

Introduktion

Flere og flere er vegetarer

Restauranternes gæster er i stigende grad vegetarer, veganere eller folk med flere ønsker til, hvad de vil have serveret på tallerkenen. Kød er en af de råvarer, som bliver udfordret, og kødets rolle på tallerken er ved at blive vendt på hovedet. Mange restauranter og kokke sætter nu fokus på nye veje at gå, der skal gøre fremtidens mad og fødevarerproduktion bæredygtig. Matt Orlando fra Amass sætter f.eks. fokus på reduktion af madspild, Christian Puglisi

producerer alle grøntsager selv på hans "Farm of Ideas, og Dan Barber fra Blue Hill i New York har defineret fremtidens tallerken som en, der har grønt i fokus og kød

som tilbehør. Så hvad skal fremtidens restauranter servere, i en verden der vil have bæredygtighed, sundhed og alle mulige andre smagsløse ord på tallerken? Hvad sker der for smagsoplevelsen af vores retter, når vi fjerner kødet? Hvor i planteriget kan vi finde de smagsnuancer, vi nu tager af bordet?

I dette forløb skal vi se nærmere på nogle af de råvarer, der historisk set har været vores adgang til mad, som mættede, og som gav fylde og smag på vores tallerkener – nemlig bælgfrugter. Bælgfrugter er frugter – eller frø – af planter i ærteblomstfamilien (Fabaceae), bl.a. ærter, bønner og linser. Helt tilbage fra bronzealderen har udgangspunktet for vores mad været bælgfrugter, herunder ærter. Igennem undervisningen vil I blive udfordret til at fortolke bælgfrugter på ny, så de

Fakta: Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er en betegnelse for frugter – eller frø – fra planter i ærteblomstfamilien (Fabaceae). Deres findes mange forskellige bælgfrugter, og i køkkenet kendes særligt fire typer: ærter, bønner, linser og jordnødder. Nogle bælgfrugter spises umodne (f.eks. sojabønner), andre modne og andre igen med hele bælg (f.eks. grønne bønner). Fælles for dem alle er, at de er proteinrige.



igen kan skabe både fylde og smag på tallerkenen.

Vi skal undersøge og smage, hvordan andre kulturer anvender og fermenterer bælgfrugter, som en ingrediens der kan give grøntsagsretter smagsdybde og gøre klassiske retter mindre kødbaserede.

Vi skal se og dufte, hvordan linser i kombination med korn og krydderier i lande, hvor adgang til kød har været religiøst eller økonomisk begrænset, har været en del af den kulinariske visdom om menneskets behov for proteiner.

