

# Indhold

SKOLEMAD FYLDT MED BÆLGFRUGTER .....	2
Derfor skruer vi ned for kødet .....	2
Hvad er bælgfrugter?.....	2
Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?.....	2
SMAGSKOMPASSET .....	2
Salt .....	2
Umami .....	2
Surt .....	3
Sødt.....	3
Bitter .....	3
Grundsmagenes påvirkning .....	4

## SKOLEMAD FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Derfor skruer vi ned for kødet

Ifølge *De officielle Kostråd* er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.

Det er godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.

Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er fx. bønner, linser og kikærter. De er både sunde og fedtfattige og indeholder desuden mange kostfibre, vitaminer og mineraler og er en god kilde til protein.

Der er mange måder, du kan bruge bælgfrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en bøf ud af bønner. Det kan også være deller lavet af linser, bønner eller kikærter. Du kan også lave chili sin carne - altså en chiligrøde uden kød og meget mere

Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

## SMAGSKOMPASSET

Salt

- Kogesalt
- Flagesalt
- Fint salt
- Fetaost
- Klipfisk
- Kinesisk soja
- Ansjoser
- Conichoner
- Sprængt spidsbryst
- Rimmet fisk
- Pickles

Umami

- Tang
- Fisk
- Kød
- Svampe

- Soltørrede tomater
- Fiskesauce
- Parmesan
- Tørret skinke
- Røget fisk
- 2. dags kødsovs
- Brunet kød

#### Surt

- Citron
- Eddike kærnemælk
- Balsamico
- Yoghurt
- Creme fraiche
- Æbleeddike
- Ceviche
- Surdej
- Surkål

#### Sødt

- Melis
- Honning
- Muscovado
- Palmesukker
- Kokosmælk
- Chutney
- Jordbærmarmelade
- Ahornsirup
- Marengs
- Bagte rodfrugter
- Bagte løg

#### Bitter

- Valnødder
- Julesalat
- Grape
- Rosenkål
- Øl
- Bittermasse
- Chokolade
- Røget salt
- Rugbrød
- Gemt kaffe
- Krydring
- Grillede grøntsager

### Grundsmagenes påvirkning

- Sødt balancerer bittert, bittert balancerer sødt.
- Syre balancerer salt, salt balancerer syre.
- Sødt balancerer syre, syre balancerer sødt.
- Umami fremmer salt, salt fremmer umami.