



DANSKE BÆLGFRUGTER

GREENWAY



Udseende:
Greenway er en højtydende markært, som har en meget flot, blågrøn farve og en god mellemstørrelse.

Smag:
Ærten har en dejlig umamismag.

Anvendelse:
Ærten er meget anvendelig i f.eks. salater og gryderetter, brøddej og fars, da den bevarer sin fasthed og struktur ved kogning.

LOLLANDSK ROSIN



Udseende:
Lollandsk Rosin er en stor, manganfarvet gyldenbrun ært og er en gammel sort af gråært, der blev brugt som basismad før kartofflen kom til Danmark. Ærten blev især dyrket på møn og Lolland-Falster.

Smag:
Ærten har en lækker, fyldig ærtesmag og god bitterhed med noter af kakao.

Anvendelse:
Den lollandske rosin holder formen ved kogning og er meget velegnet i både gryderetter, som puré og mos. Kogevandet er særdeles anvendeligt som bouillon, gerne kogt igennem med suppeurter.

GRÅÆRT



Udseende:
Gråærter er meget smukke, farvefyldte og slet ikke så grå i farven. Skallen har ofte med mange mørke "nister" (pletter).

Smag:
Ærterne har kraftigere smagsnoter og mere bitterhed end mange andre danske ærter.

Anvendelse:
Mel fra gråærter giver en krydret smag og er derfor god i krydderkager og til smagfuldt brød med surdej, som får en nøddeagtig smag.

ÆRTER

BLACK BADGER



Udseende:
Black Badger, også kendt som sorte ærter eller den nordiske kikært, er mørkebrun og nistret. En engelsk klassiker, som er anvendt i mange traditionelle engelske retter og til ærtemos i deres berømte "Fish and Chips".

Smag:
Ærten er meget velsmagende, mild og har sødme og noter af hasselnød og nye kartofler.

Anvendelse:
Black Badger kan erstatte kikærter i de fleste opskrifter. Kogevandet fra ærten er krydret med noter af kaffesirup. Udblødt er den meget bitter i forhold til andre sorter, men smager også friskt af ærter.

INGRID ÆRT



Udseende:
Ingrid ærten er den mest udbredte ærtesort på det danske marked. Lys gul og med en jævn rund overflade.

Smag:
Ærten er karakteriseret ved en mild, sødlig smag af majs, smør/ghee og korn. Ingrid ærten er kogefast og har et godt bid og en tynd skal. Udblødt er smagen lidt mere bitter.

Anvendelse:
Ærten er god i salater, gryderetter, madpandekager, i humus og i søde retter som mazarin og marzipan. Kogevandet fra ærten er meget anvendeligt til aquafaba, hvor det kan erstatte æggehvite i f.eks. marengs, bagværk, desserter, flødebolleskum osv.

OCTAVIA



Udseende:
Octavia er en forholdsvis stor ært med en smuk lys ærtegrøn skal og et kraftigere grønt indre. Flækker nemt.

Smag:
Ærten har en mild, næsten sød smag af kylling og umami.

Anvendelse:
Smagen gør ærten oplagt som tarteletfyld, enten som kødsupplement eller erstatning i gryderetter, der traditionelt indeholder kyllingekød. Den holder formen ved kogning og har et perfekt bid og en fast konsistens. Kogevandet bør man altid gemme – det kan anvendes som smags giver i stedet for kyllingefond. Den gode smag gør den også lækker at spise i hel form, f.eks. som en ristet sprød snack.

ÆRTER

ANICIA



Udseende:
Anicia er en kendt delikatesselinse. Det er en lille og fast, nistret mørkegrøn linse, der bliver lysegrøn ved kogning, men som holder form og bid.

Smag:
Udblødt smager linsen af friske ærter. Kogt er den let krydret med noter af peber og friske ærter.

Anvendelse:
Linsen kan bruges all round, f.eks. i salater, som sprød pynt, gryderetter, til mel/bagning og meget mere.

BELUGA



Udseende:
Beluga er en helt sort linse som er utrolig smuk og gør måltidsserveringen spændende at se på. Den er meget smagfuld og holder formen ved kogning.

Smag:
Udblødt har den smag af agurk, spinat, grønkål eller nye kålskud. Når den bliver kogt, ændrer smagen sig hen imod krydret kartoffel, asparges og med noter af tang.

Anvendelse:
Både konsistens og smag gør den velegnet i salater, farses og fiskeretter.

RED FLASH



Udseende:
Red flash har en gyldenrød skal og et orange indre. Linsen er en god erstatning for den traditionelle, røde linse.

Smag:
Kogt med skal holder den formen, men afskallet koger den helt ud og konsistensen bliver vandet, hvilket gør den meget velegnet i f.eks. daal. Den har en meget mild smag af kartoffel, når den bliver kogt. Hvis den udblødes får den en lidt bitter smag med noter af gulerod.

Anvendelse:
Kogevandet har noter af æg og er derfor god at anvende som aquafaba til mayonnaise-base.

LINSER

FUEGO



Udseende:
Fuego er den mest gængse bønnesort på markedet.

Smag:
Med skal tilfører Fuego god umami og har en let bitterhed med noter af nødder. Den er forholdsvis mild i smagen.

Anvendelse:
Du skal altid lægge dine tørrede bønner i blød 10-12 timer, før de koges. Kogt kan den blandes i kolde farses og f.eks. rugbrødsdej. Som flækket og afskallet, er Fuego endnu mere mild i smagen og særligt velegnet i hummus, salater, gryderetter, farses og som mel.

DALMATINER



Udseende:
Dalmatiner er en rumænsk bønnesort, og ligner sit navn. Sorten er let at genkende på sin smukke, elfenbenshvide farve med sort mønster, der ligner det kinesiske yin yang symbol.

Smag:
Dalmatiner har en mild, nøddeagtig og sofistikeret sød smag med kastanjenancer.

Anvendelse:
Bønnen smager godt og er flot i både salater, gryderetter og supper.

TAIFUN



Udseende:
Taifun har en tyk skal med brune nuancer.

Smag:
Hestebønnen kan anvendes uafskallet, da skallen indeholder et lavt niveau af tannin og derfor er mindre bitter end flere af de andre hestebønne-sorter. Tannin er det stof, som giver en bitter smag, og sidder primært i skallen, og derfor afskaller man ofte hestebønner.

Anvendelse:
Når bønnen koges bliver konsistensen cremet indeni, hvilket gør den velegnet i hummus og som mel.

HESTEBØNNER

Layout: Eva Krebs Larsen, Økologisk Landforening