

Jordens fedme – fra bælg til frø



Måske du har rejst i Italien eller blot set madprogrammer fra de italienske køkkener og oplevet, at bælgfrugter spiller en stor rolle her. Det er der gode grunde til. Bælgfrugter er nogle af de første planter, sammen med korn, som vi mennesker begyndte at dyrke. De har derfor haft stor betydning for vores mad og dermed menneskehedens overlevelse. De gamle romere fandt desuden ud af at tørre bønner, linser og ærter og tage dem med sig ud, når de skulle erobre nye territorier. På den måde spredte de bælgfrugterne til resten af Europa.

Korn og bælgfrugter blev ofte dyrket sammen. Det er ikke en tilfældighed. Bælgfrugterne har nemlig den evne, at de kan berige jorden med kvælstof (*nitrogen*). For det meste må vi ellers tilføre kvælstof til jorden, der hvor vi dyrker korn, fordi kornplanterne optager og fjerner kvælstof fra jorden. Men rødderne fra planter i ærteblomstfamilien kan sammen med såkaldte knoldbakterier (*Rhizobium*), der findes i jorden, optage kvælstof fra atmosfæren og binde det til jorden. Når planterne visner og dør, efterlader de kvælstoffet i jorden, og det kan andre planter så få gavn af til at gro. Derfor har korn og bælgfrugter siden tidernes morgen været et makkerpar på både mark og på tallerken. I dag dyrkes bælgfrugter (især sojabønner og hestebønner) primært til produktion af



dyrefoder (op mod 70 % af produktionen) i stedet for at berige os med deres fantastiske egenskaber i køkkenet.

Bælgfrugter er nemme at genkende på marken, for som navnet siger, gemmer de små frugter sig i en bælg på planten. Tag for eksempel den danske sommers ærter, som vi med en hurtig tommeltot bælg og spiser rå. Derudover dyrker vi i Danmark også hestebønner, dog primært til grisefoder, der også skal bælges – og desuden smuttes og kort koges inden servering. Hvis du tager en frisk ært, bønne eller linse mellem fingrene, kan du fornemme, at de har en hinde/frøskal, der sammen med bælggen beskytter frøet. Vi fjerner ofte hinden efter blanchering, fordi den har en sej tekstur og en bitter smag, men i princippet kan den sagtens spises. De tørrede bælgfrugter, som f.eks. røde, hvide og sorte bønner, er taget ud af deres bælg, men har ofte stadig deres hinde tilbage, som kan fjernes efter iblødsætning.

Som romerne opdagede, kan bælgfrugter med fordel tørres, så de kan holde sig længe og transporteres til andre dele af verden. Det gør det f.eks. muligt, at vi også her i Danmark kan få kikærter, som ellers ikke kan dyrkes i vores kølige klima.

Hvis du gerne vil spire dine egne bælgfrugter, er det vigtigt kun at anvende bælgfrugter, som har et lavt indhold af sundhedsskadelige stoffer (mere om dem, og hvordan man kommer af med dem ved at lægge bælgfrugterne i blød). Gode forslag til bælgfrugter, du kan spire, og som har et lavt indhold af sundhedsskadelige stoffer, er mungbønner, ærtebønner, grønne skalærter, azukibønner, vignabønner, linser, urdbønner og sortøjebønner. Man kan kun få sine bælgfrugtsfrø til at spire, hvis de ikke er flækket, da man ved flækningen ødelægger den kim, der kan spire til en plante.