

DANSKE BÆLGFRUGTER

ÆRTER



GREENWAY

En grøn (blå) ært, som har en meget flot, grøn farve og god mellemstørrelse, som gør den meget anvendelig i f.eks. salater og gryderetter. Den har en dejlig umamismag. Ærten bevarer sin fasthed og struktur ved kogning. Velegnet i brøddej, fars og gryderetter.



LOLLANSK ROSIN

Stor, mangefarvet ært, som har en lækker, fyldig ærtesmag og god bitterhed med noter af kakao. Den 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

Meget smukke, farvefyldte og slet ikke så grå ærter. Ofte med mange mørke "nister" (pletter). Ærterne har kraftigere smagsnoter og mere bitterhed end mange andre danske ærter. 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 BAGDER

En engelsk klassiker, som er meget anvendt i mange traditionelle, engelske retter og til ærtemos i deres berømte "Fish and Chips". Den er meget velsmagende, mild og har sødme og noter af hasselnød og nye kartofler. Black Bagder kan erstatte kikærter i de fleste opskrifter. Kogevandet fra ærten er krydret med noter af kaffesirup. Udbledt er den meget bitter i forhold til andre sorter, men smager også frisk af ærter.



INGRID ÆRT

Den mest udbredte ærtesort på det danske marked. Ingrid ærten er karakteriseret ved en mild, sødlig smag af majs, smør/ghee og korn. Ingrid ært er kogefast og har et godt bid og en tynd skal. Udbledt er smagen lidt mere bitter. Ærten er god i salater, gryderetter, madpandekager, i humus og i søde retter som mazarin og marcipan. Kogevandet fra Ingrid ærten er meget anvendeligt til aquafaba, hvor det kan erstatte æggelbive i f.eks. marengs, bagværk, desserter, flødebolleskum osv.



OCTAVIA

Den har en mild, næsten sød smag af kylling og umami, hvilket gør den oplagt som tarteletfyld eller 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 sprød snack i en ristet version.

LINSER



ANICIA

Anicia er en kendt delikatesselinse. Det er en lille og fast, mørkegrøn linse, der bliver lysegrøn ved kogning, men som holder form og bid. Udbledt smager den af friske ærter. Kogt er den let krydret med noter af peber og friske ærter. Kan bruges all round, f.eks. i salater, som sprød pynt, gryderetter, til mel/bagning og meget mere.



BELUGA

Beluga er en smuk og helt sort linse, dyrkes nu også i Danmark. Den er meget smagfuld og holder formen ved kogning. Udbledt 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. Både konsistens og smag gør den velegnet i salater, supper, gryderetter og farsar.



RED FLASH

Red flash er en god erstatning for den traditionelle, røde linse. Den koger 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 udbledes, får den en lidt bitter smag med noter af gulerod. Kogevandet har noter af æg, og er derfor god at anvende som aquafaba til mayonnaise-base.

LINSER

HESTEBØNNER



FUEGO

Fuego er den mest gængse sort på markedet. Med skal på tilfører Fuego god umami og har en let bitterhed med noter af nødder, og er forholdsvis mild i smagen. Den kan anvendes direkte udbledt og hakkes til fars og grov humus. Kogt kan den blandes i kolde farsar og f.eks. rugbrødsdej. Som flækket og afskallet, er Fuego endnu mere mild i smagen, og særligt velegnet i salater, gryderetter, farsar og som mel.



DALMATINER

Dalmatiner er en rumænsk bønnesort, som har en mild, nøddeagtig og sofistikeret, sød smag med kastanjenuancer. Sorten er let at genkende på sin smukke, elfenbenshvide farve med sorte eller mørkerøde/lyserøde nister, og den smager godt i både salater, gryderetter og supper – enten kogt eller pureret.



TAIFUN

Taifun indeholder et lavt niveau af tannin og kan derfor anvendes uafskallet, da den er mindre bitter i skallen end flere af de andre sorter. Tannin er nemlig det stof, som giver en bitter smag. Tanninen sidder primært i skallen, og derfor afskaller man ofte hestebønner. Indeni er konsistensen cremet, hvilket gør den velegnet i hummus og som mel.



TIFFANY

En hestebønne som er rigtig interessant at dyrke i Danmark, da den har et lavt indhold af både vicin og convicin. Sorten har et højt proteinindhold. De friske, grønne hestebønner smager som grønne ærter, men med lidt mere fedme. De tørrede hestebønner har en fast konsistens og tyk skal.

HESTEBØNNER