

Bælgfrugterne til fremtidens tallerken

Lupin (*Lupinus albus*)

tørrede, protein 28-48 %, fedt 9-10 %

I Danmark og Sverige kan vi dyrke smalbladet lupin og hvid lupin, herunder sorterne Iris, Regent og Mirabor. Vælg varianter med lavt alkaloidindhold (gul, smalbladet og hvid lupin). Lupinernes konsistens adskiller sig fra andre bælgfrugters. Obs: Lupin er en allergen med en vis krydsallergi med jordnødder.

Hestebønne (*Vicia faba*)

tørrede, protein 24-27 %, fedt 1-3 %

Hestebønner vokser godt i Danmark og Sverige og har typisk været dyrket til foder. Flere sorter er lovende fødevarer til mennesker, bl.a. Solberga, Tiffany, Taifun, Fuego og Augusta. Hestebønner har generelt en hårdere og tykkere skal end andre bælgfrugter.

Kikært (*Cicer arietinum*)

tørrede, protein 20 %, fedt 4-6 %

Kikærter vokser ikke optimalt i Norden. Der findes bl.a. sorte kikærter og gullige/hvide kikærter, herunder sorterne CDC Orion og Elmo, som vi kan dyrke i Danmark. Tipært og Ingridært minder meget om kikærter i anvendelsesøjemed.

Ært (*Pisum sativum*)

tørrede, protein 19-25 %, fedt 2 %

Der findes 300 sorter, som kan dyrkes i Norden. De varierer i smag, størrelse, konsistens og farve. Blandt andet er sorterne Ingrid, Tip, Greenway, Octavia, Sirius, Efterårsært, Lollandsk rosin, Vreta gulært, Nakskov Brunært og Black Badger gode til fødevarer. Mange af sorterne vil dog være nichevarer i nogle år endnu, da forøring til storproduktion tager tid.

Linse (*Lens culinaris*)

tørrede, protein 20-26 %, fedt 2-3 %

Linser er ikke traditionelt dyrket i Danmark, men flere landmænd arbejder på at optimere produktionen. Der har været forsøg med ca. 28 sorter. Der findes røde, brune, sorte og grønne sorter af linser. Af sorter kan nævnes Red Flash, Anicia, Belugalinser, Gotlandslinse, korallinsen Rosana og Puy linser.

Sojabønne (*Glycine max*)

tørrede, protein 36 %, fedt 20 %

Sojabønner vokser ikke optimalt i Norden. Der findes et udvalg af hvide, gule og sorte sojabønner. Edamame er grønne, umodne sojabønner i en grøn sojabælg, hvilket svarer til friske grønne ærter i bælg. Umodne fra både hvide, gule og sorte sorter er grønne, ligesom alle ærtesorter er grønne i bælg inden de modnes.

Bønne (*Phaseolus vulgaris*)

protein 19-26 %, fedt 1 %

Stangbønner og buskbønner vokser udmærket i Danmark, men der dyrkes ikke mange bønner til tørvarer i Danmark. I Sverige er der gode vækstbetingelser for bønneproduktion omkring Øland. Der findes bønner i mange farver, former og størrelser, bl.a. sorte, brune og hvide bønner. Af bønnesorter kan nævnes Yin-Yang bønner, Mungbønner, Sortøjebønner, Cannellini, Kidneybønner, Smørbønner, Bortottibønner og Pintobønner.

Jordnød (*Arachis hypogaea*)

protein 25 %, fedt 49 %

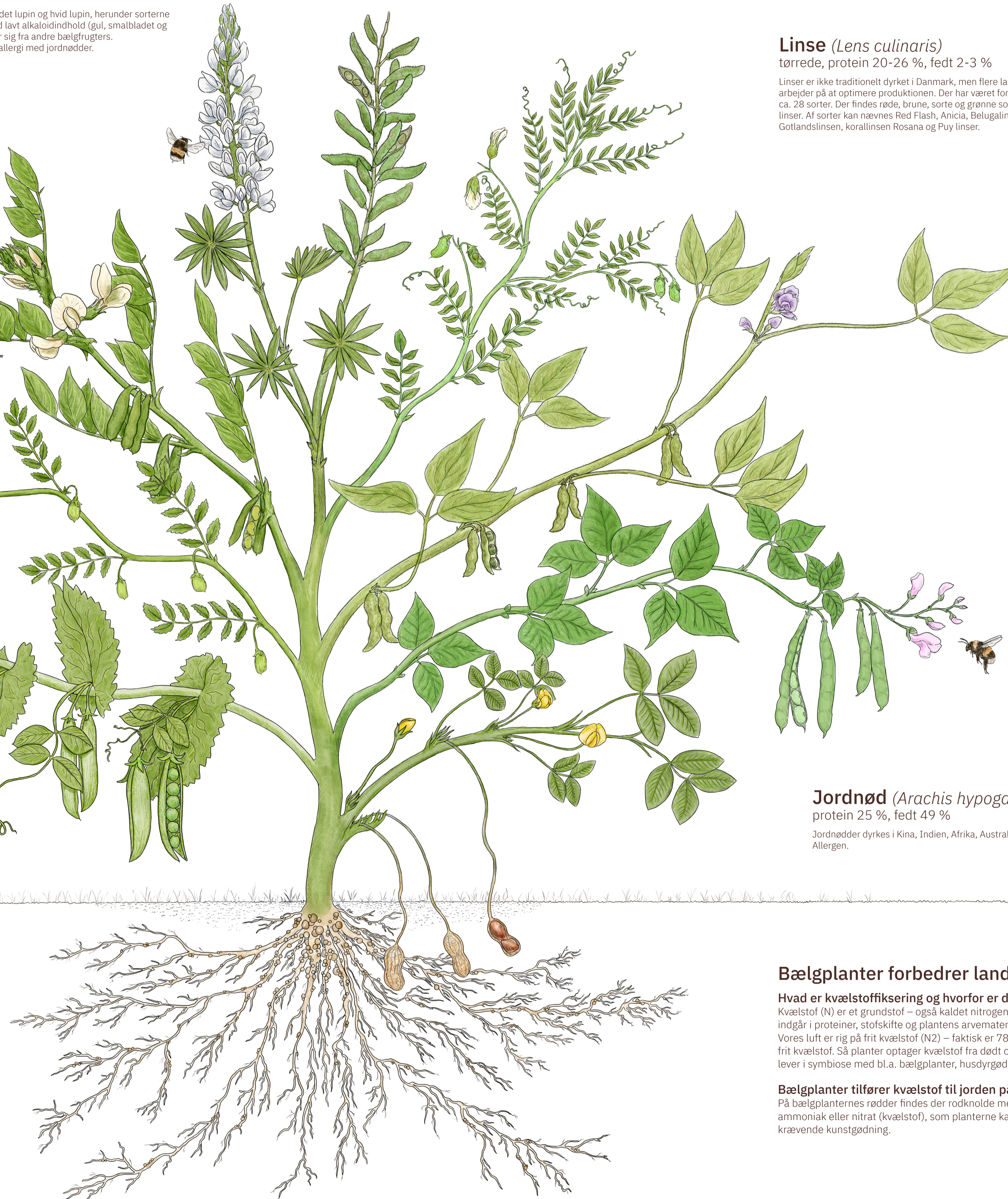
Jordnødder dyrkes i Kina, Indien, Afrika, Australien og USA. Allergen.

Bælgfrugter og protein

Er der en udfordring med planternes aminosyresammensætning?

Proteiner består af kæder af aminosyrer. Der findes 20 forskellige slags aminosyrer, hvoraf 9 af dem er essentielle for mennesker at få gennem kosten. Med aminosyrerne som byggesten kan kroppen danne de proteiner, den har brug for – til muskler, hormoner, immunforsvaret og mange andre kropsfunktioner.

Nogle planter indeholder pæne niveauer af de 9 essentielle aminosyrer (quinoa, soja, boghvede, hamp, chia, amarant m.fl.), men de fleste planter har et lavt indhold af en eller flere essentielle aminosyrer. Heldigvis komplementerer forskellige planter hinanden godt. En god tommelfingerregel er, at kornprodukter, grøntsager og frugt typisk har et lavt indhold af aminosyren lysin, men et højt indhold af aminosyren methionin, mens bælgfrugter, nødder og frø har et højt indhold af lysin, men et lavere indhold af methionin. Eftersom de fleste spiser kornprodukter, grøntsager og frugt, handler det om at huske at bruge bælgfrugter, nødder, frø, samt soja, quinoa, boghvede, hamp, chia, amarant eller lignende produkter udvundet deraf, fx tofu eller tempeh i madlavningen, når man laver plantebaseret mad. Det behøver ikke at være til hvert måltid.



Bælgplanter forbedrer landbrugsjorden gennem kvælstoffiksering

Hvad er kvælstoffiksering og hvorfor er den proces gavnlig for jorden?

Kvælstof (N) er et grundstof – også kaldet nitrogen. Planter har brug for kvælstof (N) for at vokse, da kvælstof blandt andet indgår i proteiner, stofskeletter og plantens arvemateriale. Vores luft er rig på frit kvælstof (N₂) – faktisk er 78 % af vores atmosfære frit kvælstof, men desværre kan planter ikke optage frit kvælstof. Så planter optager kvælstof fra dødt organisk stof (fra planter og døde dyr), kvælstoffikserende bakterier, der lever i symbiose med bl.a. bælgplanter, husdyrgødning og kemisk fremstillet kunstgødning.

Bælgplanter tilfører kvælstof til jorden på en miljøvenlig måde via deres kvælstoffiksering

På bælgplanternes rødder findes der rodknolde med kvælstoffikserende bakterier, der kan omdanne frit kvælstof til ammoniak eller nitrat (kvælstof), som planterne kan optage – og det reducerer behovet for husdyrgødning og energi-krævende kunstgødning.

