

## Smagstest af danske bælgfrugter

*Testsmagning af danske bælgfrugter hos Kryta, Roskilde, organiseret af Edgy Foods, PROVINORD A/S. Dirigent: Christine Bille Nielsen, Geniale Grønne Proteiner.*

### **Konklusioner til intern brug. Draft 1.0.**

#### **Danske bælgfrugter**

I disse år kommer der flere og flere danske bælgfrugter på markedet. Danske grøntavlere og landmænd gør forsøg med dyrkning af danske ærter, hestebønner, kikærter, linser, bønner og lupiner, til et marked som man forventer vil efterspørge flere plantebaserede fødevarer. Bælgfrugter er en vigtig afgrøde i den plantebaserede kost, fordi de vil kunne opfylde en del af vores proteinbehov, vi i de sidste mange årtier primært har dækket gennem animalske produkter, særligt kød. Bælgfrugter har været en naturlig del af sædskiftet i Danmark, både som jordforbedring og efterafgrøde, og er dyrket til frøhøst og dyrefoder. For landmænd og avlere er de derfor ikke uvante afgrøder, det udfordrende disse år er at finde de sorter som er bedst egnet til konsum, bla ved udvælgelse af dem som smager bedst. En anden udfordring er at danskerne, på nær en smule gule flækærter, ikke har bælgfrugter i vores madkultur. Der ligger derfor et stort formidlingsbehov at integrere bælgfrugter i vores måltider. De officielle anbefalinger foreslår 100 g kogte bælgfrugter om dagen, et ambitiøst mål, som vi skal forvente vil tage år at nå.

Bønner, kikærter og linser er nok de bælgfrugter de fleste har stiftet bekendtskab med. Ærter, hestebønner og lupin er derimod nyt for mange, også for flere af testpanelets deltagere, som fik en øjenåbnende oplevelse.

Hestebønner har primært været dyrket som dyrefoder. Der findes mange sorter, med meget varierende smag, fælles for dem er at de har en tyk skal som giver god tyggemodstand, men de kan også flækkes og bruges i sammenhænge hvor de skal koge ud. De har en kraftig smag og mange sorter har et højt bitterindhold. Hestebønner er fladere end almindelige tørrede bønner, og kan være både små og store.

Lupin har også været dyrket som foder og er interessant fordi den har et meget højt protein- og fedtindhold, på niveau med sojabønne. Lupiner kan dog også indeholde alkaloider, som smager meget bittert, derfor arbejdes der med forædling af sorter som smager godt nok til at kunne bruges til konsum. Lupiners størrelse varierer, de kan være ganske små eller større, og kendes ved at have en 'buttet' nyrer-facon.

Ærter har tidligere været en vigtig del af den danske madkultur og var for 100 år siden en stor eksportvare. De hele ærter skal giver god tyggemodstand, de er nemme at koge møre uden at skallen brister. Ærter er hverken bitre eller indeholder lektiner, og er derfor en nem bælgfrugt at tilberede men stadig ukendt for de fleste. Ærtesorterne er varierede, nogen hvide, andre grønne, grå, brune eller næsten sorte. Størrelse og facon varierer også, nogen er små og kuglerunde, mens andre er store og let flade.

## **Smagstest**

Alle bælgfrugterne til testen er kogt møre i vand tilsat en lille smule salt, men derudover ingen andre smagsgivere. De fremstår derfor helt rent i smagen for at smagspanelet kan få alle nuancer med.

Testen er primært kvalitativt, og testpanelet beskriver med egne ord. Derudover pointgives, som en måde at give bælgfrugterne rangorden.

## **Lupiner**

### **Iris (flækket lupin) IØL**

Udseende: Flækket, flot gul farve, nyreformet, små og faste

Duft: Bouillon, kylling, umami,

Tekstur: Fint bid, gummiagtig, fast, sprød, frisk nød

Smag: neutral, lidt som sojabønner, suppe, ren umami, frisk nød, bouillon smager af mere end lupinen, let bitter, umami, mineralsk, hønsekødsuppe, kødagtig

Point: 8, 8, 10 (lupin 7/suppe 9), (lupin 2/suppe 8), 9 = 8

Personlig vurdering: wow den skal gennearbejdes. Overraskende god. God nyhed. Grundbase-bouillon. Historien om lupiner er mere spændende end smagen.

Forslag til anvendelse: Kickstarter, m umami/sprødhed. Supper, neutralt fyld, kan serveres for sig selv, måske i salat. Bouillon kan bruges som kødsmag. Hummus, pesto. Falafel, kræver noget som giver mere smag.

### **Hvid lupin, HMG**

Udseende: smuk, stor, flad, gul, nyreformet, fin form, flot, fin gul farve.

Duft: mærkelig, kylling, syrlig, mild nøddet, våd hund.

Tekstur: gummiagtigt bid, tyggemodstand, fast, skønt bid, godt bid, kødagtig struktur, bid, klister til tænderne.

Smag: kylling, stærkt bitter eftersmag, æv, vild eftersmag af harsk hasselnød, meget bitter interessant smag, lang eftersmag med mange nye noter, harsk, bitter, smager af ginkonødder fra ginke bilobatræet (tempeltræ).

Samlet bedømmelse: 2, 2, 2, 3, 3 = 2

Personlig vurdering: Dårlig, ikke spiseegnet, nok lidt uspiselig pga den meget lange bitre eftersmag, for speciel smag, interessant smag.

Forslag til anvendelse: Koger ikke ud, tempeh, miso, ????

### **Ærter**

#### **Gul flækært, HMG**

Udseende: Gul, god størrelse, ligner flækket majs, smuk gul, rund, fin gul farve, pæn lille ært, halvrunde

Duft: Ært, lidt nøddeagtigt, neutral, ikke meget duft, majs – sødlig,

Tekstur: fast, smuldrende, melet, god bid der smuldrer i munden, god, let melet, bid, let cremet, tør, grynet, kødstruktur.

Smag: karakteristisk smag, nød, let bitter – uden at være ubehageligt, mild ærtesmag, sød, umami, kort eftersmag, let sødme, lidt nød – men smager ikke af så meget.

Samlet bedømmelse: 5, 6, 7, 8, 8, - = **7**

Personlig vurdering: meget basisært, lækker, skal testet i falafler/puré/suppe, ikke så spændende i smagen.

Forslag til anvendelse: gule ærter (suppe), salater, gryderetter, falafler, puré, suppe, om tilbehør med hvidløg og krydderurter, tilbehør,

#### **Hel ært, HMG**

Udseende: rund, gul ært, meget fin – 'ærtet' udseende, pæn – dog lidt varieret, mellemstor ært, god ærtestørrelse, flot rund.

Duft: svag duft af grønt græs, cannabis, duft som en grøn ært, nøddet, umami,

Tekstur: blød og melet, som en ært, lidt melet – men godt bid, god, blød, cremet struktur, ensartet – skallen mærkes ikke så meget, blød skal – melet indeni, alt indmaden flyder ud og man sidder tilbage med skallen at tygge i.

Smag: som en ært, lidt sød, ok smag – let bitter, lidt kartoffel – mild, skønt – behageligt, lang eftersmag, umami, sødme, mild, ært – meget neutral, frisk men melet.

Samlet bedømmelse: 6, 6, 7, 8, 9, 9 = **8**

Personlig vurdering: meget interessant, behagelig, god, let smag – derfor nem at anvende, meget anvendelig

Forslag til anvendelse: salat, hummus, puré, salsa, bred anvendelse, god 'begynderbælgfrugt', skal friskes op fx med syre, chili og lime.

### **Hel Ingrid ært IØL**

Udseende: lidt udkogt, hvid, smattet – ikke så køn, rustik, mange skaller, ok, gule, runde, (muligvis løse skaller fordi den er kogt for længe).

Duft: svagt af ært, gule ærter, svag duft af ært, umami, kylling, kostald.

Tekstur: stadig bid, cremet, som en smattet ært, blød. Udkogt, blød og lækker, skaller med bid.

Smag: Umami, sød, dejlig smag af ærter og sødme, rar, mild, nøddet, letbitter, behagelig smag, ærteagtig, smagen er cremet pga udkogning - men den smager stadig af meget friskhed og umami.

Samlet bedømmelse: 6, 6, 8, 8, 8, 9 = **8**

Personlig vurdering: let smag – kan derfor nemt anvendes. Cremet pga udkogning, smager godt, fantastisk, god,

Forslag til anvendelse: marineret, sammen med fisk og skaldyr, grill, ærtepuré med timian, gule ærter, ærtepuré, salat.

### **Greenway IØL**

Udseende: Grøn, rund ært, stor, med lille spire, fin lys grøn farve, pæn farve, flotte.

Duft: grønt og bitter, ært, sødlig, grønært, lidt som en ært, dejlig duft af ærter.

Tekstur: blød i midten, hård skal, let melet, silkeblød med struktur, saftig, blød, kødagtig, dejlig blød struktur, cremet, godt bid fra skallen.

Smag: Frisk smag af ært – lang eftersmag, grøn ært, sødme, umami, grøn, meget lang eftersmag, dejlig smag af ærter, fyldig, ærtesmag,

Samlet bedømmelse: 7, 8, 9, 10, 10 = **9**

Personlig vurdering: god lidt kødagtig, super god ært med mange muligheder, lækker, vil hellere have denne end en almindelig grøn ært, mættende, kødagtig.

Forslag til anvendelse: Spis den som den er – måske med lidt citron, i salater og grønsagsretter, tarteletter, til det meste – lad ærten være sig selv, god i sig selv, som tilbehør – evt. med krydderurt,

## **Octavia IØL**

Udseende: stor grøn ært, lys grøn, lidt grumset i udseenet, grov, rustik, store og flotte – men smattede, holder den grønne farve.

Duft: kraftig ært, grønært, dejlig duft af ærter. Svag duft, mild, grøn mark, henkogte.

Tekstur: hård skal – blød indeni, blød – tyggemodstand, melet kartoffel, tyggemodstand, porøs, for blød, tydelig skal og blød i midten – sjov at spise pga størrelsen.

Smag: meget mild, kødfuld, kartoffel, mild, cremet, let bitter, sødme, knap så kraftig, lidt blid i smagen, smager ikke af så meget, men smager godt – som melet, kogt kartoffel.

Samlet bedømmelse: 5, 5, 6, 7, 7 = 6

Personlig vurdering: Sjom pga størrelsen men ikke så spændende, rustik – mangler sparring, synes den er sjov fordi den er anderledes, knap så spændende, OK ært – men mangler krydderier.

Forslag til anvendelse: Puré, grønærtesuppe, som fyld i retter, suppe, pureer, falafel, spread.

## **Bagoo**

Udseende: meget fin farve og form, gule runde ærter, flotte, faste, ligner majs der er lidt dårlige – men det er de ikke.

Duft: mild ært, hør, mark,

Tekstur: ensartet, lidt melet ært, skal tydelig, grov, fast, sprød.

Smag: kylling, umami, mild, som en ært, nøddeagtig, sødme – kage, nød,

Samlet bedømmelse:

Personlig vurdering: 5, 6, 6, 6, 7, 9 = 7

Forslag til anvendelse: suppe, salater, snacks, supper, dessert, kage.

## Helium

Udseende: Stor, gul, rund, meget fin - men skallerne er faldet af, ikke så pæn fordi skallerne er faldet af

(kommentar: ærterne er muligvis kogt lidt for lang tid, det er derfor skallerne er faldet af).

Duft: Mild ært, friske urter, grøn.

Tekstur: melet, fast, cremet, let bid, dejlig blød, hård skal, trevlet.

Smag: Velsmagende af ærter, lidt kedelig, bitter, kedelig, kraftig umami, lidt neutral, sød, eftersmag knap så lang, lækker ært, nød,

Samlet bedømmelse: 3, 7, 6, 6, 6, 7 = **6**

Personlig vurdering: god med mange muligheder, kedelig, frisk.

Forslag til anvendelse: stampet, puré, hummus, dip, salater, spread, suppe, snacks,

## Tiffany IØL

Udseende: store, rustikke, grove, mørk med sort prik, oval, lidt grå, let udkogt – forskelligt kogt, pæn bønne i form og farve, lidt kedelig – ikke så pæn, grålig.

Duft: Hestebønne, mild græs, ært.

Tekstur: hård skal, (hårdeste i testen), meget melet, grov, tyk skal, godt bid, meget sej, meget tyggemodstand, dejlig konsistens – dog lidt grov, tydelig skal og blød i midten.

Smag: god smag af oliven og let bitter, floral, mineralsk, meget smag (oliven) men ikke så meget eftersmag – der forandrer sig over tid, grøn mark, græs, kød, umami, bitter, lidt kakao.

Samlet bedømmelse: 6, 6, 6, 7, 7, 8 = **7**

Personlig vurdering: mere smag end Heinemose hestebønne, god tygbare, mindre spændende, fint produkt, ok produkt,

Forslag til anvendelse: Bruges som base i flere produkter, baked beans, gryderetter, fars, spreads, kan erstatte avocado, skjult i gryderetter, base.

## **Hestebønner, flækkede Flok**

Udseende: Stor, aflang, lidt ujævnt flækket, hvidgul, lidt kedelig at se på, god størrelse,

Duft: Nød, kartoffel, neutral, duft af hestebønne

Tekstur: God blød konsistens, fast – men smuldrer nemt (som bagt kartoffel), cremet (som bagt kartoffel), blød, sprød, cremet, saftig, let melet, let bid.

Smag: Smagen opvejer at den smuldrer i munden, smager af overraskende meget, næsten af kartoffel-porresuppe, ost, kraftig kartoffel, ostet, nøddet, let bitter, hint af skaldyr, lille bitter eftersmag, smager af meget, mild men god.

Samlet bedømmelse: 6, 7, 8, 9, 9, 7 = **8**

Personlig vurdering: super lækker, lækker cremet, smager af meget – den vil jeg have lyst til at bruge, gryderetter, salater, stærk smag, kartoffelagtig,

Forslag til anvendelse: koges forsigtigt, mos, i suppe, salater, som tilbehør, med skaldyr, rouille,

## **Hel hestebønne, HMG**

Udseende: Grov, flot fast, pæn bønne – form og farve, flot med den sorte prik, brune halvstore.

Duft: let duft af soyasauce, mild – hø, hestebønne, meget svag duft.

Tekstur: meget tyggemodstand, cremet indre, dejlig konsistens, hård skal, sprød kødlig konsistens.

Smag: bitter, lang kraftig eftersmag, stald, umami, hø, mark, lidt oliven, god smag, bitter – men smagen forsvinder hurtigt – en smag man skal vænne sig til.

Samlet bedømmelse: 6, 6, 7, 8, 8, 8 = **7**

Personlig vurdering: ikke så spændende, ok produkt, mangler sparring – syre/olie, friske urter, bliver desværre hurtigt lidt kedelig – men sjov i udseende,

Forslag til anvendelse: Chili con carne, mellemøstlig mad, baked beans, salater, kombinér med grill og skaldyr, marineret i olie, til ristet brød og salsa, retter som er kraftigt tilsmagt.

## **Fuego IØL**

Udseende: Lys i farven, fin i farven, lys brun minus sort prik, rustik, grålig, ikke så pæn, forskelligartet i størrelse.

Duft: hestebønne, ært, våd hund, mild oliven, chokolade,

Tekstur: Hård med blød midte, grov, tyk skal, godt bid, kraftig skal, knap så tyk og sej skal som de andre hestebønner, virkelig blød og cremet, god konsistens.

Smag: Lidt syrlig, øl, mild brød, sødme, bitterhed, mildere end de andre hestebønner, mørkt øl, kød, mineralsk, græs og alpeurter, mild, god bitter smag, let syrlig, mild.

Samlet bedømmelse: 6, 6, 7, 8, 8, 9 = **7**

Personlig vurdering: god – mere syrligt, anvendelig, ok produkt, godt produkt.

Forslag til anvendelse: salater, hummus, falafler, dip, refried beans, dip, gryderetter, spreads, som base i mange produkter, spreads – tilsmagt med citron, hvidløg og chili.

## **Linser**

### **Red flash IØL**

Udseende: ser indbydende ud – men er smattet, kedelig, små runde, lysebrun, rund, stor flad, pæn, enkel, stor

Duft: frisk duft af planter/græs, kylling, græs/urter, nød, bouillon,

Tekstur: blød, cremet, lidt udkogt, lidt melet, meget blød, melet med hård skal, let bid, groft melet – ikke ubehageligt.

Smag: grønt, kød, bitter, lang eftersmag, lidt kedelig smag, atypisk linsesmag,

Samlet bedømmelse: 4, 4, 5, 5, 8, 9 = **6**

Personlig vurdering: kan bruges, ikke så begejstret, meget smagfuld, kødagtig smag, lidt kedelig – har brug for et indspark/smag, lidt skuffet over smagen – synes bitterheden dominerer.

Forslag til anvendelse: linsemos, jævnet og 'smagsoptager', gryderetter, tilbehør, suppe, salater, marineret, koger let ud, spidskommen, sammensæt med olie/eddike, rødløg, feta, mynte, tomater og koriander.