

BELGFRUKTBONANZA



Tidsbruk: 45-60 minutter

Jungelkunnskap

Belgfrukter er spiselige belger som bønner, linser, erter og kikerter. Disse små luringene er en god kilde til plantebasert protein og er både rimelig, næringsrik og bærekraftig å spise. Belgfrukter inneholder vitaminer, mineraler og fiber som gir god metthetsfølelse som varer. Både barn og voksne kan med fordel spise mer belgfrukter, men hvis man ikke er så vant med belgfrukter fra før, trenger vi å forske litt på smakene før vi lærer oss å like dem. Dette er ypperlig å gjøre sammen med barna på SFO. Det fine med belgfrukter er at de kan brukes i svært mange ulike retter. Prøv for eksempel bønner i tacoen, linser i supper og gryter, eller bytt ut halvparten av karbonadedeigen i en pasta bolognese med bønner eller linser. Bra for kroppen, kloden og lommeboken.



Huskeliste og utstyr

- Ingredienser til dippene
- 4 skåler (en til hver dipp)
- Fat til knekkebrød og grønnsaksstaver
- Skjærebrett og kniv
- En liten kjele for å gi ertene et oppkok
- Gafler til mosing, potetmoser eller stavmikser
- Skjeer til å smake med
- Penn og papir til avstemming

Forberedelser

- Print ut avstemmingsskjemaet og skriv opp navnene på de ulike sortene med belgfrukt som dere skal smake på.
- Finn frem råvarene og utstyret du trenger for å lage de ulike dippene med belgfrukter.

Forslag til handleliste

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> En håndfull sukkererter eller peanøtter med skall | <input type="checkbox"/> 1 lime |
| <input type="checkbox"/> 1 boks kikerter | <input type="checkbox"/> Salt |
| <input type="checkbox"/> 1 boks hvite bønner | <input type="checkbox"/> Spisskummen |
| <input type="checkbox"/> 1 boks svarte-, røde- eller pintobønner | <input type="checkbox"/> Røkt paprikakrydder |
| <input type="checkbox"/> 1 liten pose frosne grønne erter | <input type="checkbox"/> 1 potte frisk koriander |
| <input type="checkbox"/> 1 gul løk | <input type="checkbox"/> Olivenolje |
| <input type="checkbox"/> 2 fedd hvitløk | <input type="checkbox"/> Grove knekkebrød til servering |
| <input type="checkbox"/> 2 sitroner | <input type="checkbox"/> Gulrot- og agurkstaver til servering |

Husk

- Hvis dere kjøper tørre bønner eller erter må de ligge i bløt over natten og kokes før servering. Det blir et godt resultat, men velg gjerne de hermetiske som ligger i lake for å spare tid. Belgfrukter som ligger i lake må skylles godt før dere spiser dem.
- Frosne erter trenger et oppkok, men bør ikke kokes for lenge - for da mister de den fine grønnfargen sin.



Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk sammen med barna om belgfrukter. Har de smakt belgfrukter før, og vet de om ulike typer som finnes? Bruker de bønner og linser i noen retter hjemme?
- Hvorfor heter det belgfrukt? Vis frem en sukkerert eller en peanøtt med skall. Ser dere at det er en belg med små erter/bønner inni? La barna studere sukkererten eller peanøtten, åpne den og spise den. Var det godt? Har de smakt det før?

2 Aktiviteten:

- Del barna inn i mindre grupper, hver gruppe lager hver sin dipp.
- Vask hendene, og del ut råvarer og utstyr til hver gruppe.
- Lag fire typer dipp sammen med barna - kikertdipp, ertedipp, bønnedipp og meksikansk bønnedipp. Se oppskrift og fremgangsmåte på neste side.
- De barna som er først ferdige kan hjelpe til med å kutte gulrot og agurk i staver.
- Ha dippene i hver sin skål, og sett frem biter av grovt knekkebrød eller gulrot- eller agurkstaver til å smake på dippene.
- Nå skal forskerbrillene på, og vi skal smake på alle tre dippene og sammenlikne dem. Vurder både lukt, utseende, smak, konsistens. Øv gjerne på hvilke ord vi kan bruke for å beskrive det vi smaker på. Hvis barna sier det smaker vondt kan dere prøve å komme nærmere hva som gjør at de opplever det slik. Er det konsistensen? Er det for surt? For lite salt? For bittert? Og hvis det er noen som synes det smaker godt, forsøk å beskriv hva som gjør at det smaker godt. Er det den myke konsistensen, den krydrede aromaen eller den syrlige smaken?
- Når dere har smakt på alt, kan dere avgi stemme på favoritten i avstemmingskjemaet.
- Snakk gjerne om hvorfor barna valgte sin favoritt.

Tips! Om du bruker en gaffel til å mose bønnene/ertene er det lettest å gjøre det mot en flat overflate, som et skjærebrett. Bruk eventuelt potetmoser.

Slik lager du dippene

Oppskriften holder til smaksprøve for ca. 10 barn, eller som del av måltidet til 5-6 barn.

Kikertdipp

- Hell av laken på en boks kikerter og skyll dem godt i kaldt vann.
- Mos sammen kikertene med $\frac{1}{2}$ fedd finhakket hvitløk, saften av $\frac{1}{2}$ sitron og ca. 1 ss olivenolje. Bruk en stavmikser (evt. gaffel/potetmoser), og mos godt. Tilsett litt vann eller yoghurt naturell hvis det blir for tykk konsistens. Smak til med litt salt og spisskummen.

Erte dipp

- Gi de frosne ertene et raskt oppkok. Hvis ertene kokes for lenge, kan de miste den fine grønnfargen sin.
- Mos ertene sammen med $\frac{1}{2}$ fedd finhakket hvitløk, $\frac{1}{2}$ ts salt, saften av $\frac{1}{2}$ sitron og ca 1 ss olivenolje. Bruk stavmikser (evt. gaffel/potetmoser), og mos godt.
- **Tips!** Om du har mynteblader tilgjengelig kan det være en spennende smakstilsetning i denne dippet!

Hvit bønnedipp

- Hell av laken på en boks store hvite bønner og skyll i kaldt vann.
- Mos sammen hvite bønner, $\frac{1}{2}$ fedd finhakket hvitløk, saften av $\frac{1}{2}$ sitron og ca. 1 ss olivenolje. Smak til med litt salt og røkt paprikakrydder. Bruk stavmikser (evt. gaffel/potetmoser), og mos godt. Tilsett litt vann eller yoghurt naturell hvis det blir for tykk konsistens.

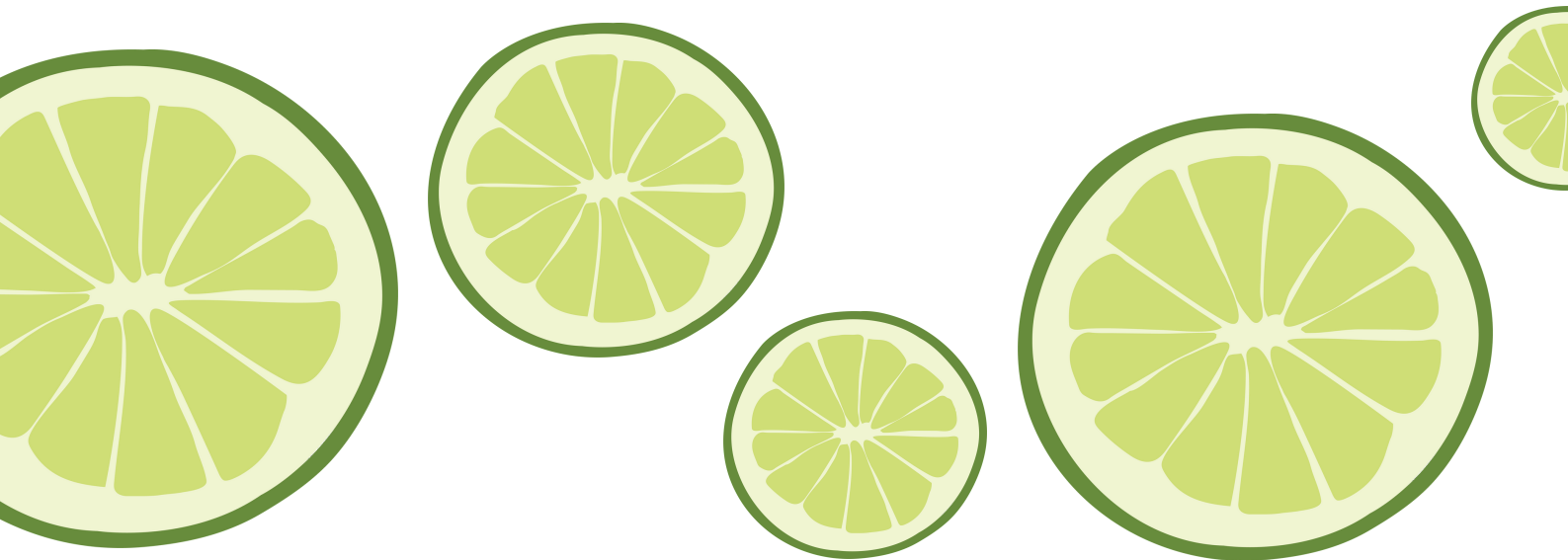
Meksikansk bønnedipp

(‘Refried beans’ som er vanlig i Mexico)

- Hell av laken på en boks svarte-, røde- eller pintobønner og skyll i kaldt vann.
- Mos sammen bønner, $\frac{1}{4}$ finhakket løk, $\frac{1}{2}$ ss spisskummen, saften av $\frac{1}{2}$ lime og ca 1 ss olivenolje. Smak til med finhakket koriander og salt. Bruk stavmikser (evt. gaffel/potetmoser), og mos godt.

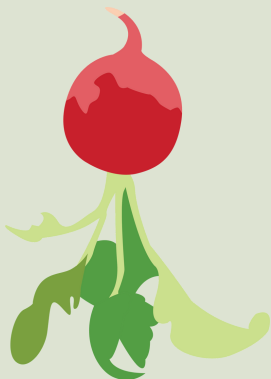
Variasjon og videreføring

- Senere, eller en annen dag, kan dere gjerne bruke bønner og linser i en varmrett, slik at barna får smake hvordan det smaker. Lag for eksempel en Matjungelens chili sin carne, tacogryte, eller gulrotsuppe med linser.
- Du kan også lage dippene på forhånd, uten barna. Pass isåfall på at du legger til side noen bønner/erter fra hver dipp slik at barna kan se hva dippet er laget av, og gjerne nok til at de kan smake en hel bønne/ert hver også.
- Dere kan også rangere alle typene dere smakte på, fra favoritt til den barna likte minst på avstemmingskjemaet.
- Belgfrukt-dipp som vi har smakt i dag kan lages på mange forskjellige måter. Det kan også ha mange forskjellige farger! Hva med rosa hummus med rødbeter, eller oransje hummus med gulrot?
- Dyrk ertespirer. Ertespirer går relativt raskt å dyrke frem, de smaker godt og ser dekorative ut.



FLEIP ELLER FAKTA:

- Det vokser ingen belgfrukter i Norge (**fleip** , vi dyrker for eksempel erter i Norge)
- Det finnes en bønne som heter kubønne (**fleip** , men det er faktisk en som heter hestebønne)
- Det finnes regnbuefargede linser (**fleip** , så vidt vi vet finnes det ingen linser med regnbuefarge, selv om det hadde vært kult. Men det finnes faktisk både røde, gule, grønne, brune og svarte linser!)
- Det finnes en bønne som heter nyrebønne (**fakta** , nyrebønne, eller kidneybean som den heter på engelsk, er en ganske vanlig bønne, og den har nesten samme form som nyrene vi har inni kroppen!)
- Å spise noen typer bønner og erter kan gjøre at vi promper mer (**fakta** , men det er ikke farlig)
- Peanøtter vokser på trær (**fleip** , de vokser under jorden!)
- Peanøttsmør ble først oppfunnet for eldre mennesker som ikke har tenner (**fakta** , som en proteinkilde for eldre pasienter som har vansker med å tygge og få i seg nok næring)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?