

Spis flere bælgfrugter - mange flere!

Halvdelen af danskerne vil gerne spise mindre kød og flere bælgfrugter, som linser, kikærter og bønner, men desværre går det i øjeblikket den modsatte vej med indtaget af bælgfrugter i Danmark.

Vi spiser i Danmark kun 2-5 gram bælgfrugter om dagen, hvilket er langt fra de 100 gram, som Fødevarestyrelsen anbefaler.



Gode grunde til at spise flere bælgfrugter

Det er svært at lave om på sine spisevaner, men til en start er det godt at vide, hvilke fordele, der kan være ved at gøre det, så her kommer en række gode grunde til at få flere bælgfrugter på menuen.

- Bælgfrugter er fyldt med vitaminer, antioxidanter og andre mineraler som f.eks. jern, zink, magnesium, kalium og folsyre.
- Bælgfrugter er fedtfattige og mættende. De indeholder masser af kostfibre, der både mætter godt og længe, og som sætter gang i fordøjelsen, og så indeholder de relativt få kalorier i forhold til, hvor meget de mætter.
- Bælgfrugter har et højt proteinindhold og er sundere end animalske proteiner, der typisk indeholder meget mættet fedt.
- Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. F.eks. er klimabelastningen ved bælgfrugter næsten 50 gange lavere end oksekød.

Der er altså mange gode grunde til at spise flere bælgfrugter, da de er meget sunde, mættende, og klimavenlige.

Til dig, der ikke er vant til at spise bælgfrugter

Er du ikke vant til at bruge bælgfrugter i din mad, så start med at komme nogen i gryderetten, find ud af hvad du kan lide og trap op derfra. Hvis du bruger tørrede bælgfrugter, skal de stå i blød i 10 - 12 timer, hvorefter de skal koges. Og hvis du bruger bælgfrugter fra dåse eller papbrik, kan de bruges direkte fra emballagen.

Med venlig hilsen *Verdensmål Centeret*

