

Så proteinberikar du dina kalla och varma såser



Baljväxter

Säsong: oktober-mars

Visste du att alla baljväxter är en utmärkt proteinkälla som kan ersätta protein från kött och fisk?

Baljväxterna har fått sitt samlingsnamn genom att de växer i en liten balja. Det finns åtminstone 300 sorters ätbara baljväxter. Bönor, ärtor och linser ingår i gruppen baljväxter.

Alla baljväxter är näringsrika och innehåller protein, fibrer, folsyra, tiamin, riboflavin, niacin, B6, kalcium, magnesium, järn och zink. Protein är din kroppas byggstenar och det behövs bland annat för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner. Protein finns i större eller mindre mängd i nästan all mat.

Gotlandsilns, Rättviksärt, Vreta gulärt, Höstärt, Korallins och Gråärt är några av våra historiska baljväxter som bönderna börjat odla igen. Eftersom allt fler bönder börjar förstå att vi behöver förändra vår konsumtion och vår produktion och i och med det arbetar för ett klimatsmartare jordbruk.

Genom att använda kokta bönor eller linser kan du öka mängden protein i dina vanliga såser, soppa och dressingar. Mixa dem och tillsätt för en klimatsmart och näringsrik måltid.

Dressingar, crème och röror: Här passar vita bönor bäst. De har en len och inte särskilt pikant smak samtidigt som de är krämiga.

Tomatbaserade såser och soppa: Röda linser passar utmärkt i dessa. De ökar inte bara proteinvärdet utan ser även till att reda såsen eller grytan så att du slipper använda dig av stärkelserika redningar.

Vita såser och soppa: I dessa passar den vita bönan bra. I just soppa bidrar de även till viss fiberberikning samtidigt som de balanserar fetthalten i rätten.




Linser

Visste du att linser är inget sädeslag utan en baljväxt?

Linser är helt glutenfria. Om du vill höja näringsvärdet och proteininnehållet på din tomatsås ska du tillsätta en näve linser. Linser innehåller några av de livsnödvändiga aminosyror som finns i protein. Att ibland byta ut köttgrytan eller pannbiffen till en linsgryta eller linsbiff fungerar därför alldeles utmärkt och är dessutom väldigt klimatsmart!

100g kokta linser innehåller 11 gram protein och massor av fina fibrer, järn och andra viktiga mineraler.

De flesta svenska linserna odlas på Gotland.

Mild smak som passar i det mesta. Röda linser smakar mindre än gröna.

Gröna linser har en härlig karaktär som passar särskilt fint i soppor och grytor.

Så sätter du smak på dina vegetariska och mjölkfria rätter.

Var och en av de grundläggande smakerna fungerar som en signal för näringsämnen. Umami är smaken av aminosyror och nukleotider¹, och berättar när mat innehåller protein. Umami puffar upp aromer och ger en djupare fyllighet till dina rätter. Saknas den dimensionen kan du använda dig av noriblad, miso, B-jäst eller soja.

Näringsjäst eller B-jäst som det även kallas är torkad inaktiv jäst i form av pulver eller ljusgula flingor fulla av smak som ger fyllighet och rymd till det mesta. För alla som jagar umamikällor så är det här en riktig god källa. Flingorna har en väldigt kraftigt "ostig" smak.

Tack vare sin ostiga, umamirika smak gör den sig perfekt när du vill få till veganska ostsåser, röror när så behövs. Den är även god att ha ner i grytor, soppor och annat som behöver en smakboost. Testa till exempel att blanda ner lite i pannkakssmeten eller tofuröran för att lyfta maten till nya höjder. Du kan även hitta näringsjäst med tillsatt vitamin B12.

Miso skapades i Kina för mer än 2000 år sedan och fördes till Japan av buddhistiska munkar för över 1 000 år sedan. Den är perfekt att smaksätta växtbaserade rätter med.

Misopasta är en traditionell japansk sojaprodukt, vanligen framställd av soja och ris eller korn, salt och vatten. Ingredienserna fermenteras och genom det får man fram en arom- och smakrik produkt som passar perfekt att använda istället för buljong. Miso har en stark umamikaraktär och kan variera i färg och textur men ser oftast ut som en ljusbrun pasta.

Nori är tillverkat av rostat torkat sjögräs. Anses vara en av de mest näringsrika ingredienserna i det japanska köket.

Furikake-rostad broccoli

Ingredienser:

Solrosfrön.....
 Noriblad.....
 Salt.....
 Chili flakes.....
 Broccoli.....

Tillvägagångssätt:

Sätt ugnen på 200 grader. Rosta noribladen i en het panna och smula ner dem i mindre bitar. Skiva broccoli. Lägg broccoli på ett bleck, blanda dem med solrosfrön, rapsolja och strö de smulade noribladen över. Salta och baka av i ugnen tills broccoli och solrosfrön har fått färg. Blanda ner chiliflakes innan servering.



¹ **Nukleotider** är de molekylära byggstenar som nukleinsyror (DNA och RNA) är uppbyggda av.