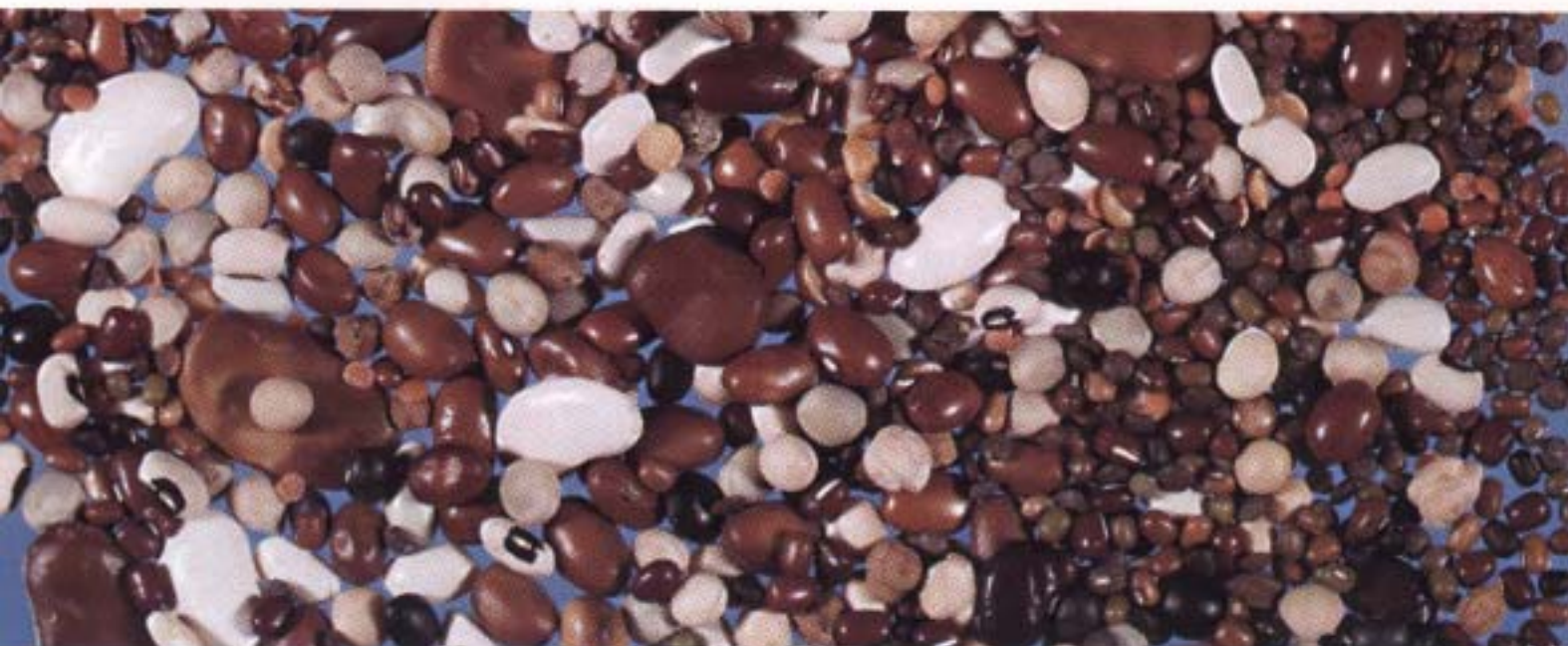




Bønner skal tilberedes rigtigt – ellers kan de være skadelige



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Veterinær- og Fødevaredirektoratet

Sådan ser de ud...

- og så store er de...

Havebønne
Phaseolus vulgaris
Brune bønner (t.v.)



ca. 3/4 - 1 l

Sorte bønner (t.h.)



ca. 1/2 - 3/4 l



Havebønne
Phaseolus vulgaris
Kidneybønner (t.v.)



mindst 1/2 l

Hvide bønner (t.h.)



ca. 3/4 - 1 l



Havebønne
Phaseolus vulgaris
Flageolet (t.v.)



ca. 1/2 l

Broget bønne
(Pintobønne) (t.h.)



mindst 1/2 l



ca. 1 - 1 1/2 l

Pralbønne, hvid
Phaseolus coccineus

Frøene er større og mere buttede end havebønnefrø



Limabønne (Månebønne)
Phaseolus lunatus



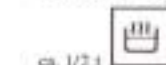
ca. 20-30 min

Frø med striber (radierende)
De hvide sælges som »butter beans«
Hvide (t.v.)



Mungbønne
Phaseolus radiatus
(Vigna radiata)

De små grønne frø sælges undertiden som »grønne sojabønner«



ca. 1/2 l

Farvede (t.h.)



mindst 1/2 l





ca. 3/4 t



Azukibønne (Adzukibønne)

Phaseolus angularis
(Vigna angularis)

De røde azukibønner er navnlig populære i Japan, kogte, spirede eller som popcorn

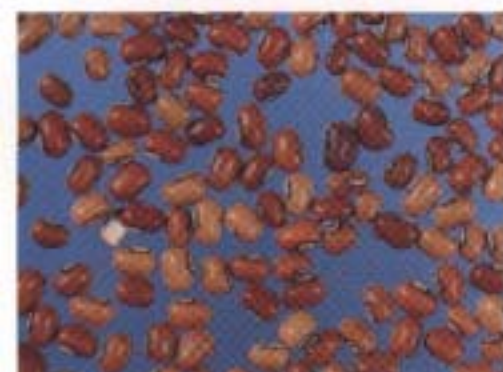
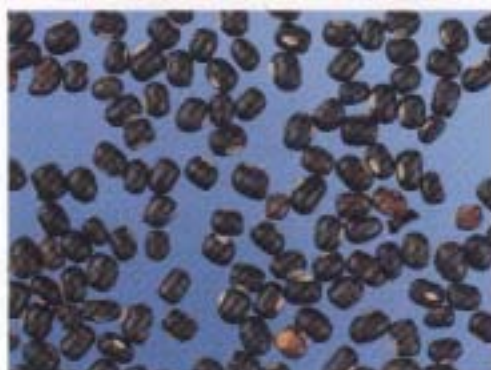
Urdbønne

Phaseolus mungo
(Vigna mungo)

Koges i Indien til dhal curry (»ærtkarry«)



ca. 20-30 min



mindst 1/2 t



Vignabønne

Vigna unguiculata

Småfrøet type
Købes i indvandrer-butikker

Vignabønne (Sort-øje-bønner)

Vigna unguiculata

Med kraftig sort ring
God til kogte bønner



ca. 1/2 - 3/4 t



Kikært (Garbanzobønner)

Cicer arietinum

Småfrøet brun (t.v.)



ca. 3/4-1 1/4 t

Storfrøet lys (t.h.)



ca. 3/4-1 1/4 t

Hjelmbønne (Hyacintbønne)

Dolichos lablab

Frøstrengen bevares
(frøet ligner en hjelm)

Mørkfrøet (t.v.)

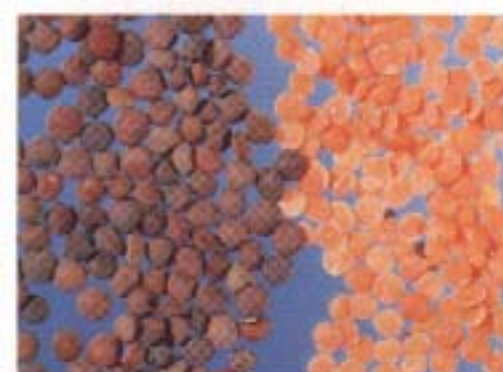


mindst 1/2 t

Lysfrøet (t.h.)



mindst 1/2 t



ca. 20-30 min



Samme afskallet med orange kimblade (t.h.)



ca. 10-12 min

Linse

Lens culinaris

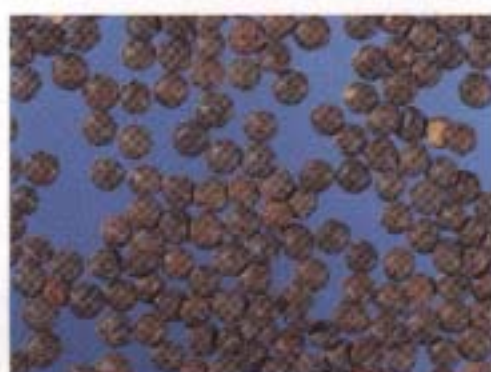
Linser behøver ingen udblødning

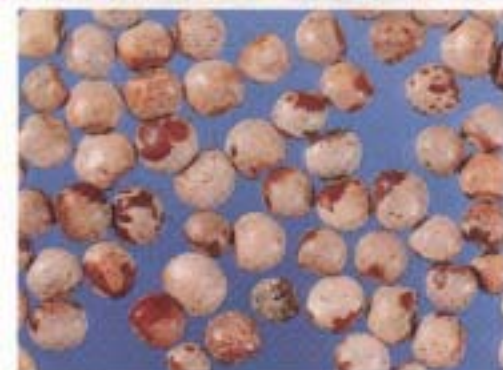


ca. 20-30 min



Småfrøet type
(de kan også være store og grønne)





mindst 1/2 t.



Ertebønne

Cajanus cajan

Grå med brune pletter
Koges til »ærtekarry«
i Indien

Sojabønne

Glycine max

Gule (t.v.)



ca. 3/4-1 1/2 t.

Sorte (t.h.)



mindst 1/2 t.



ca. 1 t.

Skalært, gul

Pisum sativum convar.
sativum

Bruges til suppe m.v.
Ofte flækkede eller knuste
til »gule ærter«

Skalært, grøn

Pisum sativum convar.
sativum

Anvendes ligesom »gule
ærter« og spires



ca. 1 t.



Småfrøet type



mindst 1/2 t.

Hestebønne

Vicia faba var. minor



Husk altid iblødsætning
i 10-12 timer før kogning.
Tiden er den totale kogetid,
oftest mindst 1/2 times
grundig kogning.



Egner sig til bønnespirer.



Storfrøet type



ca. 1 t.

Hestebønne (Valsk bønne)

Vicia faba var. faba

Se omtalen på bagsiden om:

Bønner

Hvor kommer de fra?

Om forgiftninger

Bønner er sunde

Hvor skal man henvende sig?

Opskrifter

Litteratur

BØNNER

Tørrede bønner i alle former, farver og afskygninger er blevet en del af varesortimentet i butikkerne – både i supermarkederne og i indvandrerbutikkerne.

Lysten til at prøve de mange farvestrålende bønner i madlavningen er stigende i takt med, at den anderledes mad opleves på ferierejser eller på etniske spisesteder her i Danmark.

Bønner er også glimrende proteinrige levnedsmidler, der har været basiskost i fjernere egne gennem århundreder. Danskerne har ikke denne lange tradition og viden om, hvordan de forskellige slags bønner skal behandles, selvom der i de senere år er kommet mange kogebøger på markedet med bønneopskrifter.

Bønnespirer, udblødte eller kogte bønner har givet anledning til, at folk er blevet forgiftede, fordi en forkert slags bønner er blevet brugt til spiring, eller fordi bønnerne slet ikke er blevet kogt eller ikke er blevet kogt nok. Visse bønnearter indeholder giftstoffer – lektiner – der kun nedbrydes efter iblødsætning og grundig kogning.

De fleste bønner indeholder også stoffer, der hæmmer fordøjelsen af protein. Disse stoffer nedbrydes ved kogning. Kogning af bønner forøger derfor proteinets fordøjelighed og samtidig ødelægges de skadelige lektiner.

Friske bønner, for eksempel haricots verts, voksbønner og snittebønner, indeholder kun små mængder lektiner, og giver ingen problemer, når de koges, som man plejer, det vil sige 5-10 minutter, afhængig af størrelsen.

Spiser man dem rå, kan nogle mennesker få kvalme og ondt i maven.

Grønærter (Sukkerærter og marværter) kan selvfølgelig spises rå – dem er der ingen risiko ved.

Farvebillederne viser de mange slags bønner, der kan købes i Danmark. Bønnerne er vist i naturlig størrelse.

Symbolerne viser de totale kogetider, der dels tager højde for at lektiner og andre

skadelige stoffer nedbrydes, dels for at bønnerne bliver møre.

I enkelte tilfælde er angivet en minimumskogetid, der kun sikrer, at de skadelige stoffer bliver nedbrudt. Hvis bønnerne skal være møre, skal de i nogle tilfælde koges væsentligt længere end den halve time, der er angivet.

Kun de bønner, der er vist med spiresymbol, kan anbefales til spiring.

OM FORGIFTNINGER

Havebønne og Pralbønne indeholder nogle giftige proteinstoffer, som kaldes lektiner. Spiser man dem, uden at de er kogt, kan man få opkastninger, diarré, og i alvorlige tilfælde mavekrampe og blødning. Ubehaget kommer oftest inden for et par timer efter indtagelsen.

Der har i de seneste år været flere forgiftningstilfælde, hyppigst efter at folk har spist de lange rødlige frø af *Kidneybønne*, der hører til *Havebønne*-gruppen.

Limabønne indeholder foruden lektin også varierende mængder af et stof, glykosid, der kan fraspalte den giftige blåsyre. Småfrøede farvede typer kan indeholde rigtig meget blåsyreglykosid. De *Limabønne*-frø, der normalt sælges i Danmark, er derimod storfrøede og hvide med så lavt glykosidindhold, at de ikke giver sundhedsmæssige problemer.

Hestebønne indeholder, foruden lektiner, stoffer, der hos en del mennesker fra Middelhavsområdet, giver anledning til blodmangel. Sygdommen, der kaldes favisme, fremkommer kun hos mennesker med en bestemt arvelig enzymmangel. De aktive stoffer nedbrydes ikke ved kogning. De aktive stoffer ødelægges dog, når de modne bønner tørres og bliver brune.

De øvrige bønner, som er vist på folderens billeder, indeholder kun lektiner i mindre omfang, og giver derfor kun meget sjældent forgiftninger.

BØNNER ER SUNDE

Bønner er sunde og uskadelige, når de tilberedes rigtigt:

Hovedregel: Bønnerne skylles og lægges i blød natten over (10-12 timer), til hver dl. bønner bruges 3 dl. vand. Iblødsætningsvandet borthældes og bønnerne koges grundigt i ny væske i mindst en halv time.

HVOR KOMMER DE FRA ?

Havebønne, Pralbønne og Limabønne har været dyrket i mere end 5000 år før vor tidsregnings begyndelse i Mellem- og Sydamerika. Her indgår bønnerne ofte i retter med chili.

Ært, Linse og Kikært blev først dyrket med Byg og Hvede i den »frugtbare halv-måne« i Vestasien ca. 8000 år f. Kr. Kikærterne anvendes bl.a. mosede i hummus og poppede som slik.

Vignabønne blev ligesom kornarten Durra allerede dyrket i Østafrika ca. 1500 år f. Kr. og i det første årtusinde f. Kr. ført til Østasien.

Hestebønne stammer fra middelhavsområdet og var før Amerikas opdagelse den eneste bønne i Europa.

Mungbønne og Urdbønne stammer fra Asien og er udbredt til USA og Afrika. I modsætning til mange bælgplantefrø udvikles der ikke luft i maven under fordøjelsen, et træk der gør disse arter populære.

Ærtbønne stammer fra Indien, men blev dyrket i Ægypten allerede 2000 år f. Kr.

Hjelmbønne dyrkes overalt i troperne og subtroperne, men der hersker uenighed om oprindelsen – Afrika eller Asien.

Azukibønne stammer fra Kina og Korea, men er nu den almindeligste bønne i Japan. Det er ikke nogen tropeplante. Den dyrkes i såvel tempereret som subtropisk klima, bl.a. i den østlige del af Sovjet.

Sojabønne har været dyrket i Østasien i årtusinder. I det fjortende århundrede bemærkede Marco Polo kinesiske fast food restauranter, hvor forårsruller blev serveret med sojasovs.

OPSKRIFTER

Bønner bruges verden over i mange spændende madretter.

Nedenfor er givet 2 gode retter med limabønner og kikærter. Andre retter kan findes i kogebøgerne nedenfor.

Kikærter i kryddret tomatsovs

Til ca. 6 personer (som fyld i pitabrød eller tilbehør til kød) – evt. rest kan fryses. Tilberedning efter iblodsætning: ca. 1 1/2 t.

250 g kikærter
3/4 liter hønsebouillon (evt. terning)
2 spiseskefulde god spiseolie
2 mellemstore løg
140 g koncentreret tomatpuré (stor dåse)

Krydderiblanding:

1 spiseskefuld koriander-pulver
1/2 teskefuld ingefær-pulver
1/2 teskefuld spidskommen-pulver
1 teskefuld gurkemeje-pulver
1 knivspids – 1/4 teskefuld chili-pulver

Arbejdsgang:

Kikærterne udblødes natten over (10-12 timer). Til hver dl kikærter bruges 3 dl vand. Ærterne koges derefter i 1 time til 5 kvarter i 3/4 liter hønsebouillon.

Olien opvarmes i en gryde og de finhakkede løg klares heri. Tomatpuréen og eventuelt ikke opsugt bouillon fra kikærterne tilsættes.

Krydderierne blandes og røres med en smule vand til en fast pasta, der sættes til den kogende løg-tomatblanding. Det koges godt igennem under omrøring, inden tilsætning af ca. 1/4 l vand. Der koges nu i ca. 5 minutter og til den kogende blanding sættes de kogte kikærter, og det hele koges indtil blandingen er meget tyktflydende.

Bønner og muslinger

Til ca. 6 personer (som hovedret) – evt. rest er god at blande med grøn salat næste dag. Tilberedning efter iblodsætning ca. 1 1/2 t.

500 g limabønner («butter beans»)
1 teskefuld timian
5 laurbærblade
2 teskefulde salt
5 fed hvidløg
2 dåser muslinger, naturel (jalt 300 g)
3 løg
1 bundt persille eller purløg
smør eller andet fedtstof (til klaring af løg)

Marinade:

1 dl vineddike
1 dl god spiseolie
salt, peber

Arbejdsgang:

Bønnerne lægges i blød natten over (10-12 timer). Til hver dl kikærter bruges 3 dl vand.

Iblodsætningsvandet hældes fra, og bønnerne koges dækket rigeligt af vand, tilsat hvidløgene, timian, laurbærblade og lidt salt. Bønnerne skal koge i 30 minutter. De nu meget møre bønner afkøles.

Løgene hakkes og klares i lidt fedtstof. Væden hældes fra bønner og muslinger. Løg, muslinger og bønner blandes meget forsigtigt med marinaden. Der drysses med finhakket persille eller purløg. Serveres med flutes.

KOGEBØGER MED BØNNEOPSKRIFTER

Engbæk, S.T. og Tuladhar, P.B.: Den indiske Kogebog, Christian Ejlers Forlag, 1978.

Der Haroutunian, A.: 1001 ret: Mad fra det mellemste østen. Hans Reitzels Forlag, 1985.

Hansell, Sigurd: Bønner og ærter, Borgens Forlag, 1978.

Nilsson, Eja: Indvandrer køkken, Rosinante, 1982.

Olesen, Anemette: Bønnebogen, Høst & Søn, 1985.

Plum, Camilla og Simonsen, Nanna: Emma gad – vi gider ikke, Hekla, 1983.

Prins, Henning: Grovkost for fattigfolk, Forlaget Per Kofod, 1987.

LITTERATUR

Gry, Jørn og Høst, Ole: Pas på forgiftninger med bønner, Helse, April 1989.

Høst, Ole: Eksotiske madplanter – frugt og grønt, Gyldendal, 1986.

Høst, Ole: Fremmede kulturplanter. I. Korn, bønner & knolde, DSR, 1987.

HVOR SKAL MAN HENVENDE SIG?

Når det drejer sig om bønners giftvirkning:

Veterinær- og Fødevaredirektoratet
Mørkhøj Bygade 19, 2860 Søborg.
Tlf. 33 95 60 00.

Når det drejer sig om identifikation af «bønner»:

Botanisk Sektion, Landbohøjskolen,
Rolighedsvej 23, 1958 Frederiksberg C,
Tlf. 31 35 17 88.

Denne folder er udarbejdet i samarbejde med Botanisk Sektion, Landbohøjskolen. August 1989, revideret oktober 1990.

Veterinær- og Fødevaredirektoratet

Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

E-post: info@vfd.dk
Internet: www.vfd.dk