bønners oprindelse

- Grønne bønner hører til arten havebønne
- De stammer fra Mexico i Mellemamerika
- Kom til Sydamerika for ca. 8000 år siden
- Kom til Spanien i 1500-tallet
- Før i tiden spiste man dem tørrede
- I 1800-tallet begyndte man at spise dem friske og grønne.

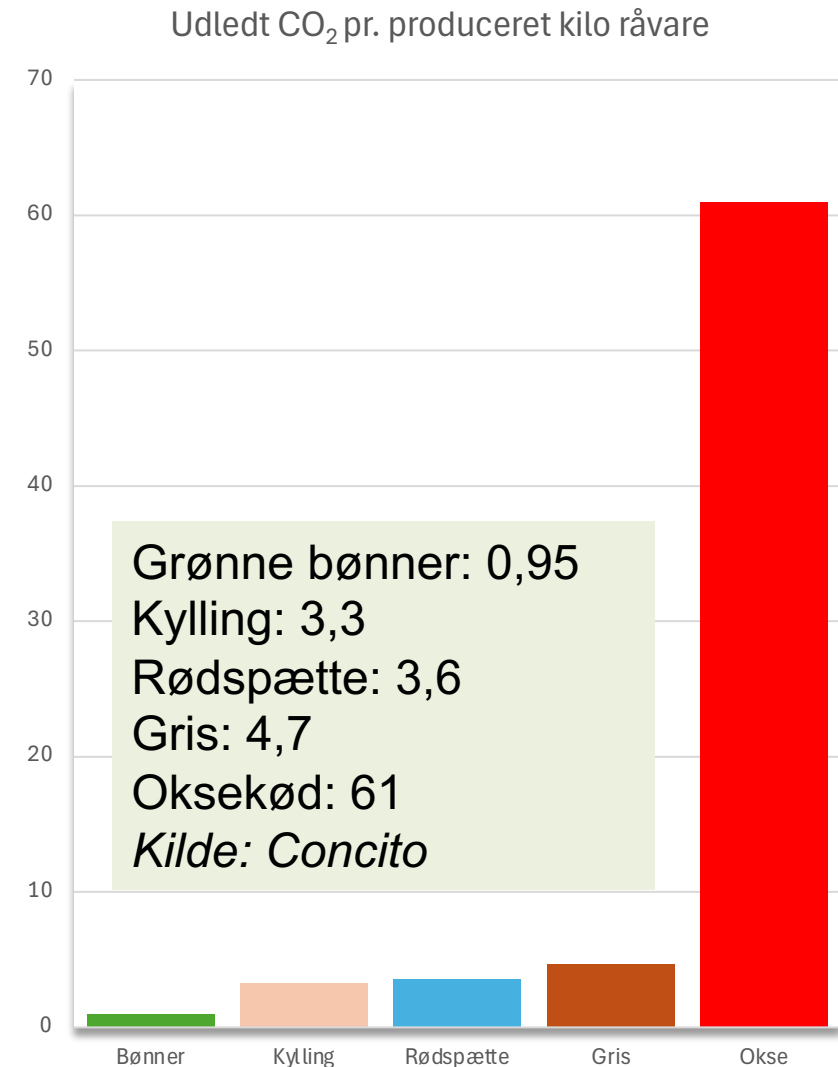


Dyrkning

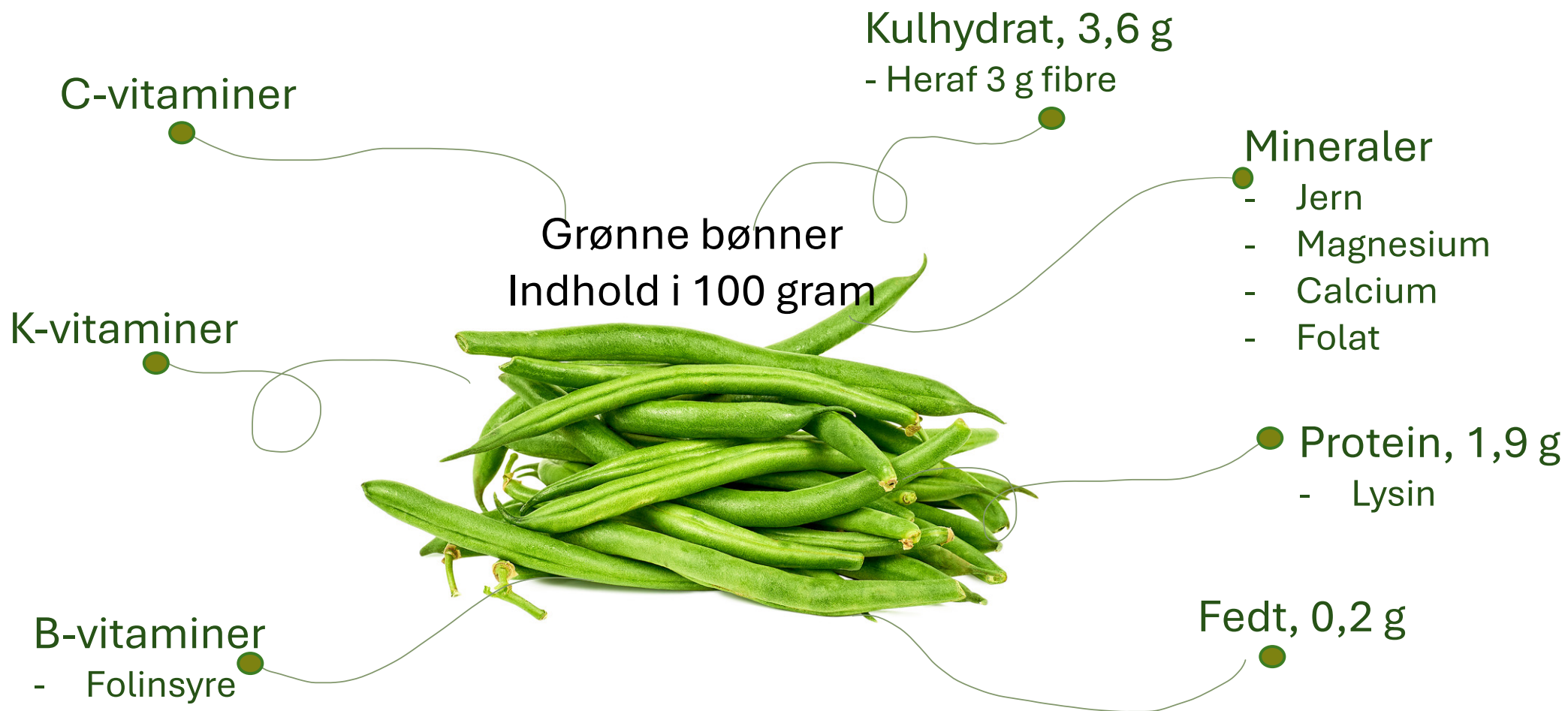
- Der findes mange sorter af grønne bønner
- Planterne kan være lave og buskede eller høje og slyngende
- Bælgene kan være runde eller flade, grønne eller gule - og nogle har pletter eller striber
- Planten er en-årig og kræver varme for at gro. Derfor sår man den i maj-juni og kan høste fra juli til oktober.
- Når grønne bønner bliver modne, kan man tørre dem. Afhængig af sort, kender man både sorte, røde, plettede og hvide.

Bæredygtighed

- Grønne bønner hjælper jorden, fordi de kan fange kvælstof fra luften og lægge det i jorden. Det gør jorden mere næringsrig for de planter, man dyrker bagefter.
- Man bør vente 5-6 år, før man dyrker bønner det samme sted igen. Ellers kan der komme sygdomme og skadedyr.
- Friske grønne bønner er skrøbelige – og svære at finde i god kvalitet uden for sæson. Derfor er det bedst at spise dem, når de er i sæson (sommer/efterår).
- Grønne bønner er en god kilde til protein sammenlignet med andre grøntsager.



Sundhed og ernæring





Smag, tilberedning og gastrofysik

- Vi spiser oftest friske grønne bønner kogt eller stegt som tilbehør eller i salater
- Bønnerne indgår også i sammenkogte retter såsom wok eller frittata
- Frittata er en Italiensk ret baseret på æg med kød, ost og/eller grøntsager.



Vidste du at ...

- Hvis du opbevarer grønne bønner i køleskabet, bliver de hurtigt rynkede og slappe.
- Grønne bønner kommer oprindeligt fra Mellemamerika. De kom først til Europa i 1500-tallet, efter at Spanien erobrede Latinamerika og tog en masse planter og dyr med retur.
- Grønne bønner kan også være gule eller lilla (voksbønner)



Tjek din nye viden om friske grønne bønner: “Tip en 13’er”