

Tilberedning – ekstraktion og varme

Når vi vælger at lægge vores tørrede bælgfrugter i blød, er det med god grund. For det første fordi de skal have tilført vand, som de kan opsuge (rehydrering) og dermed igen blive bløde. Det giver en kortere kogetid. For det andet indeholder en del bælgfrugter nogle uønskede og faktisk giftige stoffer, som vi selvfølgelig skal af med, inden vi spiser dem, og det kan netop gøres ved at lægge dem i blød i rigeligt vand i 10-12 timer. De giftige stoffer hedder lektiner og er nogle særlige proteiner, som kan give akut forgiftning og symptomer som kvalme, opkastning, mavesmerter, diarre, svedeture, hurtig puls og rysteture. Heldigvis kan de fjernes og uskadeliggøres ved iblødsætning og kogning. Det er dog ikke alle bælgfrugter, som indeholder store mængder lektiner. F.eks. indeholder mungbønner, grønne linser, afskallede og flækkede bælgfrugter, som røde linser og flækærter, ikke meget lektin. De behøver derfor, som tommelfingerregel, ikke at lægges i blød. Derudover indeholder bælgfrugter en anden slags ofte uønskede stoffer, nemlig en slags kostfibre, der hedder oligosakkarider, som vores tarme ikke kan nedbryde. Når vi spiser dem, bliver de i stedet fermenteret i tyktarmen, hvilket resulterer i "luft i maven", da gas er et produkt af denne fermentering. Ikke noget en gæst på en restaurant ønsker efter deres middag. En lille mængde oligosakkarider i de tilberedte bælgfrugter kan ikke undgås, men mængden kan begrænses ved udblødning og kogning.

Processen med at trække stoffer ud i vandet kaldes også for ekstraktion.

EKSTRAKTION:

Ekstraktion er en køkkentechnik, vi ofte bruger i køkkenet uden at tænke over det.

Når vi trækker smagsstoffer eller andre stoffer ud af en råvare over i en væske, sker

det ved ekstraktion. Tænk på hvad man gør, når man laver en fond. Her trækker man alle de skønne smage og aromaer ud af skroget og urterne og over i det kogende vand. Ekstraktion kan også bruges til at trække uønskede stoffer ud af en råvare, f.eks. bælgfrugternes giftige lektiner.

Jo højere temperatur, jo hurtigere foregår ekstraktion. Men når vi lægger bælgfrugter i blød, skal det være ved lav temperatur, så man ikke samtidig mister vitaminer og mineraler ud i vandet. Desuden vil vand ved 30-40 °C gøre det muligt at gro for uønskede mikroorganismer, som bakterier og mug, som også kan udvikle giftstoffer. Et hurtigt alternativ til kold iblødsætning, kan være at blanchere de tørrede bælgfrugter, nedkøle dem og lade dem stå i koldt vand herefter. På den måde bliver skallen blød, og bælgfrugterne optager vandet hurtigere. Nogle køkkener anvender natron i iblødsætningsvandet. Natron øger pH, dvs. vandet bliver mere basisk, og det hjælper til at blødgøre bælgfrugterne. Dog vil vitaminer og mineraler gå hurtigere tabt ud i vandet, og natron kan også give bælgfrugterne en bismag. Derfor er ekstraktion altid en balance mellem at få fjernet det uønskede og at beholde det ønskede.

VARMEBEHANDLING:

De sundhedsskadelige stoffer som lektin er ofte dem, vi hører skrækhistorier om, når vi taler om bælgfrugter. Lektiner kan give opkastning og diarre, hvis ikke de koges i længere tid (over 20-30 minutter, dog for friske hestebønner blot over 3 minutter). Kogningen ødelægger lektinerne og andre mulige giftstoffer i bælgfrugterne, så de ikke længere er giftige for os. Kogning er derfor et essentielt step i tilberedningen af bælgfrugter. I nogle lande sætter man ikke bælgfrugterne i blød, men koger blot i længere tid, helt op til 5-7 timer. Det giver samme resultat, men er mere tidskrævende, og man taber flere vitaminer og mineraler ved det.

Når stivelsen i bælgfrugter bliver opvarmet, kan det være med til at gøre retter mere cremede, fordi den kogte stivelse kan binde vand. Større mængder salt og syre (f.eks. eddike eller syrlig frugt og grønt) tilsat kogevandet kan mindske denne evne og dermed gøre retten mindre cremet. Så hold igen med saltet, ligesom du ikke skal tilsætte salt til kartoffelmos, før kartoflerne er kogt.

Husk også, at bælgfrugter skal køles hurtigt ned og holdes på køl (3-timersreglen), da de er rent guf for uønskede mikroorganismer.