



## Lørdag den 10. februar var FN's bælgfrugt-dag

Indrømmet, det lyder mærkeligt, at FN har sat en hel dag af til bælgfrugter, men det har de altså, for hvis alle spiste flere bælgfrugter og tilsvarende satte forbruget af kød ned, vil det mindske udledningen af CO2 markant, det vil mindske behovet for skovrydning og frigøre jord brugt til dyrkning af dyrefoder.

Dertil kommer, at bælgplanter omdanner luftens kvælstof til livsvigtig gødning for planterne, og de er med til at forbedre jordkvaliteten.

Sidst men ikke mindst er der de sundhedsmæssige fordele ved at spise bælgfrugter, der er en fremragende proteinkilde. De er gode til at regulere blodsukkeret, de sænker kolesterol, øger hjertesundheden og reducerer risikoen for kræft.

En dansker spiser kun 2-5 gram bælgfrugter om dagen. Det er langt fra de 100 gram, Fødevarestyrelsen anbefaler. Så brug anledningen til at komme ærter, bønner, linser, kikærter, kidneybønner eller nogen af alle de andre gode bælgfrugter på menuen.

