

Smagens Dag



Giv planterne smag - aktuelt i august: Grønne bønner

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Grønne bønner

Grønne bønner sidder på en klatrende slyngplante, der stammer fra Mellemamerika og Andesbjergene i Sydamerika. Bønnerne er blevet spist som vilde planters frugter siden oldtiden, da de netop ikke kræver den store tilberedning.

Vi har høje klatrende stangbønner og de mindre planter, buskbønner. Da Columbus kom tilbage fra Amerika i 1492, havde han grønne bønner med sig. Det er dog først for ca. 200 år siden, at vi er begyndt at dyrke dem systematisk. Grønne bønner er meget nemme at dyrke og giver stort udbytte. Alligevel blev det anset som en finere måde at spise bælgfrugter på. Måske fordi bønnerne ikke holder så længe efter de er høstede?

Grønne bønner tilhører bælgfrugterne. De adskiller sig fra størstedelen af de bælgfrugter, der spises på verdensplan, ved at blive spist umodent, friskt og bare dampet, blancheret eller stegt.

Vi har to slags friske bønner, nemlig de runde tynde bælge og de flade brede bælge. (Se skemaet side 3). De flade brede bønner har en mere intens smag end de tynde, men de har alle en god sødme.



Vidste du at ...

- Også grønne friske bønner skal varmebehandles, men de skal ikke udblødes. Det skyldes stoffet lektin, der er til stede i alle former for bønner og visse ærter. Selv om indholdet af lektin ikke er så højt i friske grønne bønner, skal de alligevel have en kort omgang varme.
- Bønnerne skal ikke have for meget varme. Derfor er blanchering med kort kogetid (2-3 min.) og derefter et isbad en rigtig god tilberedning.

Vidste du at ...

- Bønner efter varmetilberedning har en intens smag med både svovl og grønne urtede noter. Der er også smag af friske svampe (octenol) og blomsterdufte (terpener).
- Haricots Verts regnes for en fin grøntsag i det finere franske køkken. Netop derfor har vi beholdt det franske navn, når vi skal have tynde små grønne bønner på tallerkenen.

Smagens Dag



Retter med bønner

I skal bruge

Til 4 personer

Enkel skønhed

250 g Haricots Verts eller bobbybønner - klargjorte

50 g smør

Groft havsalt

1 fed hvidløg, pillet og hakket meget fint

1 tsk. fintrevet citronskal

1 spsk. citronsaft

Sådan skal I gøre

I alle retterne skal I ribbe, nippe og skylle bønnerne.

Enkel skønhed

1. Bring 1 liter vand og 1 spsk. groft salt i kog.
2. Kog bønnerne ved fuld varme i 3 min uden låg.
3. Hæld vandet fra, og smid bønnerne 2 min. i isvand.
4. Tag bønnerne op, og tilsæt smør i små tern sammen med salt, hvidløg, citronsaft og skal, og ryst dem. Servér bønnerne lune.



I skal bruge

Til 4 personer

Ajvar

2 røde peberfrugter

1 aubergine

1 citron

3 fed hvidløg

Lidt chiliflager

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

Sådan skal I gøre

Ajvar

1. Tænd ovnen på 180°.
2. Bag peberfrugter, aubergine og hvidløg i ovnen i 40 min. eller til de er helt møre.
3. Skrab kødet ud af auberginen.
4. Flå, og udkern peberfrugterne.
5. Blend kødet fra peberfrugter og auberginer med skal og saft af citron, bagte hvidløg, lidt chili, salt og peber.
6. Tilsæt olie, og kør mosen glat.



Smagens Dag



I skal bruge

Til 4 personer

Mellemøstlig smagsekspllosion

250 g Haricots Verts eller bobbybønner - klargjorte
2 dl ajvar
1 spsk. za'atar

Sådan skal I gøre

I alle retterne skal I ribbe, nippe og skylle bønnerne.

Mellemøstlig smagsekspllosion

1. Bring 1 liter vand og 1 spsk. groft salt i kog.
2. Kog bønnerne ved fuld varme i 3 min. uden låg.
3. Hæld vandet fra, og smid bønnerne 2 min. i isvand.
4. Vend bønnerne med ajvar, og drys med za'atar og server.



I skal bruge

Til 4 personer

Med kød som krydderi

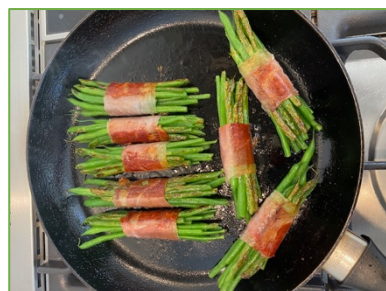
250 g Haricot Verts eller bobby bønner – klargjorte
4 skiver lufttørret skinke (serano, parma eller lign.)
1 tsk. olivenolie

Sådan skal I gøre

I alle retterne skal I ribbe, nippe og skylle bønnerne.

Med kød som krydderi

1. Del skinken på langs, så du har 8 strimler.
2. Del bønnerne i 8 lige store portioner, og pak bønnerne ind i skinke midt på.
3. Steg i olie på pande i ca. 4 min. Servér.



Smagens Dag

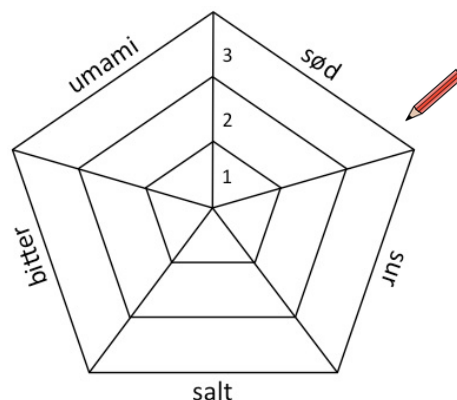


Oversigt over de forskellige friske bønner du kan finde:

Perlebønner	Korte næsten helt runde bælge Spises hele	Haricots Verts (hvidlige bønner)
		Haricots Noirs (mørksorte bønner) Bobby-bønner (lidt større end Haricots Verts)
Brydbønner	Større og tykkere bælge (grønne eller lilla) Spises hele eller snittede	Pralbønner
Voksbønner	Gule og med en lidt anden smag. Spises hele eller snittede	
Snitbønner	Brede, flade bønner der er gode at snitte	Borlotti-bønner kan bruges som snitbønne tidligt i modningen
Frøbønner	Velegnede som delikate enkelte bønner (bælgede) kræver kogning i længere tid	Borlotti-bønner
		Cannellino-bønner Flageolet-bønner

Smag på din ret: _____

Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.
Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.
Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til bønner – også på andre tider af året? Hvordan vil du bruge de forskellige varianter af bønner til forskellig mad.

Lav jeres egen ret med bønner, og vælg et godt tilbehør.

Smagens Dag



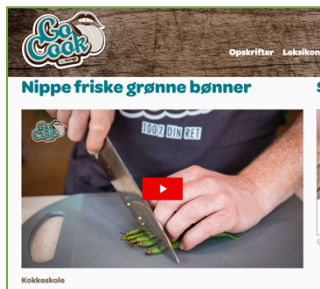
Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager og bønner.

Du kan også blive klogere på bælgfrugter på PlanteKundskab – med smag.

<https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/>

Andre interessante links



GoCook: Nippe friske grønne bønner

<https://gocook.dk/video/nippe-friske-gronne-bonner/>

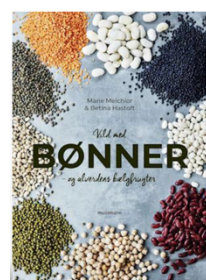


GoCook: Koge friske grønne bønner

<https://gocook.dk/video/koge-friske-gronne-bonner/>



Bælgfrugter, Malene Søgaard og Astrid Søgaard
Forlaget Turbine, 2023



Vild med bønner - og alverdens bælgfrugter, Marie Melchior og Betina Hastoft
Muusmanns Forlag, 2018