

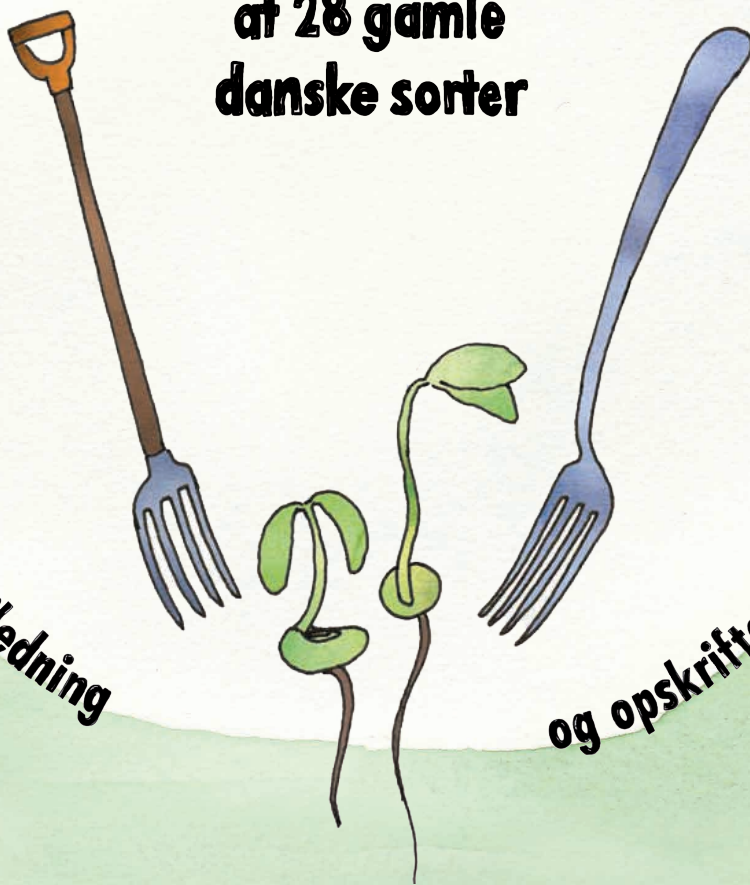
FORENINGEN  
FRØSAMLERNE

# ÆRTER OG BØNNER

Genopdagelse  
af 28 gamle  
danske sorter

Med dyrkningsvejledning

og opskrifter for enhver smag





**FORENINGEN  
FRØSAMLERNE**

# **ÆRTER OG BØNNER**

**Genopdagelse af 28 gamle  
danske sorter**

Den Europæiske Landbrugsfond for Udvikling af Landdistrikterne:  
Danmark og Europa investerer i landdistrikterne

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri



Den Europæiske Landbrugsfond  
for Udvikling af Landdistrikterne

## **ÆRTER OG BØNNER**

### **- Genopdagelse af 28 gamle danske sorter**

Skribenter: Lasse Linding, Lila Towle, Rikke Thomle Andersen,  
Dorthe Chakravarty, Jens Vestergaard, Edith Agerbo, Jonathan Tam,  
Katrine Klinken, Iffat Butt, Christine Bille Nielsen, Vivi Logan og Søren Holt

Foto: se register

Forside: Ane Hoffmeyer

Illustrationer: Hendricke Bjørnø Helsted

Redigering af opskrifter: Christine Bille Nielsen

Redaktion: Dorthe Chakravarty, Ane Hoffmeyer og Rikke Thomle Andersen

Layout og tryk: eKvator ApS

© 2015 Frøsamlerne

[www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)

1. oplag

Printed in Denmark

ISBN: 9788792388018

eKvator Forlag, [www.ekvator.dk](http://www.ekvator.dk)

## **FORENINGEN FRØSAMLERNE**

Frøsamlerne er en landsforening med 750 medlemmer (sommer 2015). Foreningen er stiftet i 1987 for at indsamle, afprøve, og udveksle frø og planter af gamle eller sjældne sorter. Vi arbejder for at bevare den genetiske og kulturelle arv indenfor havebrug og landbrug. Desuden arrangerer foreningen og medlemmerne kurser, ekskursioner, havebesøg og frøaftener.

Medlemmernes haver udgør en decentral “græsrods genbank” og bidrager til vores frøliste med ca. 600 sorter af køkkenurter, krydderurter, landbrugsplanter, bær, frugttræer og pryddplanter. Alle vores frøformerede sorter er frøkonstante (frøfaste, “open pollinated”, dvs. ikke F1-hybrider) og medlemmerne kan tage frø af dem, hvis de vil og hvis de lærer lidt af håndværket.

Læs mere på [www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)



# Indhold

<b>Forord</b> .....	Side 9
Kapitel 1: <b>Gamle bælgfrugter i ny jord</b> .....	Side 13
Erfaringer med gamle sorter i ny jord	Side 14
Kapitel 2: <b>Bælgfrugternes danske historie</b> .....	Side 19
Bælgfrugternes danske historie	Side 20
Gamle opskrifter	Side 23
Kapitel 3: <b>De 28 sorter</b> .....	Side 29
Hvor kommer de gamle sorter fra?	Side 30
Sorter af ærter og bønner i projekt ”Genopdagelse af gamle bælgfrugter”	Side 34
Kapitel 4: <b>Sådan dyrker du bælgfrugter</b> .....	Side 53
Sådan dyrker du bælgfrugter	Side 54
Idéer til opbinding	Side 57
Gamle sorter på museum	Side 60
Kapitel 5: <b>Bælgfrugter i køkkenet</b> .....	Side 65
Jens Vestergaard	Side 66
Edith Agerbo	Side 70
Jonathan Tam, Relæ	Side 86
Katrine Klinken	Side 96
Christine Bille Nielsen	Side 99
Lidt om at gøre tørrede bønner og ærter	Side 102
Kapitel 6: <b>Bælgfrugters ernæringsværdi</b> .....	Side 105
Ernæring i ærter og bønner	Side 106
Mad med ærter og bønner	Side 113
Kapitel 7: <b>Skema til din egen dyrkning</b> .....	Side 117
<b>Efterskrift</b> .....	Side 121
<b>Register</b> .....	Side 125



## Forord

Denne bog handler om de erfaringer, som vi i Foreningen Frøsamlerne har med at dyrke og kokkerere med gamle ærte- og bønnesorter fra vores samling. At det er ærter og bønner, der har fået intens opmærksomhed, og at vi nu udgiver en bog, der handler om dem, er ikke en tilfældighed. Netop bælgfrugter har været vigtige afgrøder i Danmark, de tåler vores kølige breddegrader, er selvforsynende med kvælstof under dyrkningen og næringsrige på protein. De friske ærter og bønner har været blandt køkkenhavens største nydelser de sidste par hundrede år; inden da var det de tørrede bælgfrugter der var en del af basiskosten i de fleste hjem.

Fælles for de 28 sorter der beskrives her i bogen er at de ikke findes i handelen og ikke længere er en del af den danske havekultur. Hvis det er sorter der tidligere blev markedsført, kan vi være heldige at finde dem indleveret til NordGen, den fælles nordiske genbank. Men de fleste af de gamle ærte- og bønnesorter, der endnu er bevaret, er blevet dyrket og opformeret i private haver og på gårde - ofte gennem mange årtier - og vi kender dem kun, fordi de er indleveret løbende til Frøsamlerne.

Som mange andre gamle køkkenurter, fortjener de gamle bælgfrugter at blive ført videre som en levende del af vores have- og madkultur. Opbevaring på dybfrost – i genbanken – er bedre end ingenting, og godt som backup, ligesom det er vigtigt at medlemmer af Frøsamlerne bevarer disse sorter og deler dem med andre i foreningen. Men vi mener at de gamle sorter skal være tilgængelige for alle - til haverne og i butikkerne - det er kun ved at vi dyrker og spiser dem at de er med til at øge mangfoldigheden i fremtidens landbrug og kost. Derfor ønsker Frøsamlerne at flere af de gamle sorter og landracer registreres enten som hobbysorter, der sælges som havefrø, eller som bevaringssorter der kan dyrkes i større stil til madbutikker og restauranter.

De gamle bælgfrugter har typisk været dyrket af relativt få personer eller har slet ikke været dyrket i mange år; foreningen har derfor haft et behov for at vide mere om deres egenskaber. I 2005 begyndte foreningens første koordinator for bælgplanterne, Molly Hougaard, et stort arbejde med at beskrive og sammenligne de gamle ærter. Derefter fulgte en registrering af alle indleverede sorter og et bevaringsprogram, der har involveret mange frøsamlere som ”adoptanter” for de gamle bælgfrugter.

Dermed var grunden lagt for vores ansøgning til Fødevareministeriet om projektet ”Genopdagelse af gamle danske bælgfrugter – dyrkningsmæssigt og kulinarisk”, der blev godkendt i 2011 – og det efterfølgende projekt ”Undersøgelser og formidling af ernæringsmæssige og kulinariske kvaliteter hos gamle danske bælgfrugter”.

Aktiviteterne i de to projekter fandt sted i perioden 2012-2015 og gik ud på at beskrive planternes udseende, undersøge deres dyrkningsegenskaber og eksperimentere med de gamle bælgfrugters kvaliteter i madlavningen. Derudover har der været et væld af demonstrations- og formidlingsaktiviteter – bogen her er den sidste i rækken.

Omkring 100 medlemmer af Frøsamlerne har deltaget frivilligt i arbejdet med at opformere frø til afprøvningen af ærterne og bønnerne. De har registreret afgrødernes dyrkningsegenskaber og smag og videreformidlet deres viden om sorterne. Den økonomiske støtte fra Fødevareministeriet gjorde det også muligt at involvere forskellige eksperter: en forædler der underviste medlemmer af Frøsamlerne i dyrkning og opformering af ærter; specialister der underviste i at beskrive ærternes karakteristika og smag; historikere der bidrog til vores viden om flere af sorterne regionale forankring og kulturhistorie; og en række kokke, der eksperimenterede med ærter og bønner og udviklede opskrifter, der svarer til nutidens madkultur.

I denne bog fremlægges den viden, vi har indsamlet i de sidste 3 1/2 år gennem de to projekter. Og der er stadig mere at grave videre i! Det er vores lyst til at prøve noget nyt og lære af det gamle - så, høste, læse, eksperimentere i køkkenet, kigge nærmere på hvert lille ærteblad eller bredere på fremtidens marketing - som har ført os så langt.

Hvis du som læser får lyst til at kende, dyrke, købe og bruge de gamle bælgfrugter, kan vi sammen sikre dem en levende fremtid.



## KAPITEL 1

# GAMLE BÆLGFRUGTER I NY JORD



**Erfaring med dyrkning af de  
gamle sorter i ny jord**



## Erfaringer med gamle sorter i ny jord

*Af Lasse Linding og Dorthe Chakravarty*

Lasse Linding er 26 år og bor i Hornsherred, Sjælland. Hans dage går med forskellige årstidsprægede projekter. I sommerhalvåret dyrker han sin køkkenhave, og har ellers lønarbejde på en gård, hvor han dyrker grøntsager og laver andet markarbejde. I vinterhalvåret fordyber han sig i bøger, spiller musik og arbejder i sit værksted med forskellige snedkerprojekter. Oven i det er han afløser i en mælkestald, og har et lille hus, han altid bygger på.

### **Hvor stort er det stykke jord, du har til at dyrke på?**

Min have er på 600 m<sup>2</sup> og ligger på åben mark. 100 m<sup>2</sup> er plantet til med krydderurter og bærbuske, og de resterende 500 m<sup>2</sup> er fordelt på 5 skifter á ca 100 m<sup>2</sup>. Første skifte er kålstykket, hvor jeg hovedsageligt dyrker grønkål og kålroer, fordi det er taknemmelige afgrøder, der ikke bliver særligt påvirkede af kålsommerfugle larveangreb. Andet skifte er med mange forskellige sorter kartofler. Jeg prøver nogle nye sorter hvert år og kasserer dem, jeg ikke kan lide. Kål og kartofler gøder jeg med dybstrøelse, altså en blanding af komøg og halm. De efterfølgende afgrøder gødes af eftervirkningen, og bælgplanterne forsyner sig selv med kvælstof. På det tredje stykke dyrker jeg løg, rodfrugter og salat. Fjerde skifte består mest af gråærter, men jeg dyrker også mindre stykker med bønner og linser. Femte skifte er med nøgenbyg, og lidt rug og hvede. Alle tre er nøgenfrøede, dvs. uden fastsiddende avner, så de er nemme at bruge i køkkenet. Jeg dyrker gamle sorter af korn, som har tendens til at lægge sig ned, hvis de får for meget gødning, så de har det fint her til sidst i sædskiftet. Når korn og ærter er kommet godt i gang, undersår jeg med grøngødning, der så gror frem efter høst. 500 m<sup>2</sup> kan snildt forsyne mig med de vegetariske fødevarer, jeg skal bruge, og en stor del forærer jeg væk.



Enkornssåmaskinen, der sør for den korrekte mængde ærter.

### **Hvilke gamle bønne- og ærtesorter har du dyrket - og i hvor stor skala?**

Af sorter fra bønne/ærteprojektet har jeg dyrket Lollandske rosiner, Brun ært fra Nakskov, Errindlev ært og Prinsessebønne (den lave). Alle sorter har jeg dyrket på stykker á 20 m<sup>2</sup>, men nu dyrker jeg mest Lollandske rosiner, fordi de er lette at tærsk og står godt på marken uden støtte. Jeg har også dyrket mange andre ærtesorter, fra bl.a. Sverige, Norge, England og Albanien. Desuden krydser jeg sorter og prøver at kombinere gode egenskaber fra forældresorterne i en ny sort.

### **Hvorfor gik du med i projektet med de gamle bælgfrugter?**

Jeg dyrkede i forvejen Lollandske rosiner, og ville gerne prøve at dyrke nogle af de andre sorter for sammenligningens skyld. Og så var der flere spændende kurser i forbindelse med projektet og mulighed for at dele erfaringer med andre frønerder.

### **Hvad har været den største overraskelse ved dyrkningen af gamle sorter?**

Smagen! Og det gælder for gamle sorter generelt, ikke kun bælgfrugter. Og så er det bare skønt at kunne koge egne bønner fra indeværende sæson i stedet for supermarkedets, der har stået lyst

og lunt på hylterne, jeg ved ikke hvor længe, og som ikke koger ordenligt igennem.

### **Er der nogle problemer ved at dyrke de gamle sorter?**

Jeg har slet ikke oplevet nogen problemer ved at dyrke gamle sorter. De er mere eller mindre uforædlede og skabt gennem mange generationers udvælgelse af de bedst egnede planter under økologiske forhold. Derfor passer de godt til mine dyrkningsmetoder.

### **Hvordan dyrker du bælgfrugterne?**

Ærterne skal i jorden lige så snart den er tjenlig til at grave. Har man god havejord, er det som regel et par uger før landmændene begynder at pløje. Nu har jeg fået mig en enkornssåmaskine, og det gør det nemmere at få såmængden korrekt. Før trak jeg bare en rille med hakken og det fungerer også fint. Jeg bruger ca. 30 cm rækkeafstand, for det passer godt til hakkejernet. Ærterne spirer ved meget lave temperaturer, før det meste ukrudt, og kan ved tidlig såning få et forspring på 10 cm. En andel fordel ved tidlig såning er at en stor del af væksten foregår i det kølige forår med rigeligt vand og lavt svampe- og skadedyrstryk. Så kan jeg nå at hakke to gange, inden rækkerne lukker. Når planterne begynder at visne og ærterne i de nederste bælg bliver hårde, høster jeg med le. Det er fristende at rykke planterne op med rod, men det giver mange småsten i slutproduktet. Udsættes høsten til fuldmodenhed, når ærter i alle bælg er hårde, bliver planterne meget spildsomme under høst. De afslåede planter vejres i bunker på jorden, og skal vendes dagligt, når duggen er lettet. Eller de skal på stativer, hvis det bliver regnvejr. Jeg tærsker med et gammeldags plejl på en presenning. Det er nemt og effektivt. Udbyttet ligger på 400-500 g/m<sup>2</sup> og arbejdstiden er ca. 15 min pr. kg ærter. Så er de rensede og klar til at bruge i køkkenet.



### **Hvordan har du brugt bælgfrugterne til madlavning?**

Jeg bruger stort set kun gråærter i simremad, for eksempel suppe



kogt på Lollandske rosiner, speget fårekød, det skal ligge i blød ligesom ærterne, og kålroer. Det skal simre lang tid og bliver ikke dårligere af at blive gemt til de næste par dage.

**Tror du, der er et kommercielt marked for brune bønner og grå ærter?**

Ja, det tror jeg, nok først og fremmest som et nicheprodukt. Jeg er spændt på, om bønner kan modnes godt nok i vores ustadige klima, så de kan høstes med mejetærsker. Jeg håber at gråærterne vil få stor betydning for den opblomstrende bonde- og selvforsynerkultur. Efter kartofflen er ærterne den afgrøde, der giver det bedste udbytte i forhold til arbejdsindsats, og oven i købet er de i en ernæringsmæssigt rigtig god kvalitet.

**Vil du forsætte med at dyrke gamle sorter?**

Ja, uanset hvad EU's nye frølov påbyder mig.

Følg Lasse og hans liv på landet på:  
<http://markensgrode.tumblr.com/>



KAPITEL 2

# BÆLGFRUGTERNES DANSKE HISTORIE



**Verdens bedste ærter på Lolland  
og gamle opskrifter**



## Bælgfrugternes danske historie

*Af Dorthe Chakravarty*

Helligtrekongersaften, den 5. januar, kan landmænd og havefolk få en fornemmelse af årets høst af ærter og bønner. Klart vejr varsler store bælgfrugter. Er dagen grå og våd, bliver høsten ringe. Der er mange gamle varsler om årets vejr og høst, og når det allerede i januar var godt at kende det kommende udbytte, hang det blandt andet sammen med at bælgfrugterne var en vigtig del af kosten igennem generationer og århundreder. De grønne haveærter, som bliver plukket og spist direkte fra planten, blev først almindelige i Danmark i 1600-tallet, så det er de tørrede ærter, der er blevet dyrket og spist siden bronzealderen, og har været basiskost. Det er usikkert, hvor udbredte de har været, men det lader til at fra middelalderen har avl og salg været betydeligt. Fra 1600-tallet kom der for alvor gang i dyrkningen af ærter. Det gjaldt ikke mindst gråærterne på Lolland, der i Danmark gik for at være verdens bedste. Og der må have været noget om snakken, for på Lolland blev der dyrket store mængder af gråærter, der ikke bare forsvandt i lokale maver.

Landets største byer, København og Århus, aftog flere hundrede tønder ærter hvert år frem til kartofflen i sidste del af 1800-tallet slog de tørrede bælgfrugter af køkkenbordet. I det hele taget var der et godt salg af ærter til menneskemad og dyrefoder gennem 1800-tallet. I 1830 eksporterede Danmark over 13.000 tønder ærter. Det tal nåede sit højdepunkt i 1852, hvor eksporten lå på over 180.000 tønder. Få årtier efter var det slut med ærteeventyret. I året 1900 var eksporten faldet til lidt over 9000 tønder. Omvendt var importen steget fra 47 tønder i 1836 til over 29.000 tønder i 1900.

### **Billede på side 18:**

Peter Norris med Holgers Kæmpeært.

Det statistiske materiale fortæller ikke umiddelbart, hvilken slags ærter der var tale om - gule eller grå, foder eller menneskemad



- men slutresultatet er ikke til at tage fejl af. Danmark gik fra at være selvforsynende med ærter til at blive et importerende land.

Årsagerne til det faldende indtag af ærter i Danmark handler om ændrede spisevaner og landbrugsdrift. Kartofflen blev populær og tog over som den mættende del af et måltid. Samtidig kom der langsomt nye muligheder for at opbevare mad i isskabe og frysehuse, så behovet for tørret og langtidsholdbar mad forsvandt.

Landbruget ændrede sig også. I takt med andelsmejeriernes fremvækst i slutningen af 1800-tallet kom der øget fokus på animalsk produktion, der gav komælk til det danske eksporteventyr, hvor der henover 1900 blev solgt store mængder af smør til England. På de lollandske marker blev ærterne fortrængt af kløver, der som ærter er en bælgplante, der kan fikserer kvælstof fra luften, men

anvendelsen er anderledes. Kløver giver foder til drøvtyggere, og det var vigtigt med god næring til de mælkegivende køer. Planten fungerer også som grøngødning og er flerårig. Det betyder at kløveren efterlader kvælstof til næste afgrøde, og den kan slås eller afgræsses flere gange i løbet af året. Derfor er den god til holde ukrudt nede, samtidig med at den gror. De kvaliteter har ærter ikke i samme grad, når de høstes til modenhed. Ærter sørger først og fremmest for sig selv.

Uanset årsagen til ærternes langsomme exit fra landbruget, var bælgfrugterne frem til 1900-tallet en vigtig del af landbruget og madkulturen. Som al anden form for tyveri var ærtetyveri strafbart i gamle dage. På Langeland skulle den, der plukkede eller ødelagde anden mands ærter, bøde med en ”fjerding øl” i 1700-tallet. I Helsingør faldt den straf dog væk, hvis ugerningen var begået af umyndige eller enfoldige børn, der ”på stedet æder en håndfuld ærter med bælge og ej stopper i lomme eller poser.”

Ærterne kunne bruges til mange formål, der rakte udover marken og køkkengryderne. Den ærtehalm, der var tilbage, når planten var tørret ind og ærterne fjernet, var godt som underlag i senge og fyld i kuskæsæderne. Var det småt med brændsel, kunne der fyres med ærtehalmen, der gav aske, der siden blev brugt til at blege vasketøjet. De tørrede ærter kunne lægges i et tørret luftrør fra fjerkræ, og når enderne blev viklet sammen, var der en rasle til familiens mindste. Eller ærterne kunne rasle i en tørret svineblære. En enkelt ært i en fløjte gav en trillelyd – og var et glimrende våben, når den blev stoppet i et pusterør, og pustet i nakken på en der fortjente et rapt skud. For tørrede ærter er hårde ærter, og straffen ”at knæle på ærter” blev tidligere brugt som straf på latinskoler. Halmen og de tørrede ærter var gode som dyrefoder. Ikke mindst blev også de grå ærter anbefalet til smågrise, der kunne få slebet tænderne ned ved at spise de hårde ærter.

## Gamle opskrifter

Den første kogebog der blev populær i Norden var skrevet i 1500-tallet af tyskeren Marx Rumpolt, der var leveringsdygtig i opskriften på snegle og tørrede gule ærter: ”Tag kogte snegle, vel rensede, hak dem småt sammen med grønne, velsmagende urter, kom æg og peber deri, rør det hele ud i gule ærter, der koger, kom salt i, så har du en god sneglesuppe.”

Snegle og ærter har næppe været hverdagskost, men i en lang stribe af de gamle danske kogebøger findes opskrifter på brug af både gule og grå ærter. De grå ærter forsvandt omkring 1900, mens de gule ærter stadig kan findes i kogebøger og i handlen. Enkelte af fortidens retter har overlevet af navn og af gavn fx Ruskomsnusk, som det er blevet kaldt på Fyn og andre steder i landet. Opskriften her er fra en bog, der udkom første gang i 1815. Den var skrevet af slotskokken på Tranekær, C. Jacobsen. Han var ikke bange for at lave mad af kalvemuler, hjortetakke eller de friske grønne ærter:

*Pil gode grønne Ærter, men de maae ikke være for smaae, skjær Gulerødder i smaae Tærninger, sæt dem paa at koge tillige med Flæsk, som er skaaren i Tærninger, men halvt magert og halvt fedt. Valske Bønner kommes deri, naar det er halvt kogt, men dem maar Huden væren tagen af. Man kan og lade dem være hele, hvilket kommer an paa Smag og Behag. Hakket Pedersille kommes deri, samt lidt Sukker, Mel og Smør, kort førend der skal anrettes. Haver man suppe, bliver det kogt deri, hvis ikke tager man Vand, som gaaer meget godt an.*



Vigtigst af alt var dog de tørrede ærter som solid, nærende og til tider velsmagende mad, der kunne mætte store familier og folkehold flere gange om ugen. Hvor Sydeuropa har tradition for at spise tørrede bønner, er der i Nordeuropa en tradition for at spise tørrede ærter. Ærterne skulle udblødes godt og vel et døgn. Derefter blev de lagt på et fad, hvorfra de blev trillet ned i gryden, så dårlige ærter kunne blive sorteret fra. Kogetiden var mellem tre og fire timer. De grå ærter blev ofte spist hele i modsætning til de gule ærter, der kogte ud, og til tider blev gnedet gennem en sigte, så de blev puréret. Retter med ærter kunne holde hele ugen, og gik fra først at være grødlignende ”tykke ærter” til at være ”tynd ærtesuppe” i takt med, der blev hældt mere og mere vand og flere og flere andre grøntsager i gryden. Der var som regel flæsk eller kål til ærterne. Den fynske ret ”ruskomsnusk” var friske grønne sabelærter kogt med mælk og serveret med flæsk og et drys persille.

Jævnt hen over året blev der dog serveret én bestemt ret flere gange om ugen: gråærter med sur mælk. Mælk var den gang ikke noget, man drak i litervis. Mælk blev brugt til mælkebad, og den sure eller syrlige mælk var god både til bønner og til desserter. Ærteretterne bar præg af køkkenets rigelighed eller mangel på

samme. Var der grøntsager og krydderurter til at give smag, blev de brugt, men alle landets egne var ikke så velsignede med den slags som for eksempel på Fyn. På fattiggårde og i nærige eller fattige hjem kunne ærtesuppen være så tynd og mager at der hverken var grønt eller fedtperler i suppen. De grå ærter blev også brugt som erstatning for mel og kaffe. Malede ærter kunne i mangelperioder erstatte noget af rugmelet i brødbagningen, ligesom ærtemelet også kunne bruges i pandekagedejen. Ærtekaffe bestod af kaffebønner og brændte ærter, og blev brugt under besættelsen i 1940'erne til at erstatte den rationerede kaffe.

I modsætning til de tørrede ærter fylder bønnerne ikke meget i madhistorien. Det er ikke ensbetydende med at bønnerne ikke har eksisteret, men brugen af dem har været i en helt anden skala. I frøkataloger fra 1800-tallet og begyndelsen af 1900-tallet findes bønnesorter, der i mange år har været væk fra markedet og i dag dyrkes som gamle sorter. Et opslag i Salmonsens Konversationsleksikon fra 1920'erne viser at bønner dengang blev betragtet som køkkenurter og blev spist frisk. Dog med undtagelse af den brune prinsessebønne, der skulle høstes, når den var moden og tør. Selv om de brune bønner ikke er nævnt i det statistiske materiale over importerede eller eksporterede råvarer, så har de gjort nytte på køkkenbordet, hvor de har givet et næringsrigt fylde i den daglige kost. Ikke mindst har de brune bønner været brugt som skibsproviant, og med den spirende interesse for vegetarisme omkring 1900 kom de brune bønner for alvor til at erstatte kød.

I Danmark anlagde trossamfundet adventisterne i 1898 Skodsborg Badesanatorium, hvor patienterne, som en del af stedets moderne og anerkendte metoder, fik serveret vegetarisk kost. Af den grund fik sanatoriet i folkemunde navnet ”persilleslottet”. Her var de brune bønner en vigtig del af kosten, og adventisterne begyndte at producere fødevarer med bælgfrugter i Den Sanitære Fødevarerfabrik, der med tiden kom til at hedde Nutana.



Bønner på Wigwam

Langt tidligere var bønner også et middel mod sygdomme. En havebønne lagt under tungen blev i 1700-tallet betragtet som en metode til at stoppe næseblod. Te lavet af de tørrede stængler kunne modvirke blæresten. Udtræk af bønnerne var godt mod diarré. Heste kunne behandles med bønneomslag, og et blindt hesteøje kunne kureres ved at blive ombundet med knuste bønner.

Bønnerne har også sat sit præg på sproget, hvor ”ikke en bønne” som i ”det er ikke en bønne værd” eller ”jeg giver ikke en bønne” er en vending, der har tråde tilbage til 1300-tallet, hvor en bønne var et mål for noget ubetydeligt.

Det gælder for ærter og bønner at der op gennem historien har været mange varsler og regler for deres vækst og dyrkning i løbet af året. Bønner skal sås, når kirsebærtræerne blomstrer. Og de spirer ikke, hvis man spiser bønner i den uge, man sår, eller hvis man i samme uge sår både ærter og bønner. Der har også været mange bud på hvornår det var bedst at så ærter, og det hang ofte sammen med månens stilling. På Møn skulle de sås i marts, når månen var i næ. Andre steder i landet skulle månen være ny eller fuld. På Nordsjælland skulle man så 1. marts, og på Falster gik det alt sammen, hvis der side om side med ærterne stod havre, som ærterne kunne støtte sig til. Mange har ment at ærter sået i østenvind blev hårde og plaget af orm. Til gengæld gav det gode kogeærter, hvis man, som på Møn, lagde en ært i markens fire verdenshjørner. Under alle omstændigheder var det værd at tage et kig på vejret og himlen Helligtrekongersaften, der kunne give et varsel om årets høst af bælgfrugter. Og havde julenat for øvrigt været stjerneklar, var en stor ærtehøst sikker. Det årlige ærtegilde ved høstens afslutning, hvor folkene på gården fik æbleskiver, snaps og øl, kunne kun blive en succes og en kærkommen afveksling i den uendelige række af daglig ærtemad.



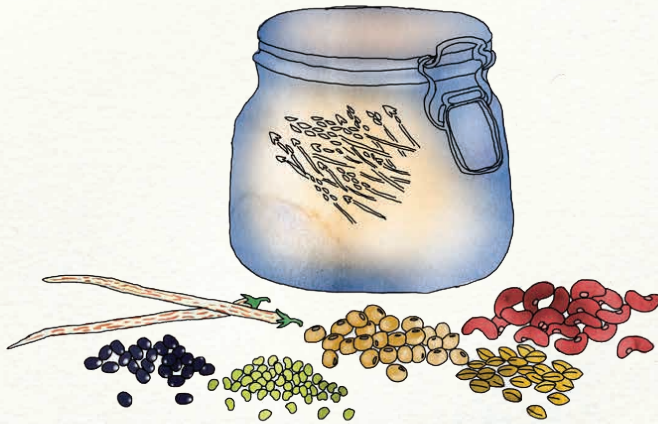
**“Engang imellem rakte han uden at vende Blikket fra Bogen Haanden ud og tog lidt af sin Dessert: graa Ærter. Det var dog ikke den Suppe, som almindelig kaldes graa Ærter. Ærterne vare kogte i salt Vand uden at briste og spistes enkeltvis og kolde. Som stor Delikatesse drak han undertiden lidt Øl til. Foragter hans Smag, I kristne Gourmands; men misunder ham hans Mave.”**

Meïr Aron Goldschmidt (1819-1887) var dansk forfatter af jødisk slægt. Han skrev i 1868 Maser: En episode af Simon Levis liv, hvor en kort passage i teksten handler om grå ærter.



## KAPITEL 3

# DE 28 SORTER



**De 28 ærter og bønner  
som indgik i projektet**

## Hvor kommer de gamle sorter fra?

*Af Lila Towle, Rikke Andersen, Søren Holt og Vivi Logan*

De landracer/lokalsorter, der beskrives her i bogen, er typisk doneret til Frøsamlerne af en familie eller en person, der har dyrket en ært eller en bønne igennem mange år. Når en gammel sort indleveres til Frøsamlerne, indsamler og nedskriver vi den viden, som donoren har om sortens dyrkningshistorie og brug.

Det er meget forskelligt, hvad vi ved om de 28 sorter. De tidligere handelssorter kan vi få mere viden om gennem gamle frøkataloger, havebøger og historiske arkiver - både i Danmark og i nabolandene, hvortil Danmark tidligere har eksporteret mange tusind tons frø. Disse kilder indeholder et væld af information om de gamle cultivarer, der er udviklet her i landet eller købt hertil og dyrket i mange år. Medlemmer af Frøsamlerne er gået i gang med at finde og digitalisere denne gamle kulturskat. Resultaterne af dette arbejde kan følges på Frøsamlernes hjemmeside:

[www.froesamlerne.dk/viden-om/gamle-frøkataloger-i-danske-arkiver](http://www.froesamlerne.dk/viden-om/gamle-frøkataloger-i-danske-arkiver)

Når en gammel sort indleveres til Frøsamlerne, finder vi “adoptanter” til den, dvs. medlemmer af foreningen, der påtager sig opgaven med at dyrke, vedligeholde og opformere frø af sorten. Vi forsøger at finde mindst to adoptanter for at sikre at en enkelt dårlig sæson eller en ulykke ikke får en gammel skat til at forsvinde. Hvis ikke andre har sørget for at NordGen, den fælles nordiske genbank, har fået sorten, sender vi frø til genbanken, som gerne vil vurdere om sorten skal bevares for eftertiden.

De sorter, der ikke har et kendt handelsnavn, har fået navn enten efter det familiemedlem som man ved har dyrket og vedligeholdt sorten, efter et lokalområde hvor sorten var kendt og elsket, eller



Karls høje ært fremvist af Karls svigerdatter.

efter en berømt person der (måske i hvert fald) har dyrket sorten. Fx Grams (familiens) høje ært, Holgers Kæmpeært, Stevns høje ært, Brun ært fra Nakskov, Kong Christian Xs Hofært. Disse sorter skriver vi mere om senere i dette kapitel.

Hvis vi modtager flere sorter, der ligner hinanden, fx flere høje ærter, er det Frøsamlernes politik at respektere historien om hver af sorterne. Vi bevarer hver sort for sig med et navn der passer til dens historie.

### **De 28 sorter i Frøsamlernes projekt**

I 2011, da foreningen Frøsamlerne søgte om udviklingsmidler til at undersøge gamle danske bælgplanter, var kriterierne for udvælgelse af plantematerialet at det skulle være bevaringssorter som man har dyrket i Danmark. Enten sorter der ikke længere fandtes i handelen, eller "landracer" og familiearvssorter, der aldrig har været på markedet, men har været handlet lokalt eller er gået fra hånd til hånd.



Karls høje ært fremvist af Karls søn Jens.

Skemaet på side 34 viser en oversigt over de 28 sorter, som Frøsamlerne fik støtte til at afprøve i perioden 2012-2015 i projektet “Genopdagelse af gamle danske bælgplanter - dyrkningsmæssigt og kulinarisk” og i det opfølgende projekt, ”Undersøgelser og formidling af ernæringsmæssige og kulinariske kvaliteter hos gamle danske bælgfrugter”. Listen over de sorter der skulle afprøves blev udarbejdet sammen med NordGen. NordGen anbefalede at medtage den høje slikært Engelsk Sabel Esa fra L. Dæhnfeldt A/S, fire gamle handelssorter af lave ærter fra Ohlsens Enke, den lave buskbønne Hundrede for een og Carmencita, der også er gamle Ohlsens Enke sorter, og stangbønnen Prinsesse, der er en såkaldt landrace.

De øvrige 20 sorter havde Frøsamlerne selv i vores samling af arvesorter og lokalsorter, som privatpersoner i årenes løb har indleveret til Frøsamlerne for på den måde at bidrage til at bevare frøene. Vi modtager hvert år frø af gamle køkkenurter og haveplanter fra private haveejere. Siden projektets start i 2012 har vi modtaget flere gamle haveærter med en lang historie - men det var for sent at inkludere dem i projektet, og derfor er de ikke nævnt her i bogen.

## Kært barn har mange navne!

**Vi skriver her om "gamle sorter" - og bruger mange synonymer.**

For at kunne sælges på det moderne frømarked skal en sort være beviseligt ensartet, forskellig fra alle andre, og stabil - dvs. den ændrer sig ikke fra år til år. Sorter før ca. 1950, selv om de havde navne og beskrivelser, var sjældent så ensartede.

En "cultivar" (forkortelse af cultivated variety på engelsk) er en forædlet sort, der er udvalgt for sine særlige egenskaber. En cultivar kan være højtforædlet - eller forholdsvis primitiv. Planteforædling har en lang historie, og de ønskede egenskaber kan ændre sig - fx var smagen måske tidligere lige så vigtig som udbytte. En "handelssort" er en sort, der er eller har været udbudt til salg på det kommercielle marked - altså ikke kun solgt ved stalddøren eller på et lokalt farmers marked. De fleste handelssorter har været/er cultivarer.

En "landrace" (nogle gange "lokalsort") er en traditionelt dyrket sort, der er tilpasset et geografisk område eller en egn. Vi bruger oftere "lokalsort" når vi kender det lokalområde, sorten kommer fra - Stevns, Sydøstfyn - men det er ikke korrekt "genbankssprog". Den kan være mere eller mindre ensartet, mere eller mindre forædlet osv. Vi bruger ikke denne betegnelse, hvis sorten har været markedsført af et firma - sådanne sorter kaldes handelssorter eller cultivarer.

En "arvesort" eller "familiearvssort" er dyrket af flere generationer i en familie og har sin egen historie, traditioner og brugsformer. Lige som arvesølvet. Familien har måske kaldt en ærtesort for "moster Karens" eller "bedstes". Når Frøsamlerne modtager den, prøver vi at finde et navn, der reflekterer denne historie. (På engelsk hedder disse historiske sorter "heritage variety" - kulturarvssort - eller "heirloom variety" - familiearvssort.)

## Sorter af ærter og bønner i projekt "Genopdagelse af gamle bælgfrugter"

	Navn	Type	Donor	Accessions-nummer
	<b>Høje ærter/stangærter</b>			
1	Amandas høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20120
2	Grams høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20118
3	Gyrithes ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20122
4	Juttas høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20127
5	Videmose ært	Landrace	Heine Refsing, Center for Biodiversitet	NGB11759
6	Maries høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20121
7	Stevns høje ært	Landrace	Frosamlernes samling	NGB20119
8	Engelsk Sabel Esa	Gammel cultivar	L. Dæhnfeldt A/S	NGB2053
9	Faster Kirstens høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB24774
10	Frederik VII's ært	Gammel cultivar	Frosamlernes samling	NGB24768
11	Holgers Kæmpeært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB24766
12	Lille Holgers Kæmpeært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB24767
13	Karls høje ært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB24765
14	Kong Christian X's Hofært	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB24764
	<b>Grå ærter</b>			
15	Brun ært fra Nakskov	Landrace	Frosamlernes samling	NGB24763
16	Errindlev ært	Landrace	Frosamlernes samling	NGB20123
17	Lollandske rosiner	Landrace	Frosamlernes samling	NGB20117
	<b>Lave ærter</b>			
18	Brudager ært	Landrace	Frosamlernes samling	NGB24762
19	Ohlsens Enke Pollux	Gammel cultivar	Weibullsholm planteforædlingsinstitut	NGB102589
20	Ohlsens Enke Reform	Gammel cultivar	Weibullsholm planteforædlingsinstitut	NGB102630
21	Ohlsens Enke Signal	Gammel cultivar	Weibullsholm planteforædlingsinstitut	NGB102590
22	Ohlsens Enke Symbol	Gammel cultivar	Weibullsholm planteforædlingsinstitut	NGB102631
	<b>Høje bønner/stangbønner</b>			
23	Kjems pea bean	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20124
24	Prinsesse, høj	Landrace	Torben Jensen	NGB18186
	<b>Havebønner, lav vækst</b>			
25	Prinsesse (Mariager), lav	"Familiearvssort"	Frosamlernes samling	NGB20128
26	Carlos Favorit	Gammel cultivar	Ohlsens Enke A/S	NGB1828
27	Hundrede for een	Gammel cultivar	muligvis Ohlsens Enke	
28	Carmencita	Gammel cultivar	Ohlsens Enke A/S	NGB1829

### **Hvordan blev projektets sorter afprøvet?**

Udover at være interesseret i sorterens kulturhistorie – hvor de har været dyrket, af hvem og hvordan de er blevet anvendt – ønsker Frøsamlerne også en fortsat udforskning af sorterens dyrknings-egenskaber og anvendelsesmuligheder. Vi ser gerne at de gamle planter både bevares og udvikles, så der kommer nye sorter med nye egenskaber og kvaliteter.

Projektets ærter og bønner blev i perioden 2012-2014 dyrket i omkring 100 private haver, i demonstrationshaver og på frilandsmuseer. Vi har ikke modtaget så mange gamle bønner som ærter, og bønnerne er lettere at kende fra hinanden - derfor er bønnerne i projektet ikke beskrevet i detaljer, som det er sket med ærterne. Nedenfor beskriver vi først arbejdet og erfaringer med ærterne samt det vi ved om deres historie. Derefter fremlægges det, vi ved om bønnerne.

#### **De 22 ærter**

I 2012 blev alle ærter og bønner dyrket økologisk på Jynde vad Forsøgsstation i Sønderjylland og i 2013 har Nordgen dyrket alle ærterne i Alnarp i Sverige. Formålet var at beskrive ærternes udseende, da flere af sorterne ligner hinanden. Bevaring af en gammel sort, så den fastholder de kendte egenskaber, kræver at man kender sortens udseende og brugsegenskaber rigtig godt. Det betyder fx at vi kan holde øje med at der ikke sker en forurening med andre ærtefrø. På Jynde vad Forsøgsstation og i Alnarp blev planterne beskrevet i forhold til bladformer, blomsterfarve og andre egenskaber. Skemaerne findes på <http://plantearven.dk/>, hvor der også er en film, der viser hvordan man beskriver ærternes udseende systematisk, dvs. hvad det er for træk på stængler, blade, blomster og frø, der kan varierer fra sort til sort. (<http://plantearven.dk/dokumenter/videofilm-om-beskrivelser-af-vores-gamle-aerter>)



I 2014 holdt Frøsamlerne bælgfrugtevent på Esrum Kloster, hvor bl.a. Jens Vestergaard, landmand og kok på speciallandbruget Muld, samt madformidler Christine Bille Nielsen lavede ny mad af de gamle sorter. Find opskrifterne senere i bogen.



Også i private haver har medlemmer af Frøsamlerne brugt meget tid i 2012 og 2013 på at beskrive ærternes udseende grundigt og systematisk, og på at registrere deres erfaringer med dyrkning og smag. Formålet med dette har været at få mere information om sorternes dyrkningsegenskaber: Er der fx nogle der er tidligere end andre, eller er der forskel på hvordan sorterne præsterer på forskellige lokaliteter? Vi skal bruge mange flere oplysninger for at få sikre resultater, så medlemmernes registrering af dyrkningsdata fortsætter på [Plantearven.dk](http://plantearven.dk). Alle kan gå ind på hjemmesiden [Plantearven.dk](http://plantearven.dk) og se de oplysninger om dyrkning som vi har registreret. <http://plantearven.dk/dyrkningsskemaer>

Information nedenfor om plantehøjde og frøenes udseende og vægt er fra disse beskrivelser og registreringer.

I de følgende beskrivelser af ærterne har vi lagt vægt på disse egenskaber ved planterne:

### **Hvor høje kan de blive?**

Højden er vigtig, da de høje ærter har brug for gode støttesystemer, når de dyrkes. Højden afhænger meget af dyrkningsbetingelser. Hvis der er meget vand og næringsstoffer til ærterne fremmer det deres vegetative vækst, og de bliver højere end de fx bliver på en uvandet sandjord. Således vil kompost, vand og tidlig såning give højde. En tidlig såning medfører at ærterne får en længere vækstperiode og når at komme langt i deres vækst, inden det bliver for tørt og varmt.

### **Frøenes udseende**

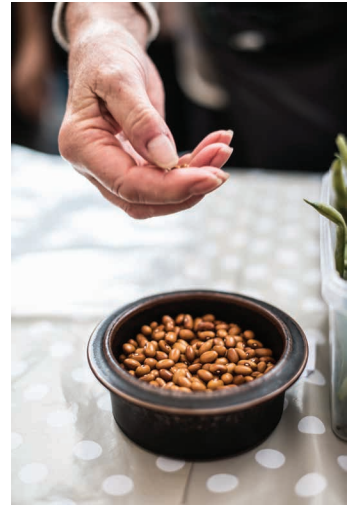
Sorter med glatte frø (meget stivelse) kan komme i jorden i marts. De rynkede frø (højere sukkerindhold) kan give lidt problemer ved tidlig såning. De meget rynkede sås typisk i april. Generelt betyder tidlig såning mindre risiko for luseangreb, så det er en fordel at få de glatfrøede i jorden så tidligt man kan arbejde med den.

### **Froenes vægt**

Tusindkornsvægt (TKV) er vægten af 1000 frø. Dette giver et billede af størrelsen af frøene, og der er en sammenhæng med tilberedelsestid ved kogning. Små frø vil generelt skulle koge kortere tid end større. Fx har Errindlev ært mindre frø end de to andre gråærter (Lollandske rosiner og Brun ært fra Nakskov) og skal derfor kun koges i omkring halvt så lang tid som disse. Tusindkornsvægten er desuden god at have, hvis man har større mængder frø, der skal håndteres, da man så kan veje og beregne antallet af frø i stedet for at tælle!

### **Anvendelser**

Under anvendelse skelner vi mellem ærternes egnethed som sukkerært, slikært, grønært, fuldmodne (højt tørstofindhold men ikke lagerfaste) og tørrede kogeærter. Generelt gælder det at alle ærterne kan bruges som fuldmodne og som tørrede kogeærter. I Danmark er brugen af fuldmodne ærter og bønner imidlertid (endnu) ikke udbredt. De ærter, der ikke udvikler hinde, er egnede som sukkerærter, dvs. at de høstes for bælgens skyld, før ærterne udvikler sig. De ærter, der fortsat ikke har hinde, når ærterne indeni begynder at vokse, og hvor de tykke bælg fortsat smager godt, kaldes slikærter. I skemaerne side 51 er der skrevet den typiske anvendelse af de forskellige sorter – det udelukker ikke at ærterne kan anvendes på anden vis.





Amandas høje ært

## HØJE ÆRTER ELLER STANGÆRTER

De høje ærter smager rigtig godt, siger avlerne. Der er mange historier og anekdoter om den skønne smag af grønne ærter af de høje ærtesorter – det er ord som 'sød', 'fantastisk', 'saftig', 'frisk', 'som i gamle dage', der bruges om ærternes smag. I 2014 var Gyrithes høje ært og Juttas høje ært med på Ærtefestivalen i Saksøbing og blev bemærket for deres gode smag. Søren Holt, der er medlem af Frøsamlerne, har peget på at de høje ærter måske netop har overlevet hos private avlere, fordi de er mere søde end de lavere ærter, der kan købes i handelen.

Der er endnu ikke indsamlet dyrkningserfaringer nok til at kunne udpege forskelle i de høje ærters dyrkningsegenskaber. Men generelt ved vi at tidlig såning giver en langsommere men mere sikker udvikling, med mindre risiko for orm. Ærter sået i april måned vil typisk kunne høstes i juli måned, det vil sige omkring 80 dage efter såning. Erfaringer fra de personer, der dyrker ærterne, er dog at der er forskelle i hvordan sorterne modnes (tidlighed). Dels er der forskelle som skyldes vejr og dyrkningsvilkår, men i nogle tilfælde er der grund til at tro at der er egentlige sortsforskelle. Det kræver imidlertid mere forsøgsarbejde, hvis dette skal dokumenteres.

Da Projekt Offside i 2014 dyrkede 11 ærter og 2 bønner, fandt de stor variation i sorterens trivsel og udbytter. (<http://plantearven.dk/dokumenter/rapport-fra-projekt-offside>) Det kan skyldes sortsforskelle, men det kan også være fordi duerne, der syntes småplanterne var meget lækre, har været hårdere i nogle rækker/sorter end andre - eller måske fordi nogle sorter er vandet mere end andre. Det er muligt at nogle sorter er mindre følsomme over for tørkestress. Fx gav Holgers Kæmpeært det højeste udbytte hos Offside – den er kæmpehøj, og det kan også godt tænkes at den har et tilsvarende godt og dybt rodsystem.

Se skemaet ”Ærterne i tal” på side 51.

### **1. Amandas høje ært**

Den skulle være en gammel sydfynsk familie-ært. P. Hansen har ærterne fra en gammel dame, Amanda, der bor/boede i Horneland, evt. i Horne by. Han gav ærten videre til J. Christiansen, da denne boede i Fåborg. Da P. Hansen mistede ærten, fik han, og Frøsamlernerne, en portion af J. Christiansen.

### **2. Grams høje ært**

Familiesort, doneret til Frøsamlernerne af Mette Alkjær. Fik oprindeligt navnet "Mettes høje ært". Frøsamlernerne har senere undersøgt dens historie og lært at den stammer fra Mettes farfar, der havde ærterne fra en slægtning, Hans Hansen Gram, en kendt gartner og frugtavlser i Svendborg. Derfor hedder sorten nu Grams.

### **3. Gyritthes ært**

Sorten stammer fra Gyrithe Bøgehøj, hvis familie har dyrket den siden et familiemedlem omkring 1860 bragte den med hjem fra USA.

### **4. Juttas høje ært**

Frøene var en gave til foreningen fra Jørgen Møller, Århus. Frøene var bevaret af Jutta, en nu afdød ven af familien som de gerne ville mindes ved at opkalde den efter hende.

### **5. Videmose ært**

Gammel familiesort indleveret til Frøsamlernerne af Heine Refsing, Center for Biodiversitet.

### **6. Maries høje ært**

Historien om Maries ærter starter i Norge. Her vokser Marie Sand op på en gård på halvøen Hurum, og her dyrker hendes familie de høje ærter. Da Marie i 1893 bliver gift med en sydsjællandsk bonde og flytter til hans slægtsgård, Transinggård, flytter ærterne med. Maries barnebarn, der også hedder Marie, er nu selv bed-



Juttas høje ært

stemor, og hun har doneret ærterne til Frøsamlerne. Hun mindes: ”Ærterne blev plukket og bælget af de voksne i spandervis, og mormor kom dem på konserverdåser, der blev loddet til af den lokale blikkenslager. Min mor var lige så øm over ærterne, de var festmad, hun henkogte dem i glas.” Maries høje ært er i øvrigt nu kommet fra Frøsamlerne tilbage til Maries fjerne fætter på slægtsgården Sand i Hurum, hvor den igen dyrkes af familien.

### **7. Stevns høje ært**

Bevaret af familien Hansen fra Stevns gennem 45 år, lokalsort fra en gammel dame på egnen. Doneret til Frøsamlerne af Flemming Pedersen og blev derfor tidligere kaldt Flemmings høje ært .

### **8. Engelsk Sabel Esa**

Engelsk Sabel er oprindeligt en gammel engelsk handelssort, der også er en af de virkelig gamle sorter i Danmark – ses i katalogerne tilbage i 1860’erne. Engelsk Sabel Esa blev i 1972 registreret og markedsført i Danmark af frøfirmaet L. Dæhnfeldt A/S.

### **9. Faster Kirstens høje ært**

Donoren Merete Juul skriver: ”Vi har dyrket denne i 35 år. Har fået den af min faster Kirsten, som igen har fået den fra et familie-medlem på Odder-egnen. Vi kan føre den tilbage til 1920’erne, til Lauersen slægten, der var kendt i højskolekredse. Det er en meget høj ærteplante, ca. 2,5 meter høj. Familien har kaldt den for „elefantærten“. De har oplevet at en kogekone ved en konfirmation nægtede at bruge så store, grove ærter, indtil hun lige havde smagt på dem. De har en let bitter smag, synes nogen, jeg synes bare at den smager meget, meget godt.”

### **10. Frederik VII's ært**

Omkring 2003 besøgte gartnerafdelingen i Den Fynske Landsby Gråsten Slot. Her var man i gang med at nedlægge flere af haverne efter Dronning Ingrid's død. Det lykkedes gartnerne at få nogle af

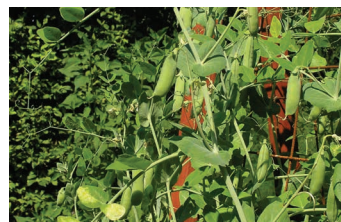


Engelsk Sabel

de gamle ærter med tilbage til Den Fynske Landsby, hvor de er blevet dyrket siden. Gartneren på Gråsten Slot fortalte at ærterne hedder Frederik VII's ært. Frederik VII var konge i 1850'erne, men sorten er sandsynligvis ikke så gammel - den findes først i frøkataloger fra firmaet Eltzholtz fra 1901: "Ny, meget rigtbærende, og meget sød smag, som bibeholdes endog efter at ærterne opnået fuld størrelse i bælgene, ligesom høsten strækker sig over længere tidsrum end stammoderens. Fem fod." Om ærten altid har været på Gråsten Slot, eller om Dr. Ingrid havde den med, vides ikke. I 2012, da vi dyrkede Frederik VII's ært på Jyndeved Forsøgsstation, var der to typer planter. De modnede forskelligt og så meget forskellige ud. NordGen har konstateret, ved dyrkning året efter at der var sket en sammenblanding med en anden sort, og har nu opbevaret en portion frø af den "rigtige" Frederik VII.

### **11. Holgers Kæmpeært**

Doneret af familien Gundersen til foreningen Praktisk Økologi, hvorfra Frøsamlerne fik ærterne. Der er to sorter af "Holger". De blev indleveret som én sort, men er i Frøsamlerregi blevet delt op i Store Holger og Lille Holger, som vi vedligeholder separat. Den store Holgers Kæmpeært har store, runde og overlappende akselblade (de store blade omkring stænglen ved hver forgrening).



Holgers Kæmpe

### **12. Lille Holgers Kæmpeært**

Den "lille" Holger, registreret i NordGen som Holgers Kæmpeært, lille, har smalle, spidse V-formede akselblade ("kaninører"). Ærterne er lidt mindre end store Holgers (se tusindkornsvægt i tabel side 51). Udover de 'kaninører', der er beskrevet ovenfor, så er Lille Holger en anden plante at kigge på: Den har et finere løv, dvs. markant mindre småblade end hos de andre høje ærter, og mindre bælg og frø. Planten er dog ikke 'lille' – om noget bliver den lidt højere end Store Holger.



Karls høje ært

### 13. Karls høje ært

Alice Ellingsen har doneret denne sort til Frøsamlerne. Hun skriver: ”Min far, Karl Rasmussen, var i ca. 1935 herskabsgartner hos direktør Peter Mogensen, Aarslev Sav- og Hammerværk pr. Brabrand. På en rejse i Frankrig lærte denne nogle ualmindeligt gode ærter at kende og tog frø med hjem. De blev naturligvis overladt min far til dyrkning og han fremavlede dem. Efter ham er min mor, min yngre bror Jens, min søster og jeg selv fortsat med at dyrke den, og vi bevarer sorten stadigvæk. Det er derfor, den har overlevet så længe. Bælgene har det med at puste sig op tidligt, så de overskåret har et tværsnit som et 8-tal, og plukker man dem på det stadie, bliver man snydt. Kernerne er da meget små og intet værd. Kenderen lader dem blive hængende noget længere, end man ellers gør. Lige når bælgene begynder at blive lysere og måske endda lidt runkne, er kernerne MEGET store og stadig friske i smagen.”

### 14. Kong Christian Xs Hofært

Donoren Erling Lykke skriver: ”Jeg har fået ærten af en bekendt, som har fået den af en kollega, som købte sit hus af en sygeplejerske fra Odense, der som ung tjente på Tjele Ladegård ved Randers, og som har bevaret den derfra. Da Kong Christian var konge fra 1912 til 1947, er det tænkeligt at den er fra dette tidsrum.”

## GRÅ ÆRTER

Grå ærter var tidligere en meget udbredt type tørrede ærter til kogte retter. De blev tidligere dyrket på marker, og ikke så meget i haver. Gråærterne har et højere indhold af bitterstoffer end de andre ærter, og har en markant anderledes, mindre sød smag, hvis de spises som grønne ærter. De er beregnet til at tørres, opbevares og koges.

Gråærterne har rød-lilla blomster – der er en sammenhæng mellem

de bitterstoffer der er i gråærterne og blomsterfarven. De øvrige ærter der beskrives her, dvs. de høje og de lave, har hvide blomster.

I Frøsamlerne har vi tre sorter af denne type med lang dyrkningshistorie i Danmark: Lollandske rosiner, Brun ært fra Nakskov og Errindlev ært. Det er værd at bemærke at Lollandske rosiner og ”brun ært” oprindeligt var samlebetegnelser for en type gråært med store gråbrune frø, der er kendt mindst tilbage til 1850’erne på Lolland-Falster, og som var en velkendt madvare andre steder i Danmark. Vi ved ikke, hvordan planterne så ud dengang.

Den lollandske gråært var en forråds-ært, dvs. den er brugt som kost i den periode af året, hvor det er sparsomt med andre levnedsmidler. De forbliver hele, når de er kogt (ligner rosiner lidt), og skal koge et par timer. De blev oftest kogt med kød og grønsager, men i 1895 lærte pigerne på en lollandsk husholdningsskole at tilberede grå ærter ved brug af en let sur-sød opbugning.

Frø af Lollandske rosiner og Brun ært fra Nakskov ser ens ud, men planterne af de to sorter er meget forskellige. Lollandske rosiner er planter med mange slyngtråde men ingen blade - dvs. ingen småblade, men kun akselblade ved stængelen. Det kan give god mening at kombinere de to typer planter: Støtte pga. de mange slyngtråde hos Lollandske rosiner og stor bladmasse fra den bladrige Brun ært fra Nakskov, hvilket måske øger fotosyntese og ukrudtskonkurrence. En frøsamler der har afprøvet flere af de grå ærter i samlet dyrkning, siger at ‘Brun ært’ er højere og mere yderig end ‘Rosinen’, men vælter let, så det ville være spændende at prøve at dyrke de to sorter i blanding.

Frø af Errindlev ært er nemme at adskille fra frø af Lollandske rosiner og Brun ært fra Nakskov. De ligner beskrivelsen af de lollandske og fälsterske gråærter der anvendtes i 1912 (marmoreret, prikkede, lille størrelse)\* - mens der i samme bog står at de



Gråærter til tørring

\* Krarup & Tuxen: Beskrivelse af Landbrugets Udvikling i Danmark fra 1835 indtil Nutiden, 1912 VI s.208-209

såkaldte Lollandske rosiner, der dyrkedes på Vestlolland i 1850'erne, var store og grå. Så der har sikkert været flere slags "gråærter" gennem tiden, og sandsynligvis også flere sorter eller typer, der på bestemte egne blev kaldt for Lollandske rosiner.

Errindlev ært har ingen hinde til at beskytte mod at bælgene rådner, når vejret er fugtigt - hinde er temmelig rådbestandige. Derfor risikerer man at 'Errindlev' ærternes bælgvæg rådner, og ærterne spildes på jorden. Med Errindlev ært skal man derfor være på dupperne for at sikre at der ikke er for mange frø, der efterlades på jorden. Til gengæld betyder denne egenskab at den er en god sukkerært.

Med kun 3 sorter tilbage, der alle blev indleveret til os i små mængder og uden megen historie, har vi måske nogle navne og typer, som bønderne i 1850 eller 1900 ville forundres over.

### **15. Brun ært fra Nakskov**

Ærterne kommer fra Frilandsmuseet i Maribo. Oprindelig stammer den brune ært fra en, desværre ukendt, dame på Nordlolland.

### **16. Errindlev ært**

Karna Maj i Nakskov har fået den fra en 80-årig lollandsk dame og har videregivet den til Frøsamlerne.

### **17. Lollandske rosiner**

Denne gråært er kommet til Frøsamlerne via Tina Hansen, Kirke Flinterup, Sjælland og Knut Hansen, Maribo, fra Poul Hoff Olsen, der har dyrket den som et led i sin interesse for tidligere tiders madkultur på Lolland. Om de Lollandske rosiner har han fortalt at de blev brugt som forråd før man fik kartofler, og at der blev solgt 44.000 tønder ærter til de københavnske arbejdere på et år. De gik ud af produktion på Lolland for ca. 100 år siden, men blev fortsat dyrket på enkelte husmandssteder. Et sted på Falster har man dyr-



Errindlev ært

ket grå ærter indtil for godt 50 år siden. Her havde man en tønde stående med de tørrede ærter, som man så kunne tage af ved behov.

## LAVE ÆRTER

Det vil være mere korrekt at kalde de lave ærter, vi præsenterer her, for 'lavere ærter'! Flere af dem kan faktisk blive ret høje (se skemaet "Ærterne i tal" for sorterens højder side 51) og vil lægge sig med mindre de får støtte enten i form af et hegn eller gennem samdyrkning med andre afgrøder. Da vi planlagde aktiviteter i projektet om de gamle bælgplanter, tænkte vi at de lave ærter kunne være egnet til markforsøg og måske kunne have interesse som bevaringssorter i handelen.

De lave ærtesorter er Brudager ært, der er en landrace, og fire sorter fra firmaet Ohlsens Enke. Man kan sige at Brudager er undtagelsen blandt de sorter, som er bevaret i private haver. Brudager ært er en relativ lav plante sammenlignet med de høje ærter i Frøsamlerens sortiment. Den har mindre frø end de høje ærtesorter, og ærterne går for at være 'fine' og 'delikate'.

De fire sorter Pollux, Reform, Signal og Symbol blev oprindeligt registreret af Ohlsens Enke i 1952. De udgik af handelen i 1970'erne på grund af strukturudviklingen i frøbranchen. Mange sorter blev taget af markedet i de år, fordi omsætningen ikke længere stod i forhold til udgifterne med at vedligeholde og markedsføre dem. For havefrøenes vedkommende skyldes dette til dels ændringer i forbrugsvaner (fx let adgang til frosne grønsager i butikkerne, færre køkkenhaver), men også nye krav til registrering af sorter til EUs Common Catalogue. Disse sorter har dog alle nogle genetiske forskelle fra andre ærter på markedet, som har gjort at de blev gemt som forskningsmateriale i Sverige, og senere afleveret til genbanken.



Brudager ært

Frøene af sorterne fra Ohlsens Enke havde ligget i fryseren i over 20 år, hvilket er meget for ærtefrø. NordGen ønskede derfor at få opformeret nye frø til deres beholdning, men det viste sig at være sværere end som så for sorten Symbol, der selv hos de mest garvede avlere nægtede at trives og producere frø i større mængder. Alle fire Ohlsens Enke sorter hang med næbbet det første dyrkningsår på Jyndeved Forsøgsstation, men Pollux, Reform og Signal ser ud til at være kommet sig nogenlunde efter et par dyrkninger, hvorimod Symbol, efter tre dyrkningssæsoner, fortsat har dårlig vækst.

Kræfterne er indtil nu blevet brugt på at opformere frø af de fire Ohlsens Enke ærtesorter og det er begrænset, hvad vi ved om sorternes dyrkningsegenskaber og spisekvaliteter. De har ikke hinde og streng i bælgene og kan derfor anvendes som slikærter. De ser alle anderledes ud - de har meget lysegrønne bælg og bælgens former er større og anderledes end 'normale' ærter. Der er nogle få tilbagemeldinger fra avlere - nogle er begejstrede og andre knapt så positive. Fx har en af de avlere der har dyrket sorten Pollux udtalt: ”Ærten har en meget tyk og sprød bælg og bliver ikke ribbet. Den er meget velsmagende (saftig, sprød, sød, dejlig smag af ært) og børnene og jeg har spist dem hele. Den er også blevet brugt hel i salater, skåret i mindre stykker (vi har ikke bælget dem).” Derimod konstaterede Projekt Offside: “Lavt udbytte – vi var ikke imponeret af smagen. Sjove sejlformede meget lyse bælg.”



Ohlsens Enke sorterne

### **18. Brudager ært**

Lokalsort fra Sydøstfyn, der er gået i arv. Niels Petersen fra Ærø har fået den af en murersvend, der havde den fra en gartner nær Brudager på Sydøstfyn, som har dyrket den i mange år frem til 1970'erne.

### **19.-22. Ohlsens Enke sorterne**

Se ovenfor om de fire sorter Pollux, Reform, Signal og Symbol.

## BØNNER

De seks bønnesorter vi præsenterer her består af to høje stangbønner og fire buskbønner.

De to høje stangbønner - Kjems pea bean og Prinsesse (den høje) - kan blive rigtig høje. På Frilandsmuseet i Lyngby er Kjems pea bean blevet lige så høj som pralbønner, op til 4 m. I 2013 opdagede vi - da et medlem dyrkede både Kjems pea bean og den høje Prinsesse bønne - at de to ligner hinanden til forveksling. Dette er et godt eksempel på den situation, hvor frø der er afleveret af forskellige donorer giver planter, der ligner hinanden. Kjems pea bean har en lang dyrkningshistorie (se nedenfor), hvorimod den høje Prinsesse er mere 'anonym' - så vi mener, det er vigtigt at bevare begge sorter.

Pea-beans er et engelsk navn for små, næsten runde bønner. I Frøsamlerkredse går Kjems pea bean for at være yderig og robust. Kjems og den høje Prinsesse har lyslilla blomster og 10-12 cm lange, svagt krumme grønne bælg med lilla striber og pletter. Frøene er runde og flødefarvede, og har også lilla striber og pletter.

De frøsamlere der dyrker Kjems og Prinsesse bruger dem på flere måder: I de tidlige stadier koges den grønne bønnebælg og i de sene faser kan bønnerne bælges og anvendes som tørrebønner. Det hedder sig at de er velsmagende og at bælgene ikke bliver ribbede.

Den lave Prinsesse er en buskbønne med hvide blomster og ret små lysegule-brune bønner. Den er blevet brugt som en tidlig grøn bønne, fordi den har en hurtig udvikling og var tidlig høstklar, lidt før de andre sorter. Den er dog ikke rost for sin smag som grøn bønne. Den bliver hurtigt ribbet og skal høstes mens bælgene er helt ung for at undgå streng. Den lave Prinsessebønne er først og fremmest anvendt og har overlevet som brun tørrebønne.



Kjems pea bean på wigwam



Høj Prinsesse i blomst

Carlos Favorit er en grøn buskbønne, en udgået handelssort fra Ohlsens Enke.

Der er flere sorter, der har heddet Hundrede for een eller et lignende navn i andre lande - for at signalere at de er produktive. Ohlsens Enkes katalog beskriver en sort ved det navn i 1954, og ifølge NordGen er en forbedret udgave sendt på markedet i 1976 og senere indleveret til genbanken. Det er dog en anden Hundrede for een, der længe har været i Frøsamlernes sortiment, som er afprøvet i forsøget. Hvis man skal sammenligne med moderne sorter, så har den hovedsagelig bælgene under bladene, hvilket betyder at de nemmere er udsat for råd og svamp i våde somre i forhold til nyere sorter, der holder bønnerne højt oppe. Det gør det også lidt sværere at få frøene tørre, men er ikke et problem, så længe de bare skal spises unge og grønne.

Frøsamlernes Hundrede for een er blevet favoritbønnen på Fri-landsmuseet, faktisk så meget at de overvejer at adoptere den. Den vakte ikke udelt begejstring som grøn bønne, men Vivi Logan, en af dem der har dyrket og anvendt bønnen, fortæller at ”Hundrede for een er fri for streng, sukkulent, højtydende og smager udmærket. Den egner sig også godt til nedfrysning.”

Carmencita er en såkaldt voksbønne - det er en buskbønne med gule bælg med streng. På grund af strengen i bælg nydes bønnerne måske bedst som 'shelly beans', fuldmodne bønner der bælges, som man gør med ærter, eller som tørrede frø. Som shelly beans er bønnerne hvide og bælgens nemt, og kan bruges i fx wok retter og supper. I afmodnet, tør tilstand er bønnerne lys karrygule.

## DE TO STANGBØNNER

### 23. Kjems pea bean

Suzanne Brodersen har fået bønningen fra veninden Lise Plum Holm, som havde dyrket dem i 32 år, og som havde fået dem fra familien Kjems, der har haft dem i familien siden 1890'erne. Kjems familien rejste til Amerika for at lede en dansk folkehøjskole i Michigan. Faderen døde, og moderen drog tilbage til Danmark i 1897 med sine fem børn. Med i bagagen var bønnerne. Frøsamlerne har en omfattende historie for familien Kjems. (<http://www.froesamlerne.dk/viden-om/kjems-familiens-pea-bean>)



Kjems pea bean

### 24. Prinsesse, den høje

Bemærk at der er to bønnesorter der kaldes Prinsesse, men som er meget forskellige og har forskellige NGB numre! Den ene er en stangbønne som vi referer til som den høje Prinsesse og den anden er en buskbønne, den lave Prinsesse. Vi kender ikke den høje Prinsesses historie.

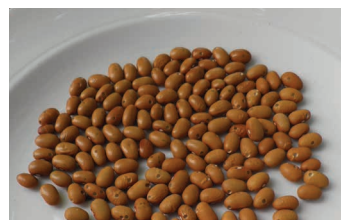


Høj Prinsesse

## DE FIRE BUSKBØNNER

### 25. Prinsesse (Mariager), den lave

Prinsessebønner er nævnt i danske havebøger tilbage til 1900 eller før. Prinsesse er muligvis navnet på en type bønner - runde og gule eller brune - og ikke en enkelt sort. Denne Prinsesse stammer fra familien Mortensen, Skringstrup v/Mariager. Familien er vegetarianer, der har dyrket den længe - historien går ca. 100 år tilbage til Kvong i Vestjylland. Familien i Vestjylland fik i 1920'erne besøg af læge Mikkel Hindhede, der var interesseret i at studere deres vegetariske levevis.



Lav Prinsesse

## **26. Carlos Favorit**

Carlos Favorit er oprindeligt en handelssort fra Ohlsens Enke, som står allerede i deres 150 års jubilæumskatalog i 1954. En nyere udgave kom på markedet i 1962 (Carlos Favorit Ny Munkegaard, efter Ohlsens Enkes hovedsæde hvis navn indgik i nye stammer udviklet af firmaet) og udgik af handelen i 1977. Det er denne 'forbedret' stamme af Carlos Favorit, der er opført i NordGens database. Bønnen er vedligeholdt på gården Hegnstrup i 30 år, og er kommet til Frøsamlerne fra Allan Clausen fra Hegnstrup, der husker Carlos Favorit som en af de første bønner uden streng på markedet.



Hundrede for een

## **27. Hundrede for een (se side 48)**

## **28. Carmencita**

Carmencita er en også en gammel sort fra Ohlsens Enke - den kom på markedet i 1947. I Ohlsens Enkes katalog fra 1954 beskrives den som middeltidligt og rigtbærende.

## Ærterne i tal

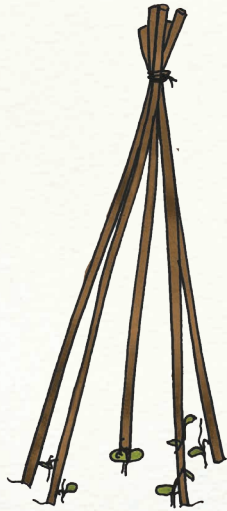
Navn	Højde, cm	TKV, g	Kommentar
<b>Høje ærter/stangærter</b>			
Amandas høje ært	172-300	364	Alle de høje ærter kan blive rigtig høje, dvs. 2-3 m hvis de har støttehegn og i øvrigt ikke mangler vand eller tvangsmodnes af andre årsager.
Holgers Kæmpeært	160-300	372	
Lille Holgers Kæmpeært	160-300	258	De sås typisk i april. Nogle avlere sår dem allerede i marts, når jorden er tjenlig. Alle de høje ærter har 'runkne frø' bortset fra Engelsk Sabel Esa som har næsten glatte frø.
Gyrithes ært	153-300	324	
Faster Kirstens høje ært	135-300	368	
Stevns høje ært	153-280	297	Anvendelsen har traditionelt været som grønne ærter. Engelsk Sabel er en sukkerært.
Juttas høje ært	145-280	313	
Kong Christian Xs Hofært	155-230	285	Karls høje ært er svær at bedømme hosttidspunkt på.
Engelsk Sabel Esa	130-205	294	
Maries høje ært	170-192	296	
Grams høje ært	144-192	332	
Videmose ært	153-190	314	
Karls høje ært	140-172	309	
Frederik VII's ært	115-130	*	
<b>Grå ærter</b>			
Errindlev ært	55-100	199	Gråærterne kan blive ret høje.
Lollandske rosiner	80-130	344	Lollandske rosiner og Brun ært fra Nakskov er let runkne i froet. Errindlev ært har mere glatte frø. Typisk såtidspunkt marts/april.
Brun ært fra Nakskov	95-186	305	
De har traditionelt været dyrket som markafgrøder og været anvendt som tørrede kogeærter. Errindlev ært kan spises som sukkerært pga. manglende hinde i tidligt udviklingsstadiet.			
<b>Lave ærter</b>			
Ohlsens Enke Pollux	80-112	218	Disse lave ærter er ikke rigtig lave!
Brudager ært	80-110	182	Brudager har 'runkne frø' og typisk såtidspunkt er i april. De fire Ohlsens Enke sorter har næsten glatte frø.
Ohlsens Enke Symbol	Ca. 60	73	
Ohlsens Enke Signal	59-112	134	Brudager ært anvendes typisk som grønært.
Ohlsens Enke Reform	50-70	180	
Ohlsens Enke sorterne er slikærter.			

<sup>1</sup>Tusindkornsvægt blev målt på Jyndeved forsøgsstation i 2012. Ærter fra Frederik d. VII's ært blev ikke bælget, da det var tydeligt at der var to helt forskellige varianter, og de ansatte var i tvivl, om der var sket en sammenblanding af sorter.



## KAPITEL 4

# SÅDAN DYRKER DU BÆLGFRUGTER



**Dyrkningsvejledning og idéer til  
opbinding af de høje sorter**

## Sådan dyrker du bælgfrugter

*Af Rikke Thomle Andersen og Søren Holt*

### Dyrkning af ærter

Ærter kan bedst lide veldrænet jord i normal gødningstilstand med hensyn til fosfor (P) og kalium (K). Ærter skal ikke gødes med kvælstof (N), da de ligesom andre bælgplanter er i stand til at udnytte kvælstof fra luften. I en køkkenhave hvor der tilføres kompost, er der som regel nok næringsstoffer til ærterne. Ært er en afgrøde, der kan sås tidligt, dvs. på samme tid som landmænd sår vårbyg og vårhvede. Disse planter kan bedre tåle en forholdsvis kold jord end mange andre afgrøder. Man siger at jorden er tjenlig, når den ikke længere er frossen eller for våd. Det er normalt at så i april, men mange år er det muligt at etablere afgrøden allerede i marts måned. Ved sen såning, fx i maj, er der risiko for at planterne stresses pga. manglende vand og ikke bliver til noget. Risikoen for angreb af skadedyr, fx lus, er også større jo senere afgrøden sås.

Ærter kan fint sås direkte i jorden, når vejrforholdene tillader det. En anden mulighed er at så i drivhus og udplante planterne, når de er ca. 10 cm høje. Dette er mere arbejdskrævende, men man kan få tidligere ærter og høj produktivitet, hvis man får timet såning og udplantning rigtigt. Det er bedst for ærterne at blive plantet ud, inden deres vækst hæmmes af den lille såpotte. Nogle ærte dyrkere vælger at sætte ærterne i blød 24 timer inden såning. Herved optager det ret store ærtefrø vand, og spirer hurtigere og kan bedre tåle en såjord, der er lidt for tør.

Ærter har relativt store frø og bør sås i 4-6 cm dybde. Det er en fordel at så frøet dybt, da det mindsker sandsynligheden for at frøene bliver spist af fugle. Afdækning med staudetoppe, grene eller net indtil ærterne er ca. 10 cm høje kan også holde fugle og vildt på afstand.

### Billede på side 52:

I Henning Nielsens have i Hillerød står dette bønnestativ. Han har selv lavet det af to gamle jernringe fra træhjul, som man brugte i massevis i landbruget for bare få år siden. Der er boret 40 huller i hver ring, der efterfølgende er hængt op i en nedgravet stolpe og en flagsnor er trukket gennem. Stativet giver plads til fyrre bønneplanter. Billedet er fra august 2013.



Køkkenhave med Holgers  
Kæmpeært.

Ærterne kan sås i rækker med 7-10 cm mellem planterne i rækken. Hvis der er støttehegn, hvilket de høje sorter kræver, kan der sås på begge sider af hegnet. Øg da afstanden mellem frøene i rækken til det dobbelte og så rækkerne forskudt af hinanden på hver side af hegnet.

Afstand mellem rækker/dobbeltrækker afhænger af afgrødens højde. Der skal generelt være større afstand mellem rækkerne ved de høje afgrøder, hvor der bør være mindst en meter mellem rækkerne. De lave ærter kan sås med kortere afstand mellem rækkerne, fx 25–50 cm.

Ved opformering bør der være én meter mellem sorterne for at undgå at afgrøderne sammenfiltres og risikoen dermed øges for at sammenblende sorter. Ærter er selvbestøvende, og vil næsten altid bestøve sig selv, inden de åbner. Der sker meget lidt krydsning mellem sorter af ærter, så lidt at det er den fysiske sammenblending, der er det største problem, hvis man vil lave sortsrene frø.



Høje ærter, 8 forskellige.

Der er mange måder at bygge et støttehegn på. En måde er at sætte 3-6 lange pinde i jorden, samle dem i toppen som en wigwam og lave en forankring af stativet i jorden, så det ikke flyver væk i blæst. Læs mere nedenfor. Det vigtigste er at huske at de høje ærter kan blive over to meter høje og har brug for god støtte.

Afgrøden holdes ren ved lugning. Dette er især vigtigt i begyndelsen, hvor ærteplanterne ikke er konkurrencestærk overfor ukrudtet med hensyn til at få fat på lys, vand og næringsstoffer.

### **Dyrkning af bønner**

Dyrkning af bønner adskiller sig fra dyrkning af ærter på følgende områder:

Bønner er mere varmekrævende og skal først sås direkte i jorden eller udplantes, når jorden er minimum 10 grader varm. Dette vil ofte være midt i maj.

Buskbønner, der sås til opformering, kan godt lide lidt mere plads i rækken end ærter. De bør sås med en afstand på ca. 15 cm. I modsætning til de høje bønner kræver buskbønner ikke opbinding.

Høje bønner opbindes som ærter, men kan selv klatre op ad lodrette pinde i opbindingen, mens ærter har brug for tværgående snore eller grene, de kan vokse langs.

**HUSK:** Bælgeplanter må ikke dyrkes samme sted år efter år. Det anbefales generelt at holde mindst fire bælgplantefrie år på såstedet – gerne mere – for at undgå opformering af sygdomme i jorden. Hvis jorden bliver inficeret, tager det mange år at komme af med de sygdomsfremkaldende svampe.

## Idéer til opbinding

*Af Dorthe Chakravarty*

### Gamle sorter i egen have

Flemming Pedersen har dyrket arvesorter i mange år. En gang fik han en gammel ært af en veninde, hvis forældre havde fået dem af en ældre dame. Hun havde sagt at de fik dem kun én gang, herefter måtte de selv gemme frø til næste år. Det var den, der kom til at hedde Stevns høje ært. Nu gror ærten i hans private have i Humlebæk, hvor han selv bygger de stativer og hegn, der får ærter og bønner til at gro som de skal. I 2014 har han dyrket de høje ærter Stangært fra Fyn, Holteærten, Sjelle ært, Sønderjysk ært, Frederik VII's ært, Hønsæerten, Engelsk Sabel og Winterkefe. Og der er bønner: Østrigsk pralbønne, Kjems pea bean, Romme familiens stangbønne, og en bønne af borlotto typen, FS201. Alle disse er høje bønner.

De forskellige sorter er placeret rundt om på den 1000 m<sup>2</sup> store grund, hvor adskillige højbede gør det ud for en køkkenhave. Der er seks højbede på 2,30 meter x 1,30 meter og to runde bede i pileflet på 1,30 meter i diameter. Her står stativerne til bønner og ærter, og for ende af et par højbede står krydsflettede hegn, han selv har lavet i pil. De er 2,10 meter høje, og er til høje ærter og bønner. Den nemmeste måde at binde høje ærter og bønner op er ifølge Flemming at stikke 3-6 lange pinde i jorden og samle dem i toppen som en wigwam. Bønnerne vil af sig selv klatre op ad pindene. Skal der dyrkes ærter, skal der spændes bast på tværs mellem pindene, så ærteplanterne bliver hjulpet lidt på vej på deres færd mod lys og luft.

Det gode ved denne enkle metode er at et stativ ikke fylder meget, og derfor passer godt ind i en lille have. Flemmings egne stativer



Flemmings opbinding af ærter og bønner i haven i Humlebæk.



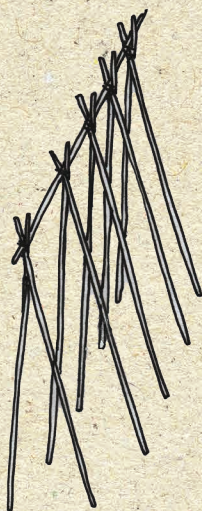
Flettet pilestativ til de klatrende bønner.

er lidt mere kunstfærdige end bare et par lange pinde stukket i jorden. Han fletter dem i pil, og ikke mindst hans krydsflettede hegn står smukt for enden af højbedene. De er lavet i rammer af friske hassel- eller pilegrene, og efterfølgende bundet sammen. Har man ikke mod på flet, er det bare at stikke grene eller ris i jorden og binde med bast. Det vigtigste er at støtte ærterne og bønnerne, så de ikke kommer til at ligge henover jorden. Et hjemmelavet stativ som Flemmings kan holde 3-4 år, så han genbruger dem: ”Du skal flytte dem, for du kan ikke have ærter og bønner samme sted hvert år. Hvis du har det, skal du skifte jorden”, fortæller han. De høje ærter kan blive meget høje, så stativerne er ca. 2,50 meter høje. Gror planterne for lystigt, nipper han topskuddene af, så bliver planten mere busket. Når det gælder de lave ærter og bønner, så bliver der bare stukket nogle ris i jorden, de kan gro op af. Det største problem er fuglene. ”Jeg har for mange fuglekasser i haven”, fortæller Flemming, når han bliver spurgt om udfordringerne ved at dyrke de gamle sorter. Spurvener elsker ærteplanterne, og de tager godt for sig, når de grønne planter gror.

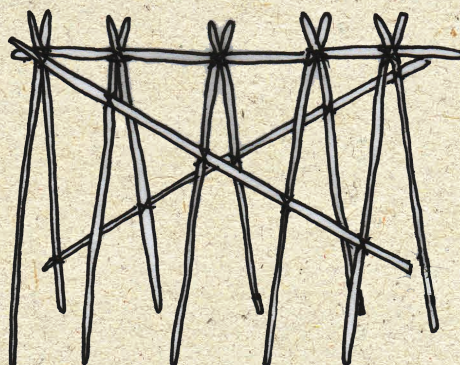
Udover at fjerne nogle af fuglekasserne, så der er færre fugle i haven, har Flemming Pedersen to tricks til at holde sultne fugle på afstand. Stil pindene så lodret som det er muligt og sørg for at der ikke er for mange pinde eller snore vandret i stativet. Begge dele gør det svært for spurvene at sidde på stativet. Når ærte- og bønnesæson er ved at være forbi, står stativerne stadig og pynter i haven. For Flemming dyrker snerler og sommerfuglekarse, der gror op ad dem og blomstrer, når de gamle sorter er spist og gemt.

Læs mere om Flemming Pedersens have og pileflet på hans blog: [fp.peww.dk](http://fp.peww.dk)

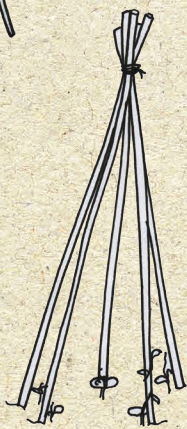
## Opbindingsmetoder



A-stativ



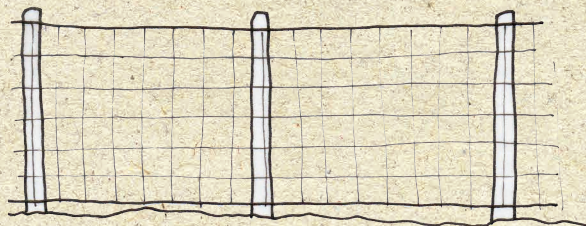
Ekstra forstærkning på skrå



Wigwam af fx hassel eller bambus



Højbed med huller til snore og pæl i midten



Pæle med trådnæt imellem. Ærterne har brug for de vandrette ståltråde for at kunne klatre op.

## Gamle sorter på museum

Olav Egelund er planteskolegartner og biolog. Han er frivillig i Frilandsmuseets Havelaug, der dyrker og passer nogle gamle haver på museet i Lyngby. Her er han med til at dyrke herregårdshaven, som hører til stedets største gård, nemlig Fjellerup, der inden den blev flyttet til Frilandsmuseet lå på Djursland.

Gården og haven skal give publikum indtryk af herregårdsliv anno 1910, så haven er inddelt i fire såkaldte kvartaler, hvor ét kvartal (der er det samme som et afgrænset bed) er til kål, et andet til rodfrugter, et tredje til de flerårige krydderurter og rabarber og det fjerde går til ærter og bønner. Med undtagelsen af bedet til krydderurter indgår bedene i et sædskifte, så afgrøderne hvert år skifter plads. På museet har de 12 forskellige gamle ærte- og bønnesorter, hvor ca. halvdelen er høje sorter og derfor kræver en ekstra opbinding. Nu er det slet ikke sikkert at der var ærter eller bønner i haven ved den oprindelige gård, men alligevel er opbindingen en ret sikker kopi af, hvad man kunne forvente at finde på en stor dansk gård i 1910.



Buskbønnen Hundrede for een.

”Det har godt måttet koste lidt, men ikke for meget. Det skulle være økonomisk og praktisk”, fortæller Olav Egelund om museets bestræbelser på at ramme herregårdsstilen. Der er nemlig brugt rafter, der ca. er 1,70 meter høje. Tre styk, der hver er på tykkelse med et håndled, og sat i jorden. De står som en trekant samlet i toppen med selvbindergarn. Mellem benene er der spændt mere garn ud til ærterne, der kræver lidt ekstra hjælp. De lavere ærter er sået i rækker langs snore, der er spændt ud i 10 meters længde helst holdt oppe af 4-5 pæle undervejs på linjen.

Det har i årenes løb vist sig at selvbindergarnet efter få år bliver slidt af brug og vejr, så her er havelauget gået over til at bruge



Olav Egelund og Rikke Thomle Andersen kigger på projektærter på Frilandsmuseet i Lyngby.

tjæreimprægneret snor. Nogle af de lave ærter gror op ad kyllingenet og står som en tæt hæk i haven. I blæsevejr virker de nærmest som et sejl, så det er vigtigt at det hele er godt stabiliseret og står solidt i jorden. ”Vi har altid nogle plager”, siger Olav Egelund og fortæller om duerne, der så gerne vil spise de små ærteskud først på sæsonen. Det problem har havelauget forsøgt at reducere ved en løsning, der meget vel kan have været brugt i 1910. De har overdækket ærterne med kyllingenet, så de kan få lov til at gro i fred, indtil de har fået en højde, hvor duerne ikke længere holder dem nede. Det er vigtigt at ærterne får lov til at stå oprejst. På den måde giver de bedste udbytte, og de er også nemmere at plukke. Olav Egelund er sikker på at lod man ærterne vokse på jorden uden opbinding, ville de ikke give samme udbytte på grund af mangel på lys og luft.

Der er også bønner i haven. Fx Prinsessebønne, der egentlig er en tørrebønne, men som sagtens kan spises som en grøn snitbønne, når bælgene er små og nye. Buskbønnen Hundrede for een står også i haven, og den giver virkelig hundrede bønner for hver én, der bliver sået, fortæller Olav Egelund begejstret. Den skal ikke



Bønnevæg på A-stativ

bindes op. Heller ikke selv om den godt kan blive lidt uregerlig hen på sæsonen. Og så er der Kjems pea bean, som er det helt store shownummer på museet. Den får lov til at gro som den vil op ad fire meter høje stativer, der er lavet som til ærterne. I foråret undrer gæsterne sig over de små planter ved foden af det enorme stativ, men når sæsonen slutter, giver det alt sammen mening. Kjems pea bean er en livslysten sag, der nok skal nå toppen. Den egner sig særligt til at spise som hele friske bælg, men er nu også egnet som tørrede bønner. Olav Egelund fortæller at tørringen sjældent sker, mens bønnerne er på stativet. De skal plukkes fuldmodne, og ind og tørre videre på et gulv, så de opnår holdbarhed til at blive gemt som frø til spiring eller til at blive brugt som tørre bønner i madlavning.

## Ærter og Bønner på Frilandsmuseet

Alle sorter kan ses i haven til herregården fra Fjellerup. Desuden kan de Lollandske rosiner findes i haven ved gården fra Dannemare, der er en by på Lolland.

### Ærter

- Lollandske rosiner
- Brun ært fra Nakskov
- Brudager ært
- Karls høje ært
- Maries høje ært
- Juttas høje ært
- Stevns høje ært
- Hølgers Kæmpeært
- Amandas høje ært

### Bønner

- Kjems pea bean
- Prinsesse bønne (den lave)
- Hundrede for een

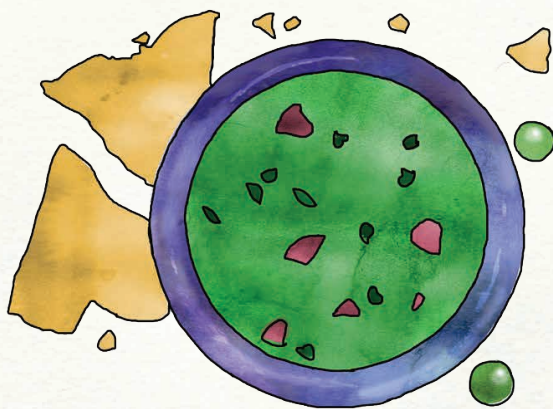


Blandt de forskellige gamle danske bælgfrugter på Frilandsmuseet er Karls høje ært og Brudager ært.



## KAPITEL 5

# BÆLGFRUGTER I KØKKENET



**Opskrifter af kokke og madformidlere.  
I forskellige sværhedsgrader**



## Jens Vestergaard Landmand og kok på speciallandbruget Muld

Det har været sjovt at være med til at genopdage disse ærter og bønner, der gennem utallige år har bevist at de trives og gror godt i det danske klima. De 28 sorter har et meget varieret udtryk og en god holdbarhed. Og hvorfor vælge importerede kikærter, når man kan dyrke lokale gråærter, der er fuldt ud ligeså anvendelige, men oven i det har mere karakter? Gråærterne kan bedre stå alene, mens kikærter snarere kun kan bruges som fyld i en ret.

Gråærterne, som helt var glemt i Danmark, fortjener i den grad at blive dyrket og spist igen.

Find Jens på:  
[www.muldpaanettet.dk](http://www.muldpaanettet.dk)

### Bælgfrugt med æble, porre og løvstikke

God som tilbehør til leverpostej, pølser, blodpølse eller kold steg.  
Brug fx **Lollandsk rosin**

200 g tørrede bælgfrugter

*4 personer*

4 små porrer

2 æbler, gerne Belle de Boskoop

25 g smør

1 lille bundt løvstikke

Salt og friskkværnet sort peber

Evt. en sjat æbleeddike

Kom bælgfrugterne i en stor skål med rigeligt koldt vand og lad dem udbløde i 24 timer. Kog bælgfrugterne møre i letsaltet vand, ca. 45 minutter ved svag varme.

Skær porrerne i ringe og skyl dem grundigt. Skræl æblerne, skær dem i kvarte og fjern kernehusene. Hak de kvarte æbler groft. Kog æblerne næsten møre i en gryde med smørret, under låg.



Tilsæt porrerne og kog videre til de er helt møre og æblestykkerne er begynde at koge ud.

Pluk bladene fra løvstikken og hak dem. Vend løvstikke med æbler og porrer. Vend de kogte bælgfrugter sammen med æble/porre/løvstikke-kompotten.

Smag til med salt, peber og evt. eddike. Servér varm, lun eller kold.

### **Bælgfrugter med hindbærmayo og kørvel**

God som snack eller let forret. Brug fx **Carmencita** og **Brudager**

100 g tørrede bønner

*4 personer*

100 g tørrede ærter

50 g hindbær

Ca. 1 tsk. sukker

1 æg

Salt

En sjat æbleeddike

2 dl neutral planteolie

1 lille bundt kørvel

Kom bønner og ærter i hver sin skål med rigeligt koldt vand og lad dem udbløde i 24 timer.

Kog bønner og ærter, hver for sig, i letsaltet vand, ca. 45 minutter.

Kog hindbærrene op og kog dem godt igennem med lidt sukker.

Lad dem køle af.

Tilbered en mayonnaise på følgende måde: Pisk HELE ægget sejt med salt og eddike, brug evt. en stavblender. Tilsæt derefter olien lidt efter lidt således at konsistensen bliver stiv og blank.

Tilsæt hindbær og justér evt. smagen med mere salt og eddike.

Anret bønner og ærter spontant på en lille tallerken, garnér med en skefuld mayonnaise og drys med plukket kørvel.

### **Bælgfrugt med byg, løg, ol og persille**

God som frokostret eller let forret. Brug fx **Errindlev ært**

200 g tørrede bælgfrugter

*4 personer*

200 g hel byg

2 løg

2-3 spsk. smør



2 dl syrligt øl, fx MARK Hø fra Herslev Bryghus

1 dl vand

1 lille bundt kruspersille

Salt og friskkværnet sort peber

Evt. en sjat æbleeddike

Kom bælgfrugterne i en stor skål med rigeligt koldt vand og lad dem udbløde i 24 timer.

Kog bælgfrugterne halvt møre i letsaltet vand, ca. 20 minutter.

Sigt kogevandet fra.

Kog byggen i letsaltet vand i ca. 30 minutter. Kassér kogevandet.

Pil løgene og halvér dem. Skær dem i tynde skiver og sauté dem i

1 spsk. smør.

Tilsæt bælgfrugter og byg og sauté videre i ca. 5 minutter.

Hæld øl ved og kog igennem til al øllet er kogt ind i byg og bælgfrugter. Skru ned for varmen, spæd med vand og kog retten endnu 10-15 minutter. Justér evt. konsistensen med lidt vand, konsistensen skal være som risotto.

Pluk persillen, vend den i retten og smag til med salt og peber.

Tag gryden af varmen og rør 1-2 spsk. smør i, pas på det ikke skil-  
ler.

Justér evt. smagen med eddike.

Servér direkte på bordet fra gryden, eller anret i små, dybe taller-  
kener, hvis der skal være fest.



## Edith Agerbo Medindehaver af virksomheden Halkær Ådal ApS

I virksomheden har jeg ansvar for produktion af gourmetretter til Irma, frikadeller til flycatering og Halkær Kassen med 7 veltilberedte måltider. Alt er tilberedt fra bunden af lokalt produceret kød, gode friske grønsager og så vidt muligt danske råvarer – lige som alt er økologisk og dybfrost.

I min fritid er jeg køkkenhavenør, og maden har altid været min hobby, og nu også mit erhverv. Jeg synes det er spændende at finde på nye opskrifter, og da jeg blev spurgt om jeg ville være med i dette bogprojekt havde jeg allerede prøvet nogle af ærte- og bænesorterne i projektet, hvor jeg også er med som en af de mindre aktive dyrkere (småt med tiden). Jeg synes der er perspektiver i de gamle ærte og bænesorter, og at nogle af dem kan være interessante for os at have adgang til i de måltider vi producerer. Specielt de tørrede bælgfrugter er spændende – de kan selvfølgelig anvendes i de traditionelle retter med tørrede ærter og bønner som hummus og dhal – men det er godt også at tænke dem ind i en dansk/nordisk madtradition i kombination med svinekød, rodfrugter og sennep, som i ærtegryden.

Find Edith på:  
[www.halkaeraadal.dk](http://www.halkaeraadal.dk)

### BØNNER

Jeg har dyrket **Hundrede for een**, **Carlos favorit** og **Kjems pea bean**.

**Hundrede for een** giver et godt udbytte på meget kort tid, men bønnerne har tendens til hurtigt at blive for store og grove. Jeg er ikke begejstret for den bønne. Den skulle have specielt gode fryseegenskaber – men ved frysetest kunne jeg ikke smage forskel på **Hundrede for een** og **Carlos favorit**. **Hundrede for een** er dog den bedste til snittebønner.

**Carlos favorit** lever op til sit navn. Fine bønner, der godt kan tåle at der går op mod en uge imellem plukningerne, uden at de bliver for grove. Modner over en ret lang periode, med lidt ad gangen. Rigtig velsmagende – også min favorit.

**Kjems pea bean** – stangbønne som bliver kæmpehøj. Modner først et stykke ind i august – også denne usædvanligt varme sommer (sommeren 2014), og kan i kolde år have svært ved overhovedet at nå at blive modne. Bønnerne er spraglede og brede. De bliver mørkegrønne ved tilberedning. Egner sig fortrinligt til wok, og er også velegnede til pickles. Når bønnerne nærmer sig fuld modenhed bliver bælgene for grove, og får en hud som skaller af ved kogning. Så er bælgene ikke længere spændende, men så kan man bælge de spraglede bønner og spise dem efter en let kogning.

Alle bønnerne er selvfølgelig gode når de bare er kogt lige netop møre – hurtigt og godt tilbehør til aftensmaden.

### Hvidløgsbønner

En af mine foretrukne måder at anvende bønner på er i denne helt enkle hvidløgs-bønnesalat.

150 g grønne bønner  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. balsamico  
2 fed hvidløg  
Salt

*2 personer*

Nip bønnerne og kog dem i letsaltet vand i ca. 5 minutter, til de er netop møre men stadig lidt sprøde. Lad dem køle af under koldt vand. Bland olie, balsamico, finthakket hvidløg og salt sammen og vend bønnerne i marinaden. Bønnerne kan spises straks, men bliver kun bedre af at trække i et par timer eller til næste dag.



Hvidløgsbønner

## Wokbønner

1 stor håndfuld bønner *1 pers. eller tilbehør til 2 pers.*

- **Carlos Favorit** og **Kjems pea bean**

1 middelstor gulerod

1/4 knoldfennikel

1 rødløg

2 fed hvidløg

1-2 spsk. smør og/eller olivenolie

Salt, evt. peber

Skyl bønner, gulerod og fennikel. Skær grønsagerne i tynde skiver på langs. Skær løget i både. Snit hvidløgene fint.

Varm olie eller smør godt op i wokgryden, og steg grønsager og hvidløg ca. 5 minutter under omrøring, til de er let møre med bid.

Smag til med salt og evt. peber. Servér straks som et let måltid, eller som tilbehør til kød eller fisk.



Wokbønner

## Bønnepickles

Mange grønsager egner sig til pickles, og **Kjems pea bean** er ingen undtagelse – den er overraskende god i pickles, enten til en blandet og farvestrålende pickle eller bare bønnerne alene. Til min blandede pickle brugte jeg **Kjems pea bean**, Muromsk drueagurk, små grønne blommetomater, perleløg eller andre små løg og rød peber. Eddike, salt og sukker er glimrende konserveringsmidler, dildskærme og chili er bakteriehæmmende, men det er stadig meget vigtigt for holdbarheden at holde en god hygiejne. Brug meget gerne engangshandsker når der arbejdes med de klargjorte grønsager, og sørg for at rengøre og skolde meget omhyggeligt.

1-2 store sylteglas

1,3 kg blandede grønsager eller blot **Kjems pea bean**

### Saltlage:

1 liter vand

100 g salt

### Syltelage:

1 liter lagereddike eller æble-eddike

350 g rørsukker

2-3 dildskærme

1-2 hele chili

1 spsk. hel sennep

½ spsk. hel peber

½ spsk. hel koriander

1 tsk. hel allehånde

4 laurbærblade

Rens alle grønsager omhyggeligt, og skær dem evt. i mindre stykker. Kom de klargjorte grønsager i en omhyggeligt rengjort beholder.



Bønnepickles

Bring vand og salt i kog. Hæld den kogende saltlage over grønsagerne så det dækker. Hold evt. grønsagerne nede i saltlagen med et let pres af fx en underkop. Lad grønsagerne stå i saltlagen ca. et døgn på køl.

Fisk grønsagerne op af saltlagen og afdryp dem grundigt. Bring eddike, sukker og krydderier i kog. Kom de afdryppede grønsager i lagen, bring dem knap til kogepunktet – de skal ikke koge. Kom grønsager og lage i grundigt rengjorte og skoldede glas, og luk dem straks.

Opbevar pickles på køl, hvor den som regel kan holde sig et års tid, hvis ikke den bliver spist inden.

Brug pickles til den varme mad, på smørrebrød, fint hakket i salat, og jeg har sågar med held brugt af dem i en gryderet – det var faktisk ret godt, men mængden skal ikke overdrives.

## Frysning af ærter og bønner

De grønne bælgede ærter kan fryses helt som de er, mens slikærter og bønner skal blancheres inden en eventuel frysning. Blanchering foregår altid i rigelige mængder kogende letsaltet vand, med efterfølgende lynafkøling i koldt vand. Kogetiden varierer mellem 0,5 min for de fine **Errindlev ærter** til 5 minutter for de store **Hundrede for een** bønner.

Herefter bredes ærter eller bønner ud på et tørt viskestykke for at tage den værste væde. De kan herefter løsfryses ved at brede dem ud på en bageplade eller lignende som kommes i fryseren et døgn tid, hvorefter de kommes i poser.



Løsfrysning

## ÆRTER

### Errindlev ært

Jeg er meget begejstret for den flotte og velsmagende **Errindlev ært**, der er meget fin som slikært. Høstes inden bælgene svulmer overhovedet, helst når ærten er 6-7 cm lang. Det er let at plukke ærten uden blomst, og den lille snut i enden kan man bare lade være. **Errindlev ært** giver et godt udbytte, og de ærter, man ikke når at høste, mens de er små og fine, skal blot blive siddende til modenhed. De tørrede ærter er grågule med små prikker, og kan fx bruges i gryderetter, til hummus og i salater.

Smagen af den grønne ært er karakteristisk let bitter, og er efter min mening bedst når den blanches: Kom ærterne i kogende letsaltet vand, kog dem ca. 1 minut og giv dem efterfølgende en lynafkøling i koldt vand. Ærten er også egnet til frysning efter denne blanchering. Farven er smukt let skinnende grøn, som stort set ikke forandres ved blanchering. Jeg synes de store ærtbælge smager for bittert, og jeg synes ikke **Errindlev ært** er god i wok. Ærten er fortrinlig bare som letkogt ært som tilbehør til aftensmaden, som kold blancheret ært i salaten eller som pynt på et stykke smørrebrød.

### Errindlev ært med citronsmør

Citronsmagen giver ærterne et rigtig fint pift.

2 spsk. blødt smør

1 knivspids sennep

Ca. 5 dråber citronsaft

Lidt reven citronskal

Et par håndfulde nyplukkede **Errindlev ærter**

*2 personer*



**Errindlev ært** i passende størrelse



**Errindlev ært** med citronsmør

Rør smørret med sennep, citronsaft og citronskal.

Kog Errindlev ærterne i en gryde letsaltet kogende vand i ca. 1 minut. Hæld vandet fra og rør ærterne sammen med smørret.

### **Errindlev ært med løg og hvidløg**

Servér som tilbehør til den varme ret - fx fisk eller kød fra grillen.

2 nye løg, ca. 75 g

*2 personer*

3 fed frisk hvidløg

100 g **Errindlev ært**

1 spsk. smør

1 spsk. olivenolie

Pil løgene og skær dem i tynde både. Pil hvidløgene og hak dem groft. Skyl ærterne og fjern eventuelle blomster. Varm smør og olivenolie op i en gryde eller stegepande. Steg løgene til de tager farve. Tilsæt hvidløg og ærter og steg videre i et par minutter.



Errindlev ært med løg og hvidløg

### Errindlev grillpakker

Om sommeren er alle grønsager velegnede til små grill-pakker, fx som pakkerne her. Fint tilbehør til grill-bøffen.

¼ spidskål

2 personer

1 håndfuld **Errindlev ærter**

2 små klatter smør

2 kviste dild

Salt

Evt. peber

Del det kvarte spidskål på langs og læg midt på et stykke alufolie. Læg **Errindlev ærterne** ovenpå. Fordel smørret ovenpå, læg dildkviste på toppen og drys med lidt salt og evt. lidt peber.

Fold enderne af sølvpapiret op omkring grønsagerne, fold dernæst siderne op, og luk pakken i toppen. På den måde er der lukket effektivt af for at smørret kan løbe ud af pakken.

Stil pakken på grillristen i 5-10 minutter, afhængig af hvor meget gang der er i grillen eller bålet.



### Ohlsens Enke Pollux

En ret stor og lidt grov bleggøn ærtebælg der kan spises som slik-ært. Ærterne plukkes, når bælggen er svulmet lidt, men før ærterne udvikler sig, da den udvikler ribber, når den bliver for stor.



**Ohlsens Enke** på et passende stadie

Ved blanchering ændres farven fra bleggrøn til klar grøn, så ærten er meget pænere når den er blancheret. Jeg synes også bedre om smagen, da jeg synes den rå ært giver en lidt tør fornemmelse i munden. Men der er delte meninger om den sag, og mange elsker at gnufler ærter og bælg direkte fra planten.

Ærtebælgene er ret store og jeg foretrækker at snitte dem i lidt grove og uensartede stykker. De letkogte ærter kan selvfølgelig også spises lige som de er.

Inden frysning skal ærten først blancheres i kogende letsaltet vand ca. 2 minutter, med efterfølgende lynafkøling i koldt vand.

### **Ohlsens Enke salat**

Salat

*2 personer*

En god håndfuld **Ohlsens Enke Pollux** ærtebælg

¼ hoved icebergsalat

1 forårsløg

1/4 knoldfennikel

5 cm agurk

1 tomat

### **Dressing**

2 spsk. hampeolie (eller en anden olie)

2 spsk. hvid balsamicoeddike

En lille bitte smule salt

En lille bitte smule sukker

### **Salat:**

Fjern blomst og eventuelle ribber fra ærtebælgene. Snit ærtebælgene groft. Kom dem i en stor gryde letsaltet kogende vand og kog dem ca. 1 minut. Afkøl dem derefter med det sammen i en stor



Grove ærter hvor ribben er blevet fjernet.

skål koldt vand.

Snit salat, løg, fennikel, agurk og tomat. Anret grønsagerne på et lille fad eller i en flad skål. Fordel de blancherede ærter ovenpå.

### **Dressing:**

Rør olie og eddike sammen med en lille smule salt og sukker til dressing. Hæld dressingen over salaten umiddelbart før serveringen.

### **Ohlsen-gryde**

Servér fx retten med nyopgravede kogte æggeblommekartofler, grøn salat og æble/tomatchutney.

2 store håndfulde **Ohlens Enke Pollux**

*4 personer*

1 Muromsk drueagurk

(Evt. ¼ almindelig salatagurk)

1 lille grøn peber

½ æble

2 friske hvidløg (eller 2 -3 fed)

4 blade frisk salvie

1 løg

1 spsk. olivenolie

500 g hakket svinekød

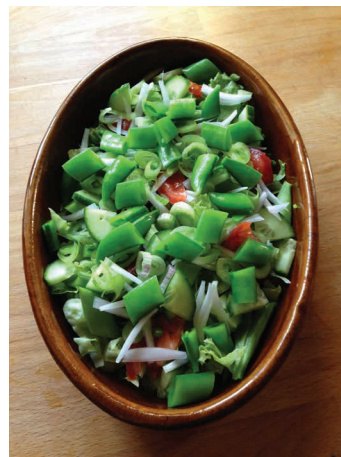
1 dl vand

Salt og peber

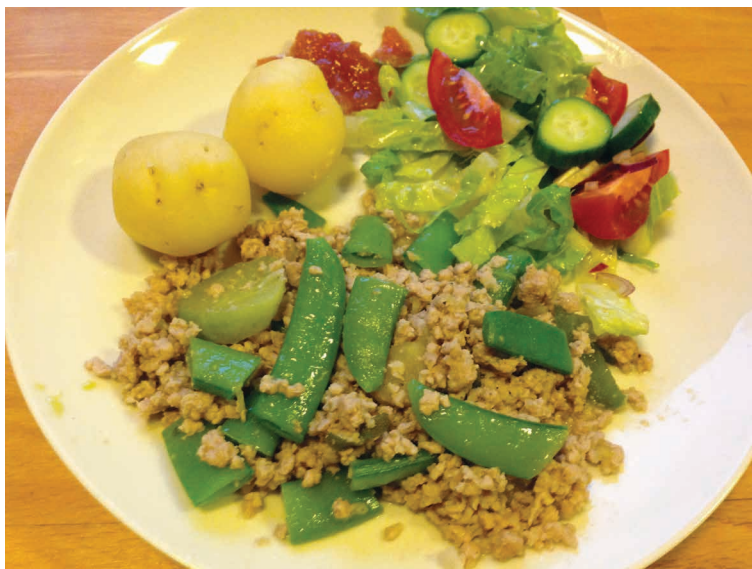
Evt. lidt soyasauce

Skær ærterne i grove stykker. Skær agurk i lidt tykke skiver – evt. i tern. Skær grøn peber i rustikke stykker. Skræl æblet og skær det i tern. Pil hvidløg og snit det groft. Hak salviebladene groft. Skær løget i tynde både på langs.

Svits løget et par minutter i olie i en gryde. Tilsæt kødet og brun det med løget. Tilsæt hvidløg, æble, grøn peber og agurk, og svits endnu et par minutter. Tilsæt vand, salt, peber, salvie og evt. lidt



Ohlens Enke salat



Ohlsen-gryde

soyasauce. Lad retten simre under låg i ca. 10 minutter, og tilsæt de snittede ærter. Lad gryden simrer videre uden låg og med jævnlig omrøring i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber.

### Høje marvæarter

De grønne marvæarter skal selvfølgelig bare gnufles i stor stil mens de er søde og friske – direkte fra planten, i salatskålen, letkogt sammen med gulerødder.

Men pludselig er der mange flere ærter end man kan nå at spise, og så er det dejligt at ærter er meget fryseegnede – de skal bare bælges, skylles og så direkte i fryseren. Det er helt unødvendigt at blanchere dem.

Jeg har valgt at lave en opskrift, hvor man kan bruge de modne ærter, og det gør ikke noget at en stor del af dem er blevet melede. Jeg har dyrket **Holgers Kæmpe**, **Juttas høje**, samt **Amandas høje**. **Holger** og **Jutta** ligner hinanden til forveksling, og modner begge ca. 14 dage før **Amanda**. Deres ærter er store, søde og dybgrønne, i modsætning til **Amanda**, hvor ærterne er store, lidt mindre søde med en

strejf bitterhed, og de er gulgrønne. **Amandas** store fordel er at hun modner efter alle de andre ærter, så hun får ærtesæsonen til at vare længere – ulempen er at bittersmagen forstærkes ved frysning.

Fælles for alle de tre høje ærter er at ærterne er store, så det bliver til noget når man bælger ærter for at komme dem i fryseren.

I denne varme sommer (sommer 2014) er **Holger** og **Jutta** også gået i gang med anden runde ærter – de var ellers færdige midt i juli – men så er de klar igen med en lille omgang ærter i starten af august.

### **Grøn ærtemos**

Grøn ærtemos kan serveres som tilbehør til den varme ret og helst sammen med bagt tomat. Krydr evt. mosen yderligere med fx chili eller hvidløg. Mosen kan også bruges til lækre ærtepandekager.

**Amandas høje** er særlig velegnede til mosen.

250 g store, gerne melede ærter, friske eller frosne     *2 personer*

1 dl vand

1 spsk. hvidvin

½ tsk. salt

Lidt reven citronskal (kan undlades)

Lidt citronsaft

Kom ærter, vand, hvidvin, salt og citronskal i en gryde, og kog det hele ca. 20 minutter, til ærterne er helt møre.

Mos ærterne sammen med kogevandet i blender eller foodprocessor.

Smag mosen til med salt og citronsaft.



Ærtepandekager

### Ærtepandekager

8-10 stk.

Ærtemos af 250 g ærter (se opskrift ovenfor)

60 g ølandshvedemel

2 æg

Salt og peber

Smør og rapsolie til stegning

Rør ærtemosen med mel, æg, salt og peber. Varm smør og olie op på en pande og sæt 8-10 små buttede pandekager på panden. Steg pandekagerne gyldne på begge sider.

Servér pandekagerne med stegte tomater, agurkesalat og frisk basilikum, anrettet som små burgere. Eller bare som de er, serveret på et fad med frisk agurk og tomat. Pandekagerne smager også dejligt med nyslynget flydende honning.



Ærtepandekager med tomat

## Høje marværter

### Ærtegyde med stegt pølse

Ærtegyderet med **Brun ært fra Nakskov**. Lad ærterne udbløde i en stor skål koldt vand, natten over i køleskab.

100 g røget bacon, gerne lidt fed *4 personer*  
2 løg  
150 g tørrede ærter  
6 dl vand  
¼ dl eddike  
6 blade salvie  
2 laurbærblade  
1 tsk. salt  
1 knivspids peber  
300 g rodfrugter, fx pastinak, persillerod, gulerod, selleri  
350 g kartofler  
1 æble



Ærtegyde med stegt pølse

2 porrer  
4 frankfurtere, eller løgpølser, ca. 450 g

**Tilbehør:**

Sennep  
Syltede rødbeder

Lad ærterne udbløde i rigeligt koldt vand mindst 10 timer. Skær baconen i tern og steg dem sprøde i deres eget fedt. Hak løgene og steg dem med baconen til de er bløde. Vend ærterne grundigt med bacon og løg. Tilsæt vand, eddike, hakket salvie, laurbærblade, salt og peber og lad det hele simre i 20 minutter. Skræl rodfrugter, kartofler og æble og skær dem i tern. Vend dem i gryden og lad retten simre i yderligere 20 minutter. Skær porrerne i ringe, kom dem i gryden og lad den simre videre i 10 minutter, til ærterne er møre og kartoflerne begynder at tykne retten. Skær pølserne i stykker på 2 cm og steg dem på en pande. Vend pølserne i gryderetten lige inden servering.

Servér retten med sennep og syltede rødbeder.

**Ærtebønnesalat med hvidløg**

Denne salat kan laves med både friske bønner og frosne bønner. **Kjems pea bean** modner sidst på sommeren, så man kan høste friske Kjems samtidig med at man høster tørre **Errindlev ærter**. Hvis ærterne ikke er helt tørre kan man spare iblødsætningen, og kogetiden er kortere. Salaten er en videreudvikling af min opskrift på hvidløgsbønner.



Ærtebønnesalat med hvidløg

100 g grønne **Kjems pea bean**, eller snitbønner fra frost      *2 pers.*  
30 g **Errindlev ært** – tørret  
1 stk. salatløg eller forårsløg  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. hvid balsamicoeddike  
1 drys salt  
2 fed hvidløg - evt 1 frisk hvidløg

Ærterne skal stå i blød ca. et døgn, og koges derefter i letsaltet vand, evt. med et enkelt laurbærblad. Kogetiden er ca. 25 minutter, herefter afkøling i koldt vand.

Bønnerne snittes og koges ca. 5 minutter i letsaltet vand til de er netop møre, men stadig sprøde. Lynafkøles i koldt vand. Frosne bønner tøs blot op. Salatløg eller forårsløg snittes i tynde ringe. Ærter, bønner og løg blandes sammen.

Olie, eddike, salt og hvidløg blandes sammen og hældes over grønsagerne, som vendes rundt i marinaden.

Kan spises straks, men bliver bedre af at trække et par timer. Evt. til næste dag.



Find Jonathan på:  
[www.restaurant-relae.dk](http://www.restaurant-relae.dk)

## Jonathan Tam, Creative sous chef på Restaurant Relæ

Mit primære fokus for projektet om gamle ærte og bønnesorter har været SMAG.

Oplægget fra Frøsamlerne lød: Der plejede at være mange ærte- og bønnesorter i det danske køkken, men det er der ikke længere. Kan vi bringe dem tilbage?

Jeg startede med at smage på alle sorterne og sammenligne dem. Resultatet var ikke at en af sorterne var bedre end de andre. Det viste sig at hver sort havde sin egen smagsprofil og smagsnuancer, der adskilte den fra alle andre. Det er den enkelte sorts kvaliteter og smag jeg har forsøgt at fremhæve i opskrifterne. De spænder fra rå tilberedninger til en frossen dessert. Friske ærter eller tørrede bønner. I nogle af opskrifterne er ærterne og bønnerne hovedelement, mens de i andre fungerer som tilbehør.

Alle disse forskellige måder at arbejde med bælgfrugterne på understreger alsidigheden i disse ydmyge grøntsager.

Det er synd ikke at fremhæve alle deres muligheder og herligheder i det moderne køkken.

### **Tatar af sommerbuk med rå Gyrithes ærter og mynte**

Sommerbuk er ofte serveret med bitre aromatiske urter som rosmarin, timian eller i dette tilfælde mynte. I denne opskrift er det sødmen fra sommerbukken, der giver en god kontrast til myntens bitre og kølende effekt. Om sommeren er der ingen andre grøntsag som har tekstur og sødme som ærter, som også er klassisk at sammensætte med mynte. Vi valgte **Gyrithes ært** da de er meget møre,



når de er rå og de starter sødt, men med et urtet finish. Alt er rå i denne ret. Ved at tilføje få dråber solbæreddike til sommerbukken fremhæves bærnoterne og en smule citronsaft får ærternes smag til at skinne endnu mere igennem.

**Sommerbuktatar:**

*4 personer*

300 g sommerbukkølle,  
uden benet, fedt og sener  
Ca. 1 tsk. salt  
4 tsk. olivenolie  
2 tsk. solbæreddike

**Gyrithes ærter og mynte:**

300 g bælgede **Gyrithes ærter**  
1 spsk. olivenolie  
2 tsk. citronsaft  
Salt  
10 g mynteblade

### **Sommerbukttatar:**

Skær det rensede kød til fine lange strimler og bland det med knap 1 tsk. salt. Lad det trække 1 time i køleskabet. Læg kødet i fryseren i et lag, indtil det yderste lag af kødet er frossen. Det må ikke være gennemfrosset.

Sørg for at din kødkværn er frossen og hak sommerbukken medium fint i kværnen.

Bland kødet med olivenolie og solbæreddike og smag til med salt. Lad det trække indtil servering.

### **Gyrithes ærter og mynte:**

Halvér ærterne, så de har en blødere tekstur nu når de skal spises rå. Marinér dem med olivenolie, citronsaft og smag til med salt. Tilsæt mynten lige inden servering.

### **Anretning:**

Placér en stor skefuld tatar i midten af en tallerken og form det til en halvcirkel. Læg en stor skefuld af de marinerede ærter ved siden af tataren. Form anretningen forsigtigt med en ske, så det ligner en kuppel. Servér straks.

### **Seje jordskokker med lun **Prinsesse (Mariager) bønnedip** og ramsløgseddike **Prinsesse (Mariager)****

er vores favorit af alle de tørrede bønner. Den beholder sin form selvom den er kogt. Den har et tyndere skindlag og et meget blødt indre. Vi valgte ikke at lade bønnerne ligge i blød natten over, men i stedet at tilberede dem i længere tid. Dette sikrer at færre af de vandopløselige aromaer forsvinder og det giver bønnerne en mere fast tekstur. For at gøre bønnedippen mere let og levende, har vi valgt at tilføje fermenteret svampejuice og ramsløgseddike fra foråret. Bønner er en grundingsrediens i det latinamerikanske køkken, hvor de normalt tilbereder dem med limejuice og en del hvidløg. Vi har valgt at tage udgangspunkt i de lokale ingredienser i norden, så vi har valgt at bruge fermenteret svampejuice og ramsløg i stedet. Ved hjælp af en 'ISI' sifon fås en

let og skummende sauce ud af bønnepureen, i stedet for en tung puré. Jordskokker bliver seje med et blødt indre, når de bliver bagt på den rigtige måde, en perfekt snack til at starte et måltid.

**Fermenteret svampejuice:**

*4 personer*

1 kg champignon  
20 g salt

**Ramsløgseddike:**

750 g ramsløgsblade  
5 dl hvidvinseddike

**Lun Prinsesse (Mariager) bønnedip:**

700 g **Prinsesse (Mariager)** bønner  
5 dl fermenteret svampejuice  
2 dl vand  
1 dl piskefløde  
1 dl ramsløgseddike  
Salt

**Seje jordskokker:**

12 mellemstore jordskokker

**Anretning:**

2 tsk. olivenolie  
1 tsk. æblecidereddike  
Salt

**Fermenteret svampejuice:**

Vask svampene og skær dem i tynde skiver.  
Læg dem i en ren beholder og tilsæt salt. Bland det godt. Dæk beholderen med et viskestykke eller ostelærred og bind det tæt om beholderen. Lad det fermentere ved 16-18°C i 2-3 dage.  
Læg svampene i et ostelærred og pres al saften ud. Stil det til side.



Fermenteret svampejuice

## Tip:

De fermenterede svampe kan bruges i salat, suppe eller gryderet.

### Ramsløgseddike:

Vask ramsløgene og læg dem i en syltekrukke.

Varm hvidvinseddiken op, hæld det over ramsløgene og læg låg på. Lad dem trække mindst en måned før brug. Sigt bladene fra inden brug af eddiken.

### Lun **Prinsesse (Mariager)** bønnedip:

Kog bønnerne i 1½ time. Sigt bønnerne.

Blend bønnerne med den fermenterede svampejuice, vand, fløde og ramsløgseddike.

Passér pureen gennem en fin sigte.

Smag til med salt.

Hæld puren i en 'ISI' sifon og lad den med én CO2 patron. Ryst sifonen indtil puren er skummende når den kommer ud. Læg sifonen i et vandbad med 60°C i 20 minutter for at holde den varm.

### Seje jordskokker:

Varm ovnen op til 200°C. Skrub og vask jordskokkerne grundigt. Læg jordskokkerne på en rist, med en bageplade under. Bag dem ved 200°C i 30 minutter. Åbn ovnen hvert 15. minut for at frigøre damp.

Skrud ned til 160°C og fortsæt bagningen i 45 minutter. Fortsæt med at frigøre dampen hver 15. minut. Jordskokkerne skal være gyldenbrune, med et hult indre og en smule sprødt ydre. Hold dem lune indtil servering.

### Anretning:

Læg jordskokkerne på en tallerken, dryp med olivenolie og eddike og krydr dem med lidt salt. Sprøjt den varme bønnedip op i en skål og servér sammen med jordskokkerne.

### Gran mælkeis med frosne **Karls høje ært**

For at vise alle muligheder når man arbejder med ærter, har vi

lavet en dessert med dem. Denne ret viser ærter i rå og i frosne tilstand. Til denne ret valgte vi **Karls Høje ært** fordi den minder os om både babymajs og lakrids. For at forstærke de grønne noter i retten, har vi valgt at forene ærterne med gran. Vi præsenterer grannålene i olie ved at lave en simpel kold ekstraktion over længere tid. På denne måde kan vi bibeholde både den karakteristiske smag samt syre fra gran. Vi bruger gran til at give smag både til mælkeisen og til de rå ærter. Det frosne element er bare juice af **Karls høje ært** blandet med sirup, som fryses ned og skræbes med en gaffel, indtil man får en fin og sprød ærtegranité.

**Gran olie:**

*4 personer*

Ingredienser:

300 g granskud

600 g smagsneutral olie



**Gran mælkeis:**

800 g sødmælk  
80 g sukker  
1,2 dl piskefløde  
20 g skummetmælkspulver  
100 g sigtet granolie (1 dl + 2 tsk.)

**Karls høje ærtegranité:**

5 dl vand  
120 g sukker  
750 g bælgede **Karls høje ært**  
½ dl citronsaft

**Karls høje ært marineret i gran:**

40 g bælgede **Karls høje ært**  
2 tsk. granolie  
20 g flormelis  
1 tsk. citronsaft

**Anretning:**

10 g gran (dem der er frasigtet olien, eller evt. friske)

**Granolie:**

Læg de vaskede granskud i et sylteglas. Hæld olien over skuddene og luk låget.

Lad dem trække i mindst 2 måneder.

Sigt olien og gem granskud og olien hver for sig.

**Gran mælkeis:**

Blend mælk, sukker, piskefløde og mælkepulver. Sigt det igennem en fin sigte. Pisk granolien i massen.

Frys massen ned i en 'pacojet™' beholder eller i en ismaskine.

Kør isen i pacojetten™/ ismaskinen 5 minutter før servering og lad isen stå i fryseren i mellemtiden.

### **Karls høje ærtegranité:**

Varm sukkeret op i vandet i en kasserolle til det smelter. Afkøl sukkerlagen og stil den til side.

Juice **Karls høje ært** i en juicemaskine og sigt det i et fint net eller et viskestykke.

Bland ærtejuice og citronsaft med sukkerlagen.

Frys massen ned i en flad beholder eller tærteform.

Når massen er frossen skræbes med en gaffel, så der opstår fine krystaller. Stil beholderen i fryseren indtil servering.

### **Karls høje ært marineret i gran:**

Skær **Karls høje ærterne** i halve.

Marinér ærterne med granolie, flormelis og citronsaft. Stil ærterne til side.

### **Anretning:**

Lav store kugler af mælkeisen og læg dem i midten af isafkølede skåle.

Kom en spiseskefuld marinerede ærter på toppen af iskuglen. Anret granité på toppen af iskuglen og ærterne, indtil de er helt dækket af granité. Fordel granskuddene på tallerkenen og servér straks.

### **Sauterede Holgers Kæmpeært med svampe-kelpbouillon og portulak**

**Holgers Kæmpeært** er en saftig og sød ært med en mild smag af basilikum. For at fremhæve disse smage har vi valgt at varme ærterne en smule, så de fremstår halvt rå og halvt tilberedte.

For at give en kontrast til sødmen i ærterne har vi valgt at bruge champignon og tangarten kelp for deres kødfulde kvaliteter. Hvis man fermenterer champignon får man en mere kompleks aroma og det giver svampene noget syre og lethed, så den ikke overdøver ærternes smag. Man kan garnere retten med portulak eller en anden spiselig sukkulent.



**Svampe-kelbouillon:**

*4 personer*

1 kg champignon  
2 dl vand  
20 g salt  
12 g kelp (eller kombu)

**Sauterede **Holgers Kæmpeært:****

400 g bælgede **Holgers Kæmpeært**  
100 g usaltet smør  
Salt

**Anretning:**

40 blade portulak

**Svampe- og kelbouillon:**

Vask champignonerne og skær dem i tynde skiver.  
Læg dem i en ren beholder og tilsæt vand. Fordel saltet grundigt

mellem champignonerne.

Dæk beholderen med et viskestykke eller ostelærred og bind det fast med et stykke snor. Lad blandingen gære ved 16-18°C i 2-3 dage.

Pres blandingen i et ostelærred eller et viskestykke for at ekstrahere saften.

Mål 6 dl champignonsaft af og tilsæt kelp til saften. Varm væsken op til 60°C i en time.

Sigt kelpen fra og tilsæt 1 dl vand for at fortynde boullonen.

Smag til med salt. Hold boullonen varm.

### **Sauterede Holgers Kæmpeært:**

Brug en pande der er stor nok til at alle ærterne kan ligge i ét lag. Varm panden op til middel varme og lad smørret bruse op i panden. Tilsæt ærterne og lad dem kun få så meget varme at der stadig er bid i dem. Sigt smørret fra ærterne og tilsæt en smule salt.

### **Anretning:**

Læg ærterne i varme skåle. Garnér ærterne med 10 portulakblade i hver skål.

Hæld den varme bouillon over ærterne og servér straks.



Find Katrine på:  
[www.klinken.dk](http://www.klinken.dk)

## Katrine Klinken Faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom

Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som freelance, bl.a. som madskribent på ugebladet Hjemmet og tidligere på dagbladet Information. Katrine er forfatter til en stribe kogebøger for børn og voksne. Hun holder foredrag og underviser på kurser for børn og professionelle madhåndværkere i bl.a. at lave velsmagende mad, der både bevarer lokale madtraditioner og er fornyende og sæsonbetonet.

Opskriften nedenfor er fra hendes madklumme i Information, der blev bragt 11. oktober 2014.

### Salat af **Brudager ært** med kål og basilikum

300 g **Brudager ært**, tørrede, eller tørrede bønner *4 personer*

Havsalt

½ spidskål

1 tsk. sukker

1 bundt basilikum

½ dl ekstra jomfruolivenolie

Citronsaft

Friskkværnet peber

Sæt ærter eller bønner i blød i mindst 10 timer eller natten over. Kog dem ca. 30 minutter. Når de er næsten møre, tilsæt salt til kogevandet med ærter eller bønner og lad dem trække færdige, til de er møre. Hæld kogevandet fra. Snit kålen fint og bland med 1 tsk. salt og sukker. Læg den under pres ca. 1 time. Hæld lagen fra kålen og bland med kogte bønner, hakket basilikum og olie. Smag til med citronsaft, salt og peber.

## Iffat Butt Skolelærer

### Pakistansk dhal med Prinsesse-bønner (fra Mariager)

I Pakistan laver man normalt dhal med linser, men Iffat Butt, som oprindeligt er fra Lahore, var alligevel frisk på at prøve at lave sit hjemlands ellers meget traditionelle ret med de smukke **Prinsesse-bønner**. Og faktisk passer den stærke pakistanske kryddring rigtig godt til bønnerne. Servér dhal med ris og chutney.

150 g tørrede **Prinsesse-bønner**

*4 personer*

2 løg

4 fed hvidløg

Et stk. ingefær, på størrelse med en tommelfinger

2 grønne chili

5 spsk. olie

2 tsk. salt

4 tomater

1 håndfuld mynte

1 håndfuld frisk korianderblade

1 spsk. gurkemeje

1 spsk. garam masala

1 spsk. spidskommen

1 spsk. tørret koriander

Vand

1 citron

Lad bønnerne udbløde i rigeligt koldt vand i mindst 10 timer. Skær løgene i tynde skiver. Skær hvidløg, ingefær og chili i små tern. Varm en stor gryde op og hæld olie i gryden. Steg løg, ingefær og chili til de er bløde. Tilsæt salt og steg endnu 2 minutter.



Iffat Butts dhal blev lavet over bål til bælgfrugteventen på Esrum Kloster i 2014.



Skær tomaterne i tern, hak mynte og koriander groft og kom dem i gryden sammen med bønner og krydderier. Hæld vand ved til bønnerne er dækket. Lad det hele koge i ca. 1 time eller til bønnerne er møre. Pres citronen og dryp over over dhalen. Smag retten til med salt en sidste gang.

## Christine Bille Nielsen

### Madformidler

I en årrække har jeg undervist i storkøkkener om brugen af bælgfrugter og jeg har udviklet talrige opskrifter med tørrede bønner, ærter og linser. Selvfølgelig altid med de bælgfrugter man kan få i handelen. Og det var derfor en kæmpe fornøjelse at tilberede bønner og ærter fra projektet. De smagte simpelthen så godt at alle de importerede bælgfrugter jeg har erfaring med, måtte blegne af misundelse. Det var en øjenåbner at lære at ærter af samme sort fra forskellige årgange var så forskellige i størrelse, farve, smag og tilberedningstid. Det understreger betydningen af at kogetid for bælgfrugter er så individuel at det må bero på fornemmelse og opmærksomhed ved komfuret og at man hele tiden må tjekke dem mens de koger.



Find Christine på:  
[www.christinebillenielsen.dk](http://www.christinebillenielsen.dk)

### Hummus på ærter med sprøde urter

#### Hummus

*4 personer*

500 g **Brudager ært**, **Brun ært fra Nakskov** eller en af **Gråærterne**

½ dl olivenolie

1 spsk. ristet sesamolie

1 tsk. knust spidskommen

1 knivspids cayennepeber

1 fed hvidløg

Ca. ½ citron

Salt

#### Sprøde grønsager

½ fennikel

½ glaskål

2 stængler bladselleri

1 ræddike  
2 spsk. olivenolie  
½ citron  
Salt  
1 bundt persille eller koriander

### **Hummus**

Sæt ærterne i blød i en stor beholder med rigeligt koldt vand og lad dem udbløde på køl i mindst 24 timer.

Kog ærterne i frisk vand til de er møre, tjek dem efter 30 minutters kogning og derefter hyppigt til de er møre. Gem lidt af kogevandet og lad dem dryppe af i en sigte og køle af.

Tag 150 g kogte ærter fra og gem dem. Blend resten i en foodprocessor eller minihakker med finthakket hvidløg, olivenolie,



sesamolie, spidskommen, cayennepeber, lidt af citronsaften og salt. Blend til hummussen har en cremet konsistens og tilsæt evt. lidt af kogevandet, hvis den er meget tør. Smag til med flere krydderier, citronsaft eller salt, hvis det mangler.

**Sprøde grønsager:**

Skræl glaskålen og skur ræddiken. Skær alle grønsagerne i bitte små tern. Vend grønsagerne med de hele kogte ærter, olie og citronsaft. Smag til med salt og evt. mere citronsaft.

Anret hummussen på et fladt fad og drys de sprøde grønsager over den. Drys med hakket persille eller koriander.

## Lidt om at koge tørrede bønner og ærter

*Af Christine Bille Nielsen*

Tørrede bønner er dejlig mættende mad og der er nogle tilberedningsmåder som gør dem særlig velsmagende. Bønnerne skal altid udblødes mindst 10 timer i en skål med rigeligt vand i køleskabet. Kog bønnerne i frisk vand med hele hvidløgssfed og 1 håndfuld friske krydderurtestilke af fx timian, rosmarin eller salvie. Tilsæt gerne sar til kogevandet - den giver god smag og forkorter kogetiden. Kog bønnerne uden salt, men kom ca. 1 spsk. i vandet lige før de er møre, sluk for blusset og lad dem trække færdige.

Der er meget stor forskel på kogetiden af de forskellige ærter og bønner, så man kan ikke angive en præcis kogetid. Tjek hellere bønnerne mens de koger. De skal helst koges helt møre, dog uden at koge i stykker, så smager de af mere og er mindre hårde for maven.

Brug mange grøntsager, både kogte og rå, i retter med tørrede bønner og ærter, gerne 2/3 grøntsager i forhold til bælgfrugter. Grøntsagerne giver et saftigt og sprødt modspil til de melede bælgfrugter.

De sympatiske og velsmagende bælgfrugter er jo melede. Lige meget hvor meget man holder af dem og gerne vil spise mange af dem, kan det være en udfordring at de er melede og lidt tørre. Det kan dog løses gastronomisk, her er et par tips til hvordan.

Et godt modspil til de melede bælgfrugter er at blande dem med sprøde rå grøntsager og saftige kogte grøntsager. Saftighed kan også gives ved at man i gryderetter blender en lille del af bønner eller linserne, så de omslutes af en cremet konsistens.

Smag retter med bønner til med noget syrligt, fx citronsaft eller eddike, det frisker bælgfrugterne op og balancerer det melede. Smag også gerne til med noget stærkt, fx chili, sennep, rå løg eller cayennepeber. Brug gerne masser af friske

krydderurter som gør bønneretter mere appetitlige, fordi bønnerne ikke altid smager af så meget i sig selv.

Tørrede bælgfrugter er dejlige i supper, både hele eller purerede. Man kan lade dem koge med fra starten og lade kogevandet udgøre suppen, og selvfølgelig komme godt med grøntsager og krydderurter i.

Kogte bælgfrugter vejer det dobbelte af deres tørrede vægt. Så hvis du har en god opskrift med kogte bælgfrugter, fx fra dåse, kan du nemt regne ud at du kun skal bruge den halve mængde tørrede bælgfrugter, når du selv koger dem.

Lidt langtidspanlægning er nødvendig med tørrede ærter og bønner: Man skal huske at sætte bønnerne i blød dagen i forvejen og koge dem i op til flere timer, hvor man skal være over dem for at de ikke lige pludselig koger ud. Man kan nemlig ikke på forhånd vide hvor lang tid bønnerne skal koge, der kan være stor forskel, samme slags bønne kan have forskellig kogetid alt efter sorten og året den er dyrket.

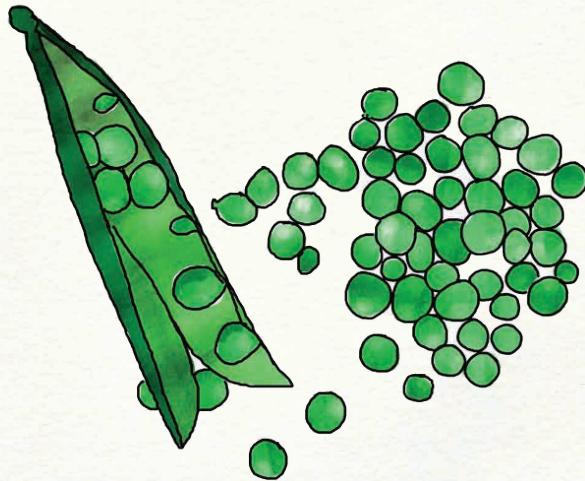
Det kan gøres lidt nemmere at få spist de tørrede ærter og bønner, hvis man sætter en ordentlig portion af flere slags bønner og ærter i blød dagen i forvejen og dagen efter koger dem på én gang. Dvs. i hver sin gryde, mens man ofrer dem alle sammen den tilstrækkelige tid, og holder øje med dem, så de alle bliver kogt perfekt. Når de er kølet godt af, kan de kommes i poser og fryses, så man altid har dem klar til brug. På den måde har man også flere slags bønner og ærter klar på én gang til retter med flere forskellige slags, som kan give et flot spil i farve og form. Frys bønner og ærter i små poser, eller i større poser som du flader ud, så det er let at brække den mængde af du skal bruge.





## KAPITEL 6

# BÆLGFRUGTERS ERNÆRINGSVÆRDI



**Næringsstoffer i ærter og bønner  
samt fordele og ulemper**

## Ernæring i ærter og bønner

*Af Vivi Logan*

Tørrede bønner og ærter er frø, der indeholder alle de næringsstoffer der skal til for at kunne udvikle sig til en plante. De er så og sige fra naturens hånd en sovende plantebaby med madpakke og hylster. Inden for landbruget har man erkendt at plantesorter, jordbundsforhold og næringstilstand, vind og vejr har betydning for indholdsstofferne i den færdige afgrøde.

Der bliver årligt lavet næringsstofprøver på afgrøderne. Levnedsmiddeltabeller til menneskemad bliver ikke opdateret så ofte, dertil er det for kostbart, og med de 855 analyser, der er tilgængelig fra Fødevaredatabanken, ville det også være et kæmpe arbejde. Analyseresultater fra samme prøveeksemplar kan vise udsving i forhold til hvilke analyseinstitut, der har udført arbejdet. Det beror på kalibreringen af maskinen og hvilken type maskine, prøven analyseres på.

I ærte-bønneprojektet har vi udvalgt nogle af sorterne til analyse efter kriterier som: god plantesundhed, har lang kendt dyrkningshistorie, mulighed for økologisk markdyrkning, smag, god til haveforhold og alsidighed i køkkenet. Som det ses på analyser fra landbruget, så er de en generel rettesnor, og ikke nødvendigvis det niveau af næringsstoffer, der fås fra dyrkning på egen jord. Vi har sammensat prøverne til analyse ved at kombinere høstudbytte fra forskellige avlere og forskellige år, så de viser ikke, hvad der sker hos én avler i et givent år. Vi har analyseret: Kjems pea bean som tør og som shelly\*, Prinsesse fra Mariager, Maries høje ært, Holgers Kæmpeært, Karls høje ært, Errindlev gråært, Brun ært fra Nakskov, Lollandske rosiner og Brudager ært. Læs evt. mere på: <http://plantearven.dk/dokumenter/projektets-analyser>

\* Bønner der er modne, men før bælgene bliver tør. Det er en kortvarig delikatesse, der er meget nydt i Italien og USA.



### Næringsstoffer i bønner og ærter generelt

Tørrede ærter og bønner har højt indhold af protein, kulhydrat, kostfibre, B-vitaminer og mineraler som zink, magnesium og kalium, samtidigt er indholdet af fedtstoffer meget lavt.

Protein	20,65 g pr. 100 g
Fedt	2,00 g pr. 100 g
Kulhydrat, tilgængeligt	49,80 g pr. 100 g
Fibre	13,95 g pr. 100 g
Vand	10,00 g pr. 100 g

Grønne bønner der bliver spist med bælg og friske ærter evt. med bælg, har et stort vandindhold ca. 85-90%. Samtidig med at frøene ikke er fuldt modnet, gør det at deres ernæringsprofil er en hel del lavere på makronæringsstofferne og mineralerne.

De danske ærter og bønner går godt sammen med pakistanske krydderier. Det viste Iffat Butt med sin dhal til bælgfrugteeven-ten på Esrum Kloster i 2014.



## Proteiner

Proteiner er en af kroppens vigtigste byggesten, de består af kulstof (C), brint (H), ilt (O) og kvælstof (N). Ordet protein stammer fra græsk ”proteion”, der betyder ”første rang” og antyder vigtigheden af proteinerne. Enkeltdelene i proteiner er aminosyrer, hvoraf ni er essentielle, dvs. vi kan ikke danne dem selv, men skal have dem tilført via kosten. Aminosyrer er bundet sammen til kæder af varierende længde (peptidkæder), der ligger foldet op i strukturer lidt ligesom garnnøgler.

For alle peptidkæder gælder at bindingerne skal klippes under fordøjelsen, for at aminosyrerne eller de meget små kæder kan optages i kroppen. Ca. 97% af den mængde protein vi indtager fordøjes og optages i fordøjelsessystemet. Ved en højfiber kost med masser af ærter, bønner, hvedeklid, fuldkorn og grove grøntsager falder absorptionen til omkring 85%. Fibrene er ”foder” til bakterierne i tarmen og med højere fiberindhold øges produktionen af bakterier. Det stjæler kvælstof fra personen, da bakterierne også har brug for protein i deres opbygning. Som ”tak for hjælpen” producere de så visse B-vitaminer, K-vitamin og kortkædede fedtsyrer til os.

Proteiners biologiske værdi – hvor godt vi kan udnytte dem – er kun så stor som den laveste værdi af de essentielle aminosyrer. Det er derfor vigtigt at komplementere proteinerne fra forskellige planter, hvis man spiser en mere vegetarisk kost.

Ærter og bønner er rige på aminosyren lysin, der er en begrænsende aminosyre-faktor i korn, ris og majs. Spist sammen komplementerer de hinandens aminosyreprofil og gør den biologiske værdi større. Aminosyren tryptophan er forløber for serotonin og dermed også vigtig for vores søvn og velbefindende. Det findes i gode mængder i tørrede ærter og bønner. Majs er lav på tilgængeligt tryptophan. Vegetarkost baseret på majs som hovednæringsmid-

del har brug for bælgfrugter for at komplementerer proteinerne og hindre mangeltilstande. Aminosyrerne methionin og cystein indeholder svovl, der er med til at give tarmluften den specielle odour, der også kendes fra indtagelse af planter fra løg- og kålfamilierne.

I Danmark hvor vi generelt spiser mange animalske produkter, er udtalt proteinmangel sjælden, relativ proteinmangel ses dog på hospitalerne. Plantebaseret kost er mere bæredygtig kost og har man selv have eller mark, er det muligt at blive mere eller mindre selvforsynende med planteproteiner ved at dyrke ærter og bønner til tørring.

100 kg planteprotein omdannes af de respektive husdyr til:

Kødko	4 kg kødprotein
Malkeko	23 kg mælkeprotein
Slagtekyllinger	20 kg kødprotein
Høns	18 kg kødprotein
Slagtesvin	12 kg kødprotein

Kilde: Optimal Næring, bind 1, Eva Lydeking-Olsen

Vi kan vælge selv at spise planteproteinerne i stedet og få de gode indholdsstoffer.

### **Kulhydrater og fibre**

Kulhydrater er vores primære energikilde; de dannes via de grønne planters fotosyntese. De består af kulstof (C), brint (H) og ilt (O). Kulhydrater inddeles i simple eller komplekse strukturer alt efter hvor mange molekyler, der sidder sammen. Fx monosakkarid som glucose er et simpelt kulhydrat, der ikke kræver nedbrydning for at blive optaget, hvorimod kulhydraterne i ærter og bønner hovedsageligt er af polysakkarid struktur. De kræver tygning og enzympåvirkning fra amylase i spyt for at blive nedbrudt til

monosakkarider, så de kan optages. Jo mere komplekst et kulhydrat, jo langsommere påvirker det blodsukkerbalancen. Et langsomt påvirket blodsukker er med til at holde insuliniveauet sundt og hindre insulinresistens.

Det høje fiberindhold i bønner og ærter består af både opløselige og uopløselige fibre med hver sin funktion. De opløselige fibre former en slags gel, når de kommer i kontakt med væske; dette nedsætter mavesækkens tømningshastighed og forsinker optagelsen af glucose til blodet. Sammen med et stabilt blodsukker er dette med til at holde én mæt længere. Fibrene er også med til at gøre tarmindeholdet mere blødt og hindre forstoppelse, men det kræver væske. En anden effekt af fibrene er deres evne til at binde sig til stoffer fra galden. Galde indeholder kolesterol og østrogen (hos kvinder), og ved at blive bundet til fibrene føres overskydende mængder af disse med ud af kroppen. Så ærte- og bønnespisning kan også nedsætte kolesterolniveauet i kroppen og hjælpe på fx præmenstruel syndrom (pms) hos nogle kvinder.

De uopløselige fibre er med til at øge afføringens volumen og stimulere tarmbevægelserne, så transittiden gennem tarmen bliver kortere. De giver motion til tarmen, så den holder sig sund. En plantebaseret kost med gode mængder af bælgfrugter som ærter og bønner er også kædet sammen med bedre hjertesundhed; det høje indhold af kalium og magnesium er medvirkende hertil.

### **Fedt**

Både ærter og bønner har en anden udtalt fordel – de har lavt indhold af fedt (ca. 2 g pr. 100 g). Kombinationen af lavt fedtindhold sammen med højt niveau af fibre, komplekse kulhydrater og højt proteinindhold gør det dem til optimale basismadvarer. Med så lidt fedt i en basismadvarer, er der plads i madlavningen til at kombinere med sunde olier og smør.

### Andre fordele

Bønner og ærte har et lavt glykemisk indeks, dvs. de påvirker ikke blodsukkerniveauet så meget. Hele kogte tørrebønner og gråærter skal tygges grundigt. Sammen med en kost bestående af hele kogte korn og rå/tilberedte grøntsager, der også kræver meget tygning, er det en ideel basiskost for vægttab. Vi spiser traditionelt gule ærter, det er ærter uden skal, der er splittet, og som kogte bliver de til mos. Gråærter som Errindlev, Lollandske rosiner og Brun ært fra Nakskov har yderligere den fordel at de har skallen på og ikke let koger ud, hvilket gør dem til en ideel højprotein madvare til salater, sammenkogte retter, snacks mm. De andre ærter i projektet kan også bruges som tørreærter, men gråærterne har specielt været brugt til formålet. De høje niveauer af mineraler, fx zink, er en god hjælp til forplantningen og sædkvalitet; det høje niveau af magnesium er stressreducerende, modvirker kramper og er godt for enzymproduktionen. Fibrene bliver nedbrudt af bakterier i tyktarmen, og visse af disse bakterier danner ekstra B-vitaminer ved processen – dette, sammen med de B-vitaminer ærter og bønner indeholder, er bl.a. godt for nervesystemet.



### Ulemper

Rigtig mange har brug for at trappe langsomt op med at spise tørrede ærter og bønner, da de ellers kan give oppustet mave og megen luftafgang (ildelugtende prutten). Ordentlig udblødning, helst med flere vandskift undervejs, og tilstrækkelig kogetid hjælper. Det hjælper også at spise dem sammen med noget surt eller bittert, fx citron, eddike, valnød, grapefrugt, mælkebøtte eller rucola. Det er en god idé at bruge kommen- eller fennikelte til eller efter et bælgfrugtmåltid, da de nedsætter luftdannelsen.

Rå og ufuldstændigt kogte havebønner, *Phaseolus vulgaris*, indeholder varierende mængder af lektiner, et protein der findes i planter. De kan give akutte forgiftninger med opkastninger, diarré og mavekrampe. Nogle mennesker spiser gladelig rå grønne

bønner, andre får kvalme og ondt i maven. Tørrede bønner skal koges, det skal bønnespirer lavet af projektets bønner også. Ærter har ikke det problem og kan spises rå i alle varianter inklusiv hele planten, inden den bliver for træet. Fytinsyre findes i klid/skalde-len på korn og bælgfrugter og kan binde mineraler som calcium, magnesium, jern og zink, så de ikke kan optages. Iblødsætning hjælper med at aktivere enzymet fytase, der medvirker til at nedbryde fytinsyre. Ligeledes har vi i tarmsystemet en fytinspaltende bakterietype, der er med til at frigive de livsnødvendige mineraler.

Mennesker med urinsyreigt skal være varsomme med bælgfrugter, da de indeholder store mængder af puriner, der forværrer symptomerne. Purinsyrer har dog en god funktion også, idet de deltager i opbygningen af nukleinsyrer, en vigtig bestanddel af DNA. Mennesker med nikkelallergi skal være forsigtige med mængden af tørrede bønner og ærter, da de generelt har et højt indhold af nikkel.

Små børn må gerne få kogte bønner og ærter, men hold igen med mængden på grund af det høje indhold af fibre. Sidst men ikke mindst er ærter og bønner med på listen over krydsallergier for græspollenallergikere, så det måske ikke er det, der skal spises mest af i pollensæsonen for særligt sensitive.

### **Ærter og bønner derhjemme**

Ærters og bønners lave indhold af fedt er med til at de holder sig friske længe uden at harske. Selv med flere år på bagen, kan de spises – hvorimod fx soja og kikærter har et større indhold af fedt, så deres levetid bliver forkortet. Harsk fedt bliver bittert i smagen og er sundhedsskadeligt.

Ærter og bønner bliver ikke mere gourmet-agtige af at blive opbevaret længe. Er de farvede som gråærterne er, oxideres farverne og bliver mørkere. For gråærternes vedkommende skyldes farven



tanniner (garvesyre), der også er ansvarlig for deres stringente, letbitre smag. Den lilla farverne i Høj Prinsesse og Kjems pea bean skyldes plantefarvestoffet anthocyanin, der er en antioxidant.

Der kan laves masser af sunde og velsmagende retter med ærter og bønner. Her wok med ærter, ærtebølge og gul squash.

## Mad med ærter og bønner

I andre dele af verden - fx Nordsverige, USA, England og Skotland - bruges/bruges ærtemel i husholdningen til fladbrød, grød og i bagning. I Sverige var det traditionelt gråærter, der blev malet til mel, men den kønne farve fra gule ærter har vundet indpas i melet også. Med det stigende antal gluten allergikere (gluten er et proteinstof i hvede, byg, rug og evt. havre) vil et produkt som ærtemel være kærkomment. Det kunne være en nicheproduktion for en driftig landmand, der ikke dyrker korn på sine marker, og en mølle, der i forvejen kun maler glutenfrie korn. Gråærterne Lollandske rosiner, Brun ært fra Nakskov og Errindlev ært vil være et oplagt valg. Til paleo-kost vil en mindre mængde gråærter og bøn-



ner give en kærkommen afveksling i proteinindtaget, ligesom de er oplagt til vegetar- og veganerkost som proteinkilde.

Jo ældre ærter og bønner bliver, des længere udblødnings- og kogetid er nødvendigt for at de kan blive møre. Skallen bliver lidt sejere med alderen. Dette gør det endnu mere fortryllende at dyrke sine egne bælgfrugter, hvor nyligt tørrede bønner og ærter kan nøjes med en kort udblødningstid ca. 6-12 timer og en kogetid på 12-15 minutter. Kjems pea bean og høj Prinsesse egner sig fortrinligt som shelley beans. De bælgede bønner skal ikke udblødes, men bare koges 10-12 minutter. Har man mange bønner på det stadie, kan de bælges og lægges i frysepose. Det høje tørstofindhold gør at blanchering ikke er nødvendigt.

Dette er også ideelt, hvis efteråret er koldt og vådt, hvor risikoen for at bønnerne mugner på planten er stor. Både Kjems pea beans

og høj Prinsesse bliver ved med at sætte nye bønner, indtil frosten kommer, og muligheden for at tørre bønnerne under disse vilkår er lille. At kunne plukke og bælge bønnerne direkte til fryseren gør at man opnår en større høst til vintermaden. Men da Kjems og den høje Prinsesse ikke er udstyret med stive fibre i bælgene, og bælgene derfor smyger sig om bønnerne, er det også muligt at koge og spise bønnerne med bælg selv ved modenhed, eller at blanchere og fryse dem sidst på sæsonen.

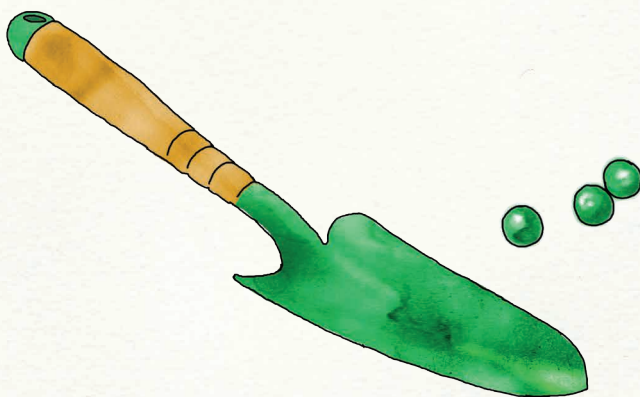
Alle de høje ærter og Brudager ært egner sig fortrinligt til at spise som udblødte tørrede ærter eller som spirer. Gråærterne kan også spires, men gør sig bedst i en salat med bid, fx sammen med rucola eller mælkebøtte. Som ærteskud er de høje ærter at foretrække, mens Errindlev ærteskud er de sødeste af gråærterne.





## KAPITEL 7

# SKEMA TIL DIN EGEN DYRKNING



**Brug skemaerne til din egen  
dyrkning af ærter og bønner**

# Hjælpskema ved dyrkning af bønner

SORTSNAVN						
FRØENE ER FRA (det navn og årstal der stod på frøposen):						
Hvad kan jeg lide ved denne sort?						
Hvad kunne være bedre?						
Hvilke sorter har jeg sammenlignet med?						
SMAG OG KONSISTENS						
Hvilke sorter har jeg sammenlignet med?						
Prøv at beskriv med nuancer, fx "mild bonnesmag med toner af græs og blomst", eller "koger ud, bliver melet med fyldig smag, egnet til..."						
Er der en ret den er særligt egnet til?						
Hvornår skal jeg høste for at ramme den bedste smag?						
Gode råd til mig selv. Hvordan får jeg denne sort til at gro bedst?						
SÅNING OG HØST					Årstal:	
Sådato:						
Direkte, udblødt frø eller forkultur?						
Dato for udplantning såfremt frøene ikke er sået direkte på voksestedet:						
Starttidspunkt for høst af grønne bælg:						
Sluttidspunkt for høst af grønne bælg:						
Dato for hvornår bønnerne er slutmodne (tørrebønner/frø):						
KENDETEGN						
Kendetegn, så jeg kan skelne denne sort fra andre jeg dyrker. Her kan et kamera, fx i mobiltelefon, være en stor hjælp.						
FRØ						
Farve og mønster på de modne frø:						
Er frøene runde, aflange, nyreformede?						
Hvor store eller tunge er frøene:						
PLANTEHØJDE						
Hvor høj bliver denne sort i min have?						
BLOMSTER						
Blomsterfarve:						
BÆLGE						
Bælgens farve (fx grøn, blå, gul, mønster):						
Bælgens form (fx flad og bred, tyk og rund, tæt om frøene så de kan tælles):						
Er der strenge i bælg?						
Hvordan er bælgens spids afsluttet?						
ØVRIGT						
Andre kendetegn jeg har bemærket:						

# Hjælpskema ved dyrkning af ærter

SORTSNAVN					
FRØENE ER FRA (det navn og årstal der stod på frøposen):					
Hvad kan jeg lide ved denne sort?					
Hvad kunne være bedre?					
Hvilke sorter har jeg sammenlignet med?					
SMAG OG KONSISTENS					
Hvilke sorter har jeg sammenlignet med?					
Prøv at beskriv med nuancer, fx "saftig og sød smag med toner af metal og squash", eller "koger ikke ud, får en krydret smag med toner af grønne linser, egnet til..."					
Er der en ret den er særligt egnet til?					
Hvornår skal jeg høste for at ramme den bedste smag?					
Gode råd til mig selv. Hvordan får jeg denne sort til at gro bedst?					
SÅNING OG HØST	Årstal:				
Sådato:					
Direkte, udblødt frø eller forkultur?					
Dato for udplantning såfremt frøene ikke er sået direkte på voksestedet:					
Starttidspunkt for høst af grønne ærter:					
Sluttidspunkt for høst af grønne ærter:					
Dato for hvornår ærterne er slutmodne (torrede ærter):					
KENDETEGN					
Kendetegn, så jeg kan skelne denne sort fra andre jeg dyrker. Her kan et kamera, fx i mobiltelefon, være en stor hjælp.					
FRØ					
Farve på de modne frø:					
De modne frø er rynkede, glatte eller lidt af hvert:					
PLANTEHØJDE					
Hvor høj bliver denne sort i min have?					
BLOMSTER					
Blomsterfarve:					
BÆLGE					
Bælgens farve (fx grøn, blå, gul):					
Sidder bælgene enkeltvis eller i par?					
Er det sukkerært, slikært eller er der hinde i bælgem?					
ØVRIGT					
Andre kendetegn jeg har bemærket:					



## Efterskrift

Det store arbejde gennem fire år med dyrkning, afprøvning, beskrivelse, opformering, prøvesmagning og formidling af de 28 gamle bælgfrugter hviler på to stærke ben: Det ene ben består af en bevilling på 940.000 kr. fra Fødevareministeriets handlingsplan for plantegenetiske ressourcer, ”Fra genbank til spisebord” (2011-2014). Og det andet ben er de mange timer som Frøsamlernes medlemmer generøst og frivilligt har leveret i arbejdskraft i egne haver, på kurser, på skrift i aviser og blade, og på de mange markeder, udstillinger, konferencer, lokaltræf og festivaler, hvor de har fortalt, hvor vigtigt det er at bevare – og først og fremmest bruge – Danmarks plantegenetiske ressourcer.

Sammen har vi opbygget viden om bælgfrugternes egenskaber ved at registrere dyrkningsdata i et fælles system og smage systematisk på afgrøderne. Nu kan vi anvende disse metoder til at undersøge og formidle viden om andre dele af Danmarks spiselige biodiversitet.

Frøsamlerne er en forening af havebrugere og andre med interesse i bevaring og nydelse af planter med historie; vi har ikke mulighed for kommerciel udnyttelse af sorterne. Det har hele tiden været foreningens sigte at opmuntre mere kommercielle aktører til at arbejde videre med frøene, fx med henblik på at producere havefrø eller bælgfrugter til konsum. Det er derfor en glæde at vores frø er ’rejst’ videre i forbindelse med de mange aktiviteter, der har været med ærterne og bøunnerne. Dels er der mindre virksomheder, der handler med havefrø der sælges direkte til haveejere, som har taget flere af frøene ind i deres sortiment. Vi oplever også stor publikumsinteresse i og efterlysning efter frø af disse ærter og bøunner til havebrug.

Også hos de virksomheder og landmænd, der har vist interesse for at arbejde videre med dyrkning af ærterne og bøunnerne, har der været stor entusiasme for bælgfrugterne, og det er med glæde at vi har overdraget vores frøbeholdning, der er opformeret i projektperioden, til nye aktiviteter på området.

Størstedelen af frøbeholdningen er videregivet til rådgivningsvirksomheden Agrotech, der sammen med avlere og virksomheder ønsker at undersøge mulighederne for at dyrke nogle af sorterne i større stil. En markedsføring af bevaringsværdige sorter kræver fortsat udvikling og afprøvning af sorterne og af egnede dyrkningssystemer. I starten af 2015 har Agrotech udarbejdet en ansøgning med det formål at teste hvilke af de gamle ærter og bøunner egner sig til nutidens økologiske dyrkning. I det foreslåede projekt vil man desuden opformere udsæd af de udvalgte sorter, demonstrere hvordan en nicheproduktion af sorterne kan foregå, og præsentere sorterne for forskellige kundegrupper.

Danmark har forpligtet sig til bevarelse og bæredygtig udnyttelse af landets plantegenetiske ressourcer. Fødevareministeriet skriver dette på deres hjemmeside: "Danmark har tilsluttet sig FAOs internationale traktat om plantegenetiske ressourcer og dermed forpligtet sig til at bevare og sikre bæredygtig udnyttelse af de genetiske ressourcer i de danske fødevarerplanter og deres vilde slægtninge. Sikring af de genetiske ressourcer er forudsætningen for at kunne udvikle plantesorter til fremtidige behov, f.eks. af hensyn til nye kvaliteter i fødevarerplanterne eller af hensyn til tilpasning til klimændringer."\* Støtteordningen til afprøvning og demonstration af bevaringsværdige afgrøder er imidlertid lukket og der er ikke længere afsat penge til området, hvilket ikke tegner godt for det fortsatte arbejde på området.

Foreningen Frøsamlerne mener at vi med dette projekt bidrager til en bæredygtig udnyttelse af de gamle bælgfrugter gennem opbygning af et bredt folkeligt engagement og et samarbejde mellem hobbydyrkere, avlere og forskere. De metoder, vi har udviklet, kan udbredes til mange andre arter og til både havebrug og nicheproduktion. Vi kalder nu på politisk vilje til en fornyet økonomisk støtte til såvel små som store initiativer, for at arbejdet med indsamling, afprøvning, udnyttelse og bevaring af den nationale plantearv kan fortsætte.



# REGISTER



**Register over sorterne, kilder  
og fotoregister**

## Register

Amandas høje ært, s. 34, 38, 39, 51, 63  
Arvesort, s. 32, 33, 57  
Brudager, s. 35, 45, 46, 51, 63, 67, 96, 99, 106, 115  
Brun ært fra Nakskov, s. 15, 31, 34, 37, 43, 44, 51, 63, 83, 99, 106, 111, 113  
Brune bønner, s. 17, 25, 47  
Buskbønner, s. 47, 49, 56  
Bælgfrugt med byg, løg, øl og persille, s. 68  
Bælgfrugt med æble, porre og løvstikke, s. 66  
Bælgfrugter, s. 9, 10, 11, 15, 16, 20, 22, 25, 26, 32, 34, 54, 63, 66, 67, 68, 69, 70, 86, 99, 102, 103, 109, 110, 112, 114, 121, 122, 123  
Bælgfrugter med hindbærmayo og kørvel, s. 67  
Bønnedip, s. 88, 89, 90  
Bønnepickles, s. 73  
Carlos Favorit, s. 34, 48, 50, 70, 71, 72  
Carmencita, s. 32, 34, 48, 50, 67  
Citronsmør, s. 75  
Cultivar, s. 30, 33, 34  
Dhal, s. 70, 97, 98, 107  
Dyrkning, s. 9, 10, 15, 16, 20, 26, 30, 32, 35, 36, 38, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 54, 56, 106, 118, 119, 121, 122  
Energikilde, s. 109  
Engelsk Sabel Esa, s. 32, 34, 40, 51  
Ernæringsværdi, s. 105  
Errindlev ært, s. 15, 34, 37, 43, 44, 51, 68, 74, 75, 76, 77, 84, 113  
Familiearvssort, s. 31, 33, 34  
Faster Kirstens høje ært, s. 34, 40, 51  
Fedt, s. 23, 84, 87, 107, 110, 112

Fibre, s. 107, 108, 109, 110, 111, 112, 115  
Frederik VII's ært, s. 34, 40, 41, 51, 57  
Frilandsmuseet, s. 26, 44, 47, 48, 60, 61, 63  
Frysning, s. 48, 74, 75, 78, 81  
Frøsamlerne, s. 9, 10, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 50, 86, 121, 123  
Grams høje ært, s. 34, 39, 51  
Gran mælkeis, s. 90, 92  
Grillpakker, s. 77  
Grå ærter, s. 17, 22, 23, 24, 25, 27, 34, 42, 43, 45, 51  
Gyrithes ært, s. 34, 39, 51, 86, 87, 88  
Handelssort, s. 30, 32, 33, 40, 48, 50  
Havebønner, s. 34, 111  
Holgers Kæmpeært, s. 20, 31, 34, 38, 41, 51, 55, 63, 93, 94, 95, 106  
Hummus, s. 70, 75, 99, 100, 101  
Hundrede for een, s. 32, 34, 48, 50, 60, 61, 63, 70, 74  
Hvidløgsbønner, s. 71, 84  
Høje ærter, s. 26, 31, 34, 36, 38, 39, 41, 45, 51, 56, 57, 58, 81, 93, 115  
Stangærter, s. 34, 38, 51  
Juttas høje ært, s. 34, 38, 39, 51, 63  
Karls høje ært, s. 31, 32, 34, 42, 51, 63, 90, 91, 92, 93, 106  
Kjems pea bean, s. 34, 47, 49, 57, 62, 63, 70, 71, 72, 73, 84, 85, 106, 113, 114  
Kong Christian X's Hofært, s. 31, 34, 42, 51  
Kulhydrat, s. 107, 109, 110  
Kulturarvssort, s. 33  
Landrace, s. 9, 30, 31, 32, 33, 34, 45  
Lille Holgers Kæmpeært, s. 34, 41, 51  
Lokalsort, s. 30, 32, 33, 40, 46  
Lolland, s. 20, 43, 44, 63

Lollandske rosiner, s. 15, 17, 34, 37, 43, 44, 51, 63, 106, 111, 113  
Maries høje ært, s. 34, 39, 40, 51, 63, 106  
NordGen, s. 9, 30, 32, 35, 41, 46, 48, 50  
Ohlsens Enke Pollux, s. 34, 45, 46, 51, 77, 78, 79  
Ohlsens Enke Reform, s. 34, 45, 46, 51  
Ohlsens Enke Signal, s. 34, 45, 46, 51  
Ohlsens Enke Symbol, s. 34, 45, 46, 51  
Opbinding, s. 56, 57, 60, 61  
Prinsesse (Mariager), lav, s. 34, 47, 49, 88, 89, 90  
Prinsesse, høj, s. 34, 47, 49, 115  
Projekt Offside, s. 38, 46  
Protein, s. 9, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114  
Ruskomsnusk, s. 23, 24  
Salat, s. 14, 46, 71, 74, 75, 78, 79, 80, 82, 84, 85, 90, 96, 111, 115  
Skema til dyrkning, s. 118, 119  
Stangbønner, s. 34, 47, 49  
Stevns høje ært, s. 31, 34, 40, 51, 57, 63  
Tatar af sommerbuk, s. 86  
Tusindkornsvægt, s. 37, 41, 51  
Videmose ært, s. 34, 39, 51  
Wokbønner, s. 72  
Ærtegranité, s. 91, 92, 93  
Ærtegyde med stegt pølse, s. 83  
Ærtemos, s. 81, 82  
Ærtepandekager, s. 81, 82

## **Fotografliste**

Esben Øster Mortensen, s. 12, 15, 16

Lea Maria Vinter Sonne, s. 14

Karsten Linding, s. 17

Frøsamlerne, s. 20, 21, 23, 26, 31, 32, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 50, 55, 56, 68, 111, 120

Martin Kaufmann, s. 6, 24, 35, 37, 64, 66, 67, 70, 82, 83, 84, 85, 89, 97, 98, 100, 104, 107, 114, 115, 127

Anker Tiedemann, s. 38, 39, 45, 60, 61, 62, 63

Henning Nielsen, s. 52

Flemming Pedersen, s. 57, 58

Edith Agerbo, s. 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82

Jonathan Tam, s. 87, 91, 94

**Kilder til kapitel 2:**

Askholm, Ib: Den gamle danske vejrbo. Askholms Forlag 2005

Boyhus, Else-Marie: Grønsager – en køkkenhistorie. Gyldendal 1996

Brøndegaard, V. J: Folk og flora. Dansk Etbotanik. Rosenkilde og Bagger 1978

Christensen, Jens: Landbostatistik. Håndbog i dansk landbohistorisk statistik 1830-1900. Landbohistorisk Selskab

Michaelsen, Karsten Kjer: Da økologi var hverdagskost. Et Slotskøkken anno 1815. Odense Bys Museer, 2007

Troels-Lund, Troels: Dagligt liv i Norden. Gyldendalske Boghandel 1915

<http://www.froesamlerne.dk/viden-om/gamle-frøkataloger-i-danske-arkiver>

<http://runeberg.org/salmosen/2/4/0472.html>

**Kilder til kapitel 6:**

© Fødevaredatabanken, version 7, 2008.

Eva Lydeking-Olsen: Optimal Næring, Bind 1

Arne Astrup, Lars Garby, Sten Stender: Menneskets Ernæring

Agneta Börjesson: Odlå og smaka gråårt

[www.fødevareallergi.dk](http://www.fødevareallergi.dk)

Analyserne er foretaget på Eurofins Steins Laboratorium A/S



# ÆRTER OG BØNNER

## Genopdagelse af 28 gamle danske sorter

Ærter og bønner handler om gamle danske bælgfrugter, som næsten var glemt, hvis ikke Frøsamlerne var gået i gang med at dyrke, bevare og samle data om de 28 sorter. Bogen er fuld af nutidige havehistorier, kulturhistorie, praktiske råd og tips om dyrkning af ærter og bønner. Og masser af opskrifter til alle, der har lyst til at prøve kræfter med flere af de spændende gamle bælgfrugter, der kan dyrkes i Danmark.



[www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)

ISBN 9788792388018

