

12 skønne bønner

AF [LARS DAHLAGER](#)



Sortøjede bønner

Små hvide bønner med et sort 'øje' på siden, som bevares, når de er kogt. Stammer oprindeligt fra Asien, men er i dag en populær afgrøde i det sydlige USA, hvor bønnerne især bruges i soul food. Har en ærtelignende smag. Indeholder kun få lektiner og behøver ikke udblødning før kogning.



Kidneybønner

Er med sin flotte rødbrune farve en af de mest populære bønner – oftest brugt til chili con carne – men også den mest giftige med højt indhold af lektin, som kan give opkastninger, diarré og mavekrampe. Kidneybønner skal ifølge Fødevarestyrelsen udblødes natten over (10-12 timer) og koge mindst en halv time.



Borlotti

Ligner til forveksling pintobønner, men har en anden smag. De flødefarvede bønner med lyslilla marmorering er populære især i Italien og Portugal. Borlotti har et højt lektinindhold og skal derfor udblødes natten over og koges i en halv time. De mister desværre farven under kogningen og bliver helt beige.



Hvide limabønner

Store flade bønner, som også fås grønne eller sorte. Den hvide kalder man også butter-bean. Kommer oprindeligt fra Sydamerika, hvor de er blevet dyrket bl.a. i Peru – heraf navnet. Populære i USA, gode i supper og gryderetter. De indeholder lektiner og skal derfor udblødes natten over og koge en halv time.



Hvide bønner

Bruges bl.a. i cassoulet og baked beans. Hvide bønner er en havebønne, der udblødes natten over inden en halv times kogning. Kogningen nedbryder lektinerne. Bønnerne skal koge længere for at blive møre: Jo større bønnerne er, jo længere skal de koge, og jo mere melede er de.



Pintobønner

Ligner de plettede bolotti-bønner (pinto betyder malet på spansk), men bliver nærmest lyserøde, når de koges. Pintobønner er populære i Mellemamerika og i USA, hvor de bruges i burritos, taco og texmex-mad eller serveres med ris. Er en havebønne og kræver derfor udblødning natten over og en halv times kogning.



Hestebønner

Før Christoffer Columbus opdagede Amerika, var hestebønner den eneste bønne, som europæerne kendte til. Kaldes også valsk bønne. Den har en tung, lidt bitter smag. Den inderholder lektiner, og skal udblødes natten over og koges i mindst en halv time.



Sorte bønner

Helt sorte bønner med et lille hvidt øje. Man skal være opmærksom på, at sorte bønner farver al den mad, de koges sammen med, sort. De er meget anvendt i Sydamerika og er gode med stærke krydderier. Er en af havebønnerne, *Phaseolus vulgaris*, der kræver opblødning inden mindst en halv times kogning.



Sojabønner

I Danmark er de gule sojabønner de mest almindelige, mens man i Asien, hvor bønnerne stammer fra, mest spiser sorte sojabønner. De kan bruges ligesom hvide bønner. Sojabønner behøver ikke udblødning før kogning. De har et lavt lektinindhold, men de skal koge længe for at blive møre.



Azukibønner

En lille bønne med en flot rød farve. Er meget populær i Japan og Kina, hvor azukibønnepasta bruges især i kager og desserter, men den er også anvendelig i det salte køkken. Har lavt lektinindhold. Behøver ingen udblødning, skal koges 1 time for at blive møre.



Mungbønner

Små grønne bønner med et hvidt øje. Stammer fra Asien og er bedst kendt herhjemme som bønnespirer – man kan selv let spire bønnerne. De kan også koges og bruges i f.eks. postejer. Har lavt lektinindhold, kræver ikke iblødlægning og behøver kun at koge i 30-45 minutter for at blive møre.



Cannellini

Store hvide nyreformede bønner. Er populære i Italien, især i Toscana, hvor man bl.a. bruger dem i minestrone-suppe. Cannellini er i familie med de lektinholdige kidneybønner og skal derfor udblødes natten over og koges omhyggeligt. Har en mild nøddesmag og en cremet konsistens.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/tjekmad/tjekmadguide/tjekguidemad/ECE1220872/12-skoenne-boenner/>

Offentliggjort: Mar 11, 2011 2:30 PM

© POLITIKEN.dk