

# JORDENS FEDME



UNDERVISNINGSMATERIALE  
SKOLER  
4.-7. KLASSETRIN



MUSEUM  
LOLLAND - FALSTER



NORDEA  
FONDEN

Vi støtter gode liv

# BAGGRUNDSMATERIALE OM BÆLGFRUGTER/ÆRTER I DANMARK OG PÅ LOLLAND-FALSTER - TIL UNDERVISER

Udarbejdet af Projekt SPIS MÆD Lolland-Falster

## Introduktion

Der er i disse tider stort fokus på, at vi i fremtiden skal spise flere bælgfrugter. De Nye Kostråd anbefaler, at vi skal spise mange flere bælgfrugter og der er nu også kommet en årlig Bælgfrugternes Dag d. 10. Februar. Men hvorfor er det overhovedet, at vi skal spise flere bælgfrugter? Er det egentlig noget nyt, at vi i Danmark skal spise bælgfrugter? Og hvad er overhovedet en bælgfrugt?

- Evt. spørg eleverne allerede her om de kan nævne nogle bælgfrugter.

De fleste af os forbinder ærter med sol og sommer. At gnaske de grønne ærter, som gemmer sig i den bølgede bælg, er lidt som at tage en bid af den danske sommer. Ofte er ærterne nemme at få fat på i sommermånederne, enten i supermarkedet eller hos den lokale landmand og vi spiser dem gerne friske som snacks eller i en klassisk mormorsalat.

I denne undervisningsgang er omdrejningspunktet imidlertid nogle andre ærtesorter end de friske grønne. Vi skal arbejde med ærter, der engang var særligt berømte lige præcis fra Lolland-Falster.

Tidligere var de mest almindelige ærter nemlig brune, grå eller hvide og deres rolle i køkkenet var en helt anden end de friske grønne sommerærter. Ærterne var en meget vigtig forråds afgrøde, som blev tørret, gemt og brugt på de tider af året, hvor der var mangel og knaphed i madkammeret.



Mange har måske kun smagt grønne sommerærter. Det skal vi lave om på i dag. For på Lolland-Falster var vi i 1600- og 1700-tallet faktisk ret berømte for vores ærter. Så berømte, at en særlig sort fik tilnavnet Lollandske Rosiner og de blev spist flittigt på denne egn.

Vi skal smage og undersøge de gamle ærtesorter, som tidligere blev dyrket og spist i stor stil på Lolland-Falster, og så skal vi i køkkenet for at arbejde med områdets berømte ærter.

Hvordan smager de mon? Hvorfor stoppede man egentlig med at spise de forskellige ærtesorter? Og hvorfor er det faktisk en god ide, at vi igen begynder at dyrke og spise flere ærter og bælgfrugter? Et par spørgsmål vi skal i arkiverne for at finde svar på og i køkkenet for selv at smage på.

DE GAMLE ÆRTEORTER KAN VÆRE SVÆRE AT  
FREMSKAFTE, MEN BAGERST I DETTE KOMPENDIUM HAR  
VI LISTET HVOR DE OFTE KAN FINDES/KØBES

## Ærten er en ældgammel bælgfrugt

Ærten er en del af den store bælgfrugtfamilie. Bælgfrugter er, sammen med korn, nogle af de første planter, som vi mennesker begyndt at dyrke. De ældste arkæologiske fund af ærter er ca. 12.000 år gamle og fra det område i mellemøsten, hvor Tyrkiet, Syrien og Jordan ligger i dag. De ældste fund af ærter i Danmark er lidt mere end 2000 år gamle. De har derfor været en del af menneskets madindtag i årtusinder og haft stor betydning for både overlevelse og måltider gennem tiden. Ud over ærter finder vi i samme familie f.eks. også linser og bønner.

Bælgfrugter er nemme at genkende på marken, for som navnet siger, gemmer de små frugter sig i en bælg på planten. Ligesom for eksempel de grønne ærter fra den danske sommer, som vi med en hurtig tommeltot bælg og spiser rå. Udover den grønne ært dyrker vi i Danmark også hestebønner, dog primært til grisefoder.

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.

SPIS  
MAD

Bælgfrugter og dermed ærter er en rig proteinkilde. Derfor var den tidligere en rigtig vigtig fødevarer, mens det i dag kan være et godt alternativ eller supplement, hvis vi vil spise mindre kød. I blødgjort stand indeholder bælgfrugter i gennemsnit 10-20 g protein pr. 100 g. Jordnødder (ja det er en bælgfrugt!) indeholder omkring 26 g og soja 22-30 g pr. 100 g. Kød og fisk indeholder til sammenligning omkring 20 g protein pr 100 g. Proteinerne er dog ikke ens, og typen af protein er vigtig i forhold til smag, egenskaber i madlavning og ernæringsmæssig kvalitet. Det er netop den ernæringsmæssige kvalitet, der er den største forskel mellem proteiner fra kød og bælgfrugter for at vi som mennesker kan få de essentielle proteiner for overlevelse. Heldigvis er der en løsning på dette.

# Spis flere bælgfrugter



Hestebønne

Lasagne med linser og hakket kød



Borlottibønner



Hummus



Kikærter



Puy linser



Flaskærter



Kidneybønner



Røde linser

**SPIS SUNDERE DK**  
Rådet for sund mad

Bælgfrugternes Dag 2022 Tegnet af Rasmus Juul Pedersen

SPIS  
MÆD

## Bælgfrugter og korn, hånd i hånd

I mange verdenskøkkener spiser man ofte bælgfrugter sammen med en form for korn. Tænk på, hvordan man ofte spiser linser og ris sammen i Indien, bønner og majs i Mellemamerika og kikærter og brød i Mellemøsten. Det er smart, fordi bælgfrugter og korn supplerer hinanden med nogle særlige næringsstoffer, som vi har brug for. Bælgfrugter har et lavt indhold af den essentielle aminosyre methionin, men til gengæld et højt indhold af den essentielle aminosyre lysin. For korn er det lige modsat. Dermed opnår vi alle de proteiner vi normalt kun kan få gennem kød.

Korn og bælgfrugter er begge blevet dyrket sammen i årtusinder, hvilket bestemt ikke er en tilfældighed. Bælgfrugterne har nemlig den evne, at de kan binde kvælstof (nitrogen) i jorden. Netop derfor er det oplagt at dyrke dem sammen med korn, da kornet modsat bælgfrugterne fjerner/optager kvælstof for jorden. Det er rødderne fra planter i ærteblomstfamilien der, sammen med en såkaldt knoldbakterier, der findes i jorden, kan 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.

Kvælstoffet er vigtigt for, at planterne kan gro, og når man gror de to planter enten samtidig eller i rotation (sædskifte) på samme mark, bevarer man altså jordens frodige balance bedre. De to planter supplerer således hinanden godt i dyrkningen. Dyrkes korn alene, må jorden tilføres mere kvælstof fra f.eks. kunstgødning med større risiko for, at kvælstoffet udvaskes og truer naturen omkring markerne. Derfor har korn og bælgfrugter siden tidernes morgen været et makkerpar på både mark og tallerken.



### **ER BÆLGFRUGTEN VIRKELIG EN FRUGT?**

NORMALT TÆNKER VI MÅSKE MEST PÅ ÆBLER,  
PÆRER OG BANANER, NÅR VI TÆNKER PÅ FRUGT.  
LANDMÆNDENE KALDER DA OGSÅ I HØJERE GRAD  
BÆLGFRUGTERNE FOR BÆLGPLANTER. MEN  
EGENTLIG ER DET BÆLGFRUGTENS FRUGTER  
ELLER FRØ, SOM VI SPISER. DET ER NETOP FRØENE  
- ALTSÅ FRUGTERNE - SOM VOKSER INDE I  
BÆLGENE. DERAFF NAVNET.

SPIS  
MÆD

## De forskellige ærtesorter

Der findes rigtig mange forskellige ærtesorter i Danmark og variationen på udseende, størrelse og smag kan være stor. Foreningen Frøsamlerne lavede fra 2012-2015 en større undersøgelse af tidligere dyrkede bælgfrugter med særlig fokus på ærter og bønner. De opdeler sorterne i tre kategorier;

*Kultiveret/forædlet ærtesorter:* Stort set alle sorter, som indgår i moderne produktion, er kultiverede/forædlede. Formålet med forædlingen er som regel, at gøre sorten ensartet, så både den og dyrkningen er stabil og ikke ændrer sig fra år til år. Både hvad angår smag, udseende og udbytte. De grønne ærter, som I køber i supermarkedet om sommeren er også forædlede og er ærter, som dyrkes i stor skala på markerne. Sorter fra før 1950'erne var sjældent så ensartede i udseende og smag.

*Landrace/lokalsort:* Er den type af ærter, som vi skal beskæftige os med i dag. Det er ærtesorter, som traditionelt er blevet dyrket og som har et lokalt og geografisk tilknytningsforhold til en egn i Danmark. En af de sorter er gråærten og i dag skal vi forsøge at tilberede og smage på tre forskellige typer af gråærter. De hedder *Lollandske Rosiner*, *Errindlev gråært* og *brun ært fra Naksskov*,

*Familiearv-sorter:* Den sidste gruppe af ærter er familiearv-sorter, og de er modsat de forædlede dyrket i mindre skala. De kan også kaldes haveærter. Det er ærter, som er dyrket gennem flere generationer i den samme familie og sorternes navne afspejler også gerne en personlig tilknytning - f.eks. *Moster Karen* eller *Kong Christian Xs Hofært*.



## Lollandske Rosiner

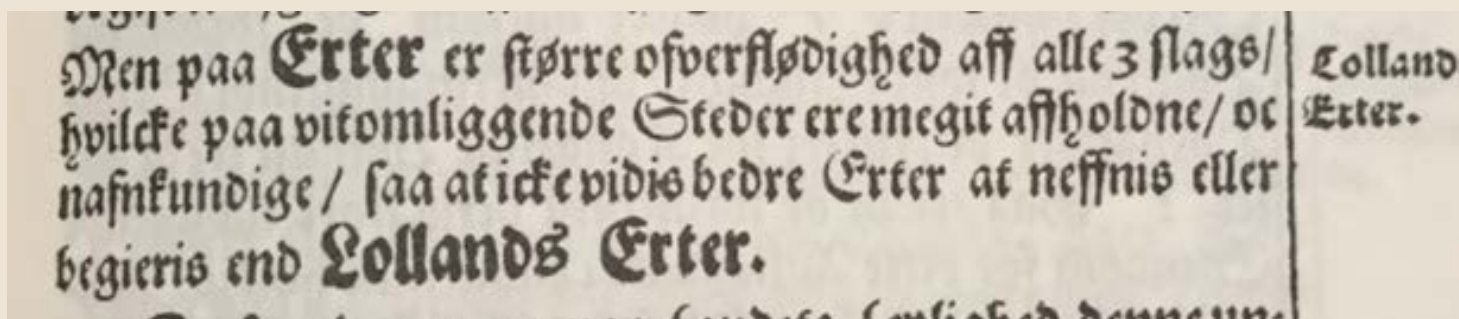
Ærtedyrkingen har været særlig ideel på Lolland-Falster på grund af områdets fede lerjord. I 1656 omtales det, at de grå ærter er af 'synderlig Velsmagenhed'.

De Lollandske rosiner er den mest kendte af de tre typer gråærter, som vi har at gøre med i dag. Ærterne blev traditionelt tilberedt kogte efter udblødning og spist som søbeærter eller i sulemaden med kød. De Lollandske rosiner holder deres form efter kogning i modsætning til f.eks. hvide/gule ærter.



Foto: Frøsamlerne. Lollandske rosiner.

På Lolland-Falster var de lollandske rosiner en vigtig forrådsafgrøde for befolkningen, da den kunne gemmes til de trange vintertider. Den blev tørret efter høst og kunne dermed gemmes til vinteren. Ærten har et højt proteinindhold, men indeholder også andre næringsstoffer som zink, hvilket gjorde ærterne til en vigtig basisvare langt op i 1800-tallet.



Arent Berentsen 1656: "...så at ikke vides bedre Ærter at nævnes eller begæres end Lollands Ærter"

Det var dog ikke kun folket på Lolland-Falster, som fik gavn af de lollandske rosiner. Ærterne var en populær eksportvarer til både ind- og udland. Når ærterne var tørret, blev de lastet på tønder og fragtet med skib til større byer, hvor de blev handlet, gemt til vinterforråd og spist.

## Brun ært fra Naksskov:

Denne type gråært ligner på mange måder de lollandske rosiner. De blev også tørret, kogt og brugt som basisvare i køkkenerne på Lolland-Falster. Det er den af ærterne, som minder mest om kikærter, som man bruger til hummus og falafel. Kikærten kan man dog kun dyrke under varmere himmelstrøg end vores. Brun ært fra Naksskov blev dyrket mere specifikt lokalt end de lollandske rosiner, men planten var god at dyrke fordi den var produktiv og gav et godt udbytte.



*Foto: Frøsamlerne. Brun Ært fra Naksskov*

## Errindlev gråært:

Errindlev er en landsby lidt syd for Maribo på Lolland. Errindlev-ærten er anderledes end de to andre på den måde, at de også kan spises frisk som sukkerært. Det betyder, at de kan høstes inden de reelt er modne og så spises friske med bælg. Lidt som vi kender det fra de grønne, danske sommerærter. Ofte høstede man derfor nogle af ærterne tidligt og spiste dem friske, mens man lod andre hænge på planten til høst senere på året. Herefter kunne man tørre og koge Errindlev-ærten på samme måde som de Lollandske Rosiner og Brun ært fra Naksskov.





## Grønne ærter

Grønne ærter spises saftige og friske. Til netop frisk brug høstes de grønne ærter faktisk før de formelt set er helt modne, modner de bliver de nemlig gule. Ærter er en af årets allerførste nye grøntsager fra marken. Fra Lolland-Falster indgår de friske grønne ærter bl.a. i den klassiske egnsret mælkeærter. Mens de tørrede ærter går flere tusinde år tilbage, så kendes de grønne ærter først fra 1600-tallet. De fik dog først større udbredelse et par århundreder senere.

## Gule ærter

Gule ærter er modnede grønne ærter. Det er både navnet på en traditionel dansk ret og så selve de modnede og tørrede, grønne ærter. Grønne ærter bliver nemlig gule, når de modner, hvilket har givet navn til typen. De gule ærter eksisterer også som 'flækærter', hvor de som navnet afslører er flækket midtover og dermed ikke kan spire. Selve retten gule ærter er en klassisk søberet, en tyk suppe, der ofte var kogt på et stykke kød, og som spises med ske.

## Ærte dyrkning på Lolland-Falster.

Her kommer lidt uddybende information om dyrkningen på Lolland-Falster. De ældste arkæologiske ærtefund kendes tilbage til for godt 2000 år siden, mens der menes at have været dyrket ærter aktivt i Danmark siden starten af middelalderen. Det menes, at dyrkningsområdet fra 1600-tallet særligt indsnævrede sig omkring København, på Stevns og Lolland-Falster. På Lolland-Falster var det særligt de grå og hvide ærter, som blev dyrket. Det var, som nævnt, en type af de grå ærter fik betegnelsen "lollandske rosiner" da de lidt ligner rosiner, når de bliver tørret.

Ærterne omtales i litteraturen helt tilbage i 1656 af den dansk-norske embedsmand Arent Berentsen, hvor de beskrives som "de bedste, som her i riget eller noget andet sted vokser (...)".

De lollandske rosiner var meget populære. Som et bevis på dét blev netop de 'lollandske rosin-ærter' også omtalt og taget med i den fynske godskok Carl Müllers kogebog fra 1785. Her beskrives det, at de lollandske rosiner, modsat andre ærter, ikke skal udtværes men være hele. Det var i det hele taget en rigtig god spise/kogeært. Ærterne blev, tiden taget i betragtning, dyrket i stor skala på Lolland-Falster og herfra solgt til både ind- og udland. I en tekst fra 1740 nævnes det, at der i den tid dyrkedes hele 40.000 tønder ærter på Lolland-Falster.



## Jordens kvalitet og dyrkningen på Lolland-Falster

En af årsagerne til, at ærternes kvalitet var særligt god på Lolland-Falster, skal findes i den gode og frugtbare lerjord. Ærter stiller samme krav til jordbund og klima som f.eks. hvede og lige præcis de vilkår kunne de få med de gunstige jordforhold, der var/er på Lolland-Falster. Det i sig selv fik betydning for produktionen, som den lokale madhistoriker Else-Marie Boyhus har påpeget.

Derudover har det selvfølgelig spillet en rolle, at bønderne gennem flere generationer har dyrket ærter og dermed tillært sig nyttig viden om såtider, høsttider osv.

Helt frem til slutningen af 1800-tallet var det almindeligt på Lolland-Falster, at ærter blev dyrket på hele marker. Ærterne indgik altså i det såsystem man brugte og som oftest blev der dyrket korn på de marker, hvor der året før havde været dyrket ærter. Det skyldes som nævnt, at ærterne er gode til at tilføje kvælstof til jorden, hvilket kornet (byg, rug, havre eller hvede) nød godt af.

Med tiden blev det mere normalt at dyrke ærterne som en del af en blandingsæd, ligesom man sandsynligvis har gjort i antikken. Det vil sige, at man begyndte at dyrke både ærter og korn på samme mark samtidig. Det samlede areal af marker med ren ærterdyrkning faldt således i Danmark i perioden fra 1861 til 1901 fra 76000 td. land til 16000 td. land. Langt det meste blev stadig dyrket på og omkring Lolland-Falster.

Selvom tallene indikerer, at produktionen af ærter faldt, så var det faktisk ikke tilfældet, da der i stedet blev dyrket nogenlunde tilsvarende antal som blandingsæd. Men det var alligevel en skelsættende periode for den traditionsrige ærterdyrkning og det var der flere årsager til. En af de store forskelle var, at ærter nu i højere grad blev dyrket til dyrefoder end menneskeføde.

## Ærternes langsomme forsvinden

Der er ikke noget helt entydigt svar på, hvorfor og hvornår man stoppede med at dyrke grå og hvide ærter i Danmark. Derimod er der en masse forskellige faktorer og hændelser som samlet fortæller historien om en forandring, hvor Danmark gik fra at være et ærte-eksporterende land til et ærte-importerende land. Selvom det er indviklet, vil vi dog prøve alligevel.

Det er særligt i løbet af 1800-tallet, at ærterne ændrer betydning i Danmark. Det er en tid, hvor der i det hele taget sker store forandringer i vores samfund. Befolkningens mængde steg, industrialiseringen tog fart, flere flyttede til byerne, gartnerierne voksede frem, vi omformede vores landskab for at få mere landbrugsjord og dansk landbrug gennemgik meget store forandringer.



Særligt i sidste halvdel af 1800-tallet skete der voldsomme forandringer. Efter en stor verdensomspændende kornkrise, hvor kornpriserne styrtdykkede omlagde vi vores landbrug fra at fokusere på planter til et animalsk fokus. Vi fokuserede nu på at forædle animalske produkter. Særligt mælk blev til smør og gris til bacon. Andelsmejerier blomstrede frem.

Det krævede flere dyr og det langt større kvæghold gav også behov for større fodermængder og græsningsarealer.

Her overtog kløveren delvist ærternes rolle på marken, da kløveren, ligesom ærterne, er god til at binde kvælstof i jorden. De ærter der så fortsat blev dyrket blev i højere grad brugt til dyrefoder.

Afgørende var det også, at kartofflen samtidig gjorde sit indtog og i løbet af 1800-tallet overtog kartoflerne ærternes rolle som den centrale næringsrige basisføde i vores kost. Samtidig fik danskerne erstattet deres proteinbehov med kød og til det passede kartoflernes mættende evne og høje indhold af kulhydrater perfekt. Kartofflen ser derfor ud til at have taget over for ærterne i denne tid.

Foruden kartofler dukkede også roerne op. Det var nemlig også i 1800-tallet, at man lærte at udvinde sukker af roerne i stor stil. En plante der skulle blive meget dominerende og som udviklede sig til et sandt sukkereventyr på netop Lolland-Falster.

## Ærterne og jordens kvalitet

En af årsagerne til, at det var så vigtigt at tilføre jorden kvælstof var, at man ikke havde de samme alternativer i form af gødning, som man har i dag, og ofte blev den gødning man havde dårligt udnyttet. Faktisk var det sådan, at markerne der lå tæt på gården ofte var bedre end dem som lå længere væk, simpelthen fordi det var mere omstændigt for bonden at gøde markerne som lå langt væk. Da man mod slutningen af 1800-tallet i højere grad begyndte at få dyrene i stalde, blev det nemmere at samle gødningen og dermed udnytte den bedre.

Ærterne var af alle disse årsager under pres omkring 1900-tallet. Det ser også ud til, at dyrkningen af ærter måske var vanskelig at skalere, altså få til at vokse i omfang. I hvert fald var ærte høsten ofte forbundet med større usikkerhed, og forædling af nye sorter fokusere i højere grad på ærterne som foderplante end som menneskeføde. Som tidligere fortalt, så blev der dog stadig sået en del ærter på Lolland-Falster. Det var dog nu netop hovedsagligt som blandingssæd sammen med korn, og anvendelse blev særligt til dyrefoder i stedet for i køkkenerne.



SPIS  
MÆD

## Bælgfrugter for fremtiden

Der er i dag et stort fokus på, at vi skal spise flere bælgfrugter. Danskerne spiser i gennemsnit kun ca. 2 gram om dagen, og det tal skal meget gerne op. Fødevarestyrelsen anbefaler nemlig i De Nye Kostråd, at vi bør spise hele 100 gram om dagen. Hvorfor gør de egentlig det?

Svaret skal findes i både kroppen og klimaet. Stort set alle eksperter er i dag enige om, at vores klode og klima er under pres. Vi er efterhånden rigtig mennesker på jorden, og vores måde at leve på i dag, kræver meget af både jorden og luften.

En af anbefalingerne for at passe på vores klode, og vores kroppe, er at vi skal spise mindre kød, da særligt kvægproduktionen er en af de fødevarerproduktioner, der belaster klimaet mest. Men kød indeholder også en masse vigtige byggesten for kroppen som proteiner, vitaminer og mineraler.

Når vi skal spise mindre kød er det derfor vigtigt, at vi får erstattet bl.a. proteiner fra andre kilder, og her kan bælgfrugterne spille en meget vigtig rolle. Bælgfrugterne har nemlig også et højt indhold af protein, som hjælper med at give både fylde og mæthed i maven. Derudover kan vi få de essentielle aminosyrer kroppen har brug for, hvis vi spiser korn til, såsom brød. Også smagsmæssigt kan de spille en vigtig rolle, når vi skal spise mindre kød. Kød indeholder nemlig også en hel del af grundsmagen umami, som giver os en følelse af velsmag og dybde. Det kan vi derfor godt mangle, når vi skal spise mindre kød. Heldigvis kan bælgfrugterne også hjælpe os med at være en ny kilde til umami og velsmag. Hvis de bliver tilberedt rigtigt selvfølgelig.

## Overgang til tilberedning

Skal vi spise flere bælgfrugter, og endda spise dem hver dag, er det selvfølgelig helt afgørende, at vi også får dem til at smage godt. Det skal også gerne være en velsmagende nydelse at spise klimavenligt, hvis vi skal have alle med ombord på en mere bæredygtig kost. Derfor skal vi nu i køkkenet og udforske de tre ærtesorter, vi har talt om (øvelse 1) og herefter eksperimentere med at gøre bælgfrugterne velsmagende.



## INDEN UNDERVISNING:

Alle ærter skal være udblødt (det tager minimum 12 timer) og kogt (det tager 20-30 min) inden undervisningen går i gang.

Hver klasse skal inddeles i fire grupper. Til hver gruppe skal der på forhånd iblødsættes 250 gram af henholdsvis Lollandske rosiner, Errindlev ærten og brun ært fra Nakskov. Har man kun 2 eller 1 ærtesort, at arbejde med, så skal der iblødsættes hhv. 375 gram eller 750 gram.

Arbejdet i køkkenet starter med en praktisk opgave, hvor eleverne smager og vurderer forskellene på de forskellige ærter. Deres svar noteres i opgavearket nedenfor..

*ØVELSE 1:* Lad eleverne selv beskrive ærterne

Hvordan vil du beskrive, udseende, duft, tekstur og smage på de tre forskellige ærter som vi skal arbejde med i dag? Anvend skemaet til at bestemme, hvilken ært I vil bruge i hvilken ret.

Ud fra elevernes vurdering af ærterne træffer de selv et valg om, hvilke retter de vil bruge de forskellige ærter til. Følg op og spørg ind til deres svar og valg i skemaet.

## SE - DUFT -SMAG

ÆRTESORT	UDSEENDE	DUFT	TEKSTUR	SMAG
LOLLANDSKE ROSINER				
BRUN ÆRT FRA NAKSKOV				
ERRINDLEV ÆRT				

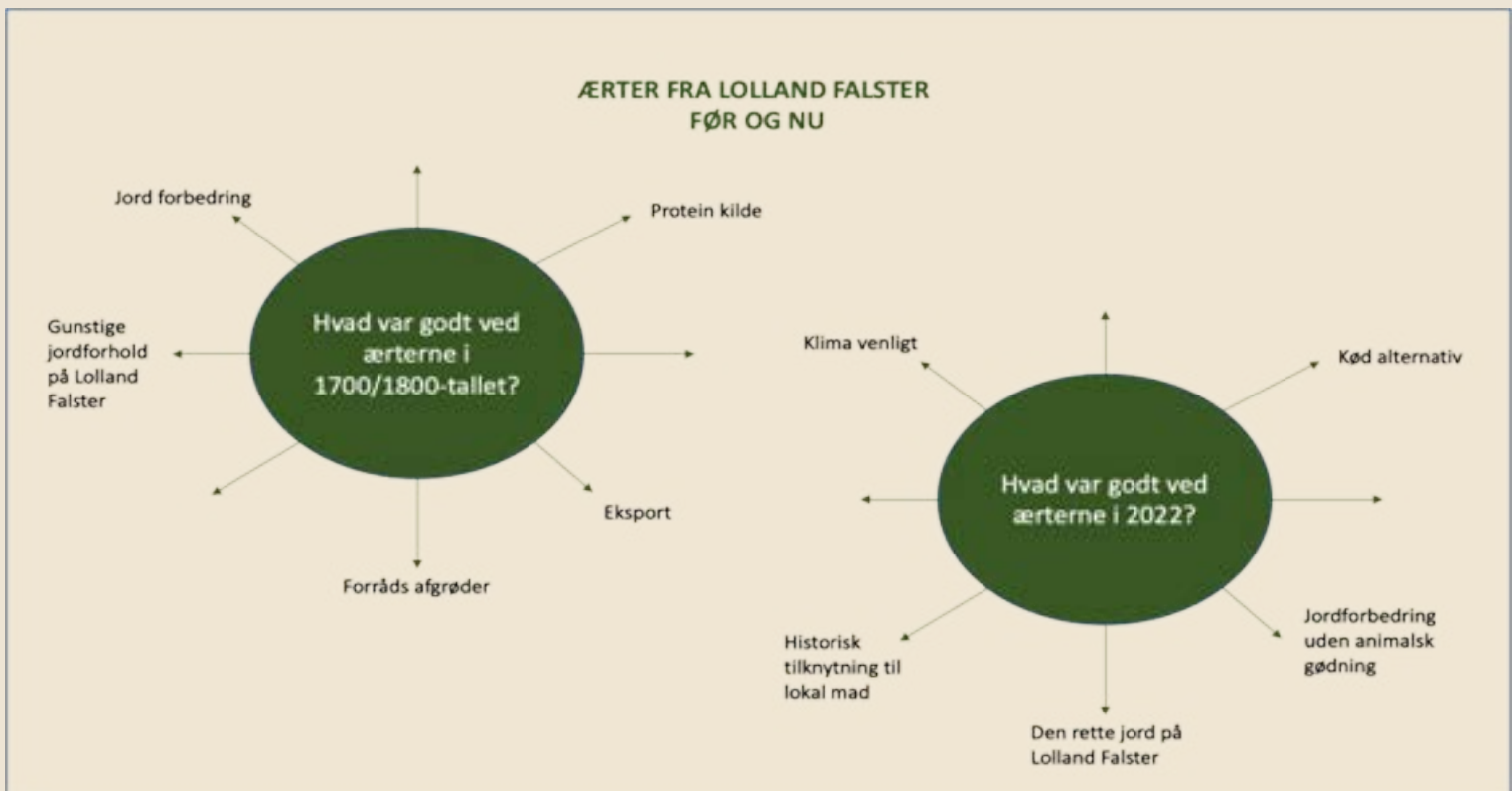


## ØVELSE 2:

Øvelsen her er tænkt som en plenumøvelse enten før eller i forbindelse med spising. Det er en opsamling af de ting eleverne har fået præsenteret i løbet af dagen.

Eleverne skal give deres bud på, hvad der tidligere var positivt ved, at der blev dyrket ærter på Lolland-Falster samt deres bud på, hvorfor det kunne være godt, at begynde at dyrke dem igen her i 2022.

Nedenfor ses vores bud på punkter.



# 3 forskellige måder at tilberede grå ærter

alle 4 grupper, laver alle 3 opskrifter  
- server groft brød til retterne - gerne surdejsbrød

## Hummus

**Ingredienser:** 250 g. kogte gråærter (I vælger selv hvilken)  
1 spsk. tahin  
1 fed hvidløg  
1 tsk ristede korianderfrø  
1 tsk spidskommen  
1 tsk salt  
Saft fra en ½ presset citron  
1-2 spsk olivenolie

### Fremgangsmåde:

- Først ristes korianderfrøene på en varm pande i ca. 2 min
- Kom ærterne i en blender eller foodprocessor.
- Tilsæt alle ingredienser til hummus undtagen olivenolie.
- Blend til en homogen masse og juster med ca. ½ dl. vand.
- Herefter tilsættes olien langsomt, mens der blendes (er hummusen stadig for tyk, kan der justeres med yderligere vand).
- Smag til og sæt på køl til den skal bruges.



## Sprødbagte Ærter

**Ingredienser:** 150 g. gråærter (I vælger selv hvilke)  
1-2 spsk. olivenolie  
1 spsk. salt  
1 tsk. paprika

### Fremgangsmåde

- Tænd ovnen på 250 g.
- Vend de kogte ærter i olivenolie, salt og paprika.
- Spred dem ud på en bageplade med bagepapir og rist dem i ovnen i 5 min.
- Tag ærterne ud og vend dem rundt, og sæt dem derefter tilbage i ovnen og rist yderligere 5 min.
- Bliv ved til ærterne er sprøde men ikke brændte (i alt ca. 15 min)
- Køl ned og kom i lufttæt beholder til de skal bruges.

# Søbeærter med Creme Fraiche

**Ingredienser:** 350 g. gråærter (her må I evt. kombinere to sorter eller låne fra andre)  
1 løg  
1 hvidløg  
1 l. Oksefond  
1 tsk. timian  
1 tsk. salt  
1 tsk. peber  
1-2 spsk. olienolie

## Fremgangsmåde:

- Hak løg og hvidløg fint og steg det ved svag varme i olivenolie.
- Tilsæt gråærterne, salt, peber, timian og fond og lad det simre ved middel- varme i 15 min.
- Smag til og mos evt. nogle af ærterne med en gaffel, så retten tykner lidt.
- Server ærteretten med en klat creme fraiche på toppen.



---

## YDERLIGERE INSPIRATION OG EVT. PRINT:

**SJOV VIDEO OM BÆLGFRUGTER FRA FØDEVARESTYRELSEN. HVAD FUCK ER EN BÆLGFRUGT?**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/RESULTS?  
SEARCH\\_QUERY=HVAD+FUCK+ER+EN+B%C3%A6LGFRUGT](https://www.youtube.com/results?search_query=Hvad+fuck+er+en+b%C3%A6lgfrugt)**

**PLAKAT DER KUNNE PRINTES OG HÆNGES OP I LOKALET**

**[HTTPS://RAADEFORSUNDMAD.DK/BAELGFRUGTERNES-DAG-PLAKAT/](https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-plakat/)**

**SMAG FOR LIVET MATERIALE OM BÆLGFRUGTER TIL YDERLIGERE LÆSNING, HVIS DET ØNSKES**

**[HTTPS://WWW.SMAGFORLIVET.DK/UNDERVISNING/ERHVERVSSKOLER/G  
RUNDTILBEREDNING/PEP-GR%C3%B8NT-K%C3%B8KKENET-OP-MED-  
B%C3%A6LGFRUGTER](https://www.smagforlivet.dk/undervisning/erhvervsskoler/grundtilberedning/pep-gr%C3%B8nt-k%C3%B8kkenet-op-med-b%C3%A6lgfrugter)**



# SPIS MÆD Lolland-Falster

## Om projektet



Projektet SPIS MÆD er støttet af **Nordea-fonden**, og løber fra foråret 2020-2023. Projektet er et samarbejde mellem **Museum Lolland-Falster** og madudviklingsfirmaet **KOST**. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

SPIS MÆD's primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.

