



Nanna er 34 år, mor til to piger og elsker at lave sund hverdagsmad. Nanna er uddannet ernæringsterapeut (DET) med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og

børn og vil krydre sund-forskning.dk med en helt anderledes kokkeskole. Følg også med på Nannas blog www.nannastigel.dk eller på www.sund-forskning.dk

Nannas **økologiske** hverdagskøkken

Velkommen til Nannas økologiske hverdagskøkken. Her får du opskrifter og inspiration til sund hverdagsmad uden dikkedarer. Vi skal også se nærmere på råvarer, du måske (ikke) kender. I denne måned sætter vi spotlight på kikærter.

DEN KOGTE, DEN SPIREDE OG DEN HELT, HELT NEMME:

Alt efter overskudsniveau og planlægningsgen er her 3 forskellige metoder til tilberedning af kikærter:

Den kogte

Sæt kikærterne i blød i mindst 12 timer, skift vandet, og kog dem med salt i ca. 40 min., til de er møre.

Den spirede

Sæt kikærterne i blød i rigeligt vand i mindst 8-10 timer. Hæld vandet fra, og lad kikærterne stå i skålen uden vand i 2 dage med et klæde over. Skyl kikærterne 2 gange hver dag. Smid vandet ud.

Og den helt, helt nemme

Køb kogte kikærter på dåse. Åben, skyl og brug.



Sorte kikærter!

Kikærter er som regel dybt gule i farven, men nu kan du også få dem sorte!

De italienske kikærter, importeret af Biogan, er dyrket i vulkaner og får derfor en smuk sort farve. Du kan lege med dine salater eller andre retter, der gerne må få et pift af noget utraditionelt. De er særligt

kogefaste og kan derfor også spises som sjov snack eller som tilbehør til de mange økologiske frostretter, du kan bruge på sommergrillen som et sundt alternativ til kød. Spørg i din helsekost efter både sorte kikærter og de økologiske frostvarer.

Solgul humus

En vaskeægte kikærteklassiker er humus. Den mellemstilige kikærtemos kan tilberedes på et hav af forskellige måder. Her kommer en solgul variant. Farven kommer fra gurkemeje, der smagsmæssigt ikke gør noget væsen af sig. Til gengæld er farven flot, og så er gurkemeje en kraftig antioxidant og god mod inflammation.

Det skal du bruge:

300 g dåse, kogte eller spirede kikærter
1 stor spsk. tahin
5 spsk. koldpresset jomfruolivenolie
2-3 tsk. spidskommen
½ tsk. gurkemeje
1-2 fed hvidløg
Skal og saft af ½ økocitron
5 spsk. vand
Salt
Peber

Sådan gør du:

Klargør kikærter, så du har 300 gram tilberedte kikærter.

Bland alle de øvrige ingredienser først. Kom så kikærterne i, og blend enten med en god stavblender eller i en foodprocessor.

Smag til med salt, peber og citronsaft – og juster konsistensen med olivenolie og vand.

Server! Fx med masser af gnavegrønt.

Groesgrønne falafler

Denne variant af falafler er bagt i ovnen frem for dybstegt i olie. På den måde slipper du for alt for mange ødelagte fedtstoffer, som kroppen ikke kan bruge til nogen verdens ting. Hvis du bare må have dem dypet i fritusen, skal du ikke bruge kogte kikærter som her, men kikærter, der blot har ligget i blød i 10-12-timer.

Det skal du bruge:

450 g kogte kikærter eller fra dåse
4 fed hvidløg
2 løg
2 håndfulde frisk persille
4 spsk. ekstra jomfru olivenolie
3 tsk. spidskommen
2 tsk. stødt koriander
3 tsk. salt
1 tsk. vinsteens bagepulver
2 spsk. fuldkornsrismel (eller anden mel)
Peber
2 spsk. sesamfrø
Evt. ½ tsk. chili
Ekstra olivenolie samt sesamfrø til bagning

Sådan gør du:

Klargør kikærter, så du har 450 gram tilberedte kikærter (se her på siden hvordan du gør).

Rengør persillen, og snit løg i mindre stykker.

Kom begge dele i en minihakker eller foodprocessor, og blend løs. Tilsæt evt. lidt af olivenolien for at få hakkeren til at 'tage fat'.

Bland alle de tørre ingredienser: spidskommen, koriander, salt, bagepulver, mel, peber, sesamfrø og chili.

Blend nu de tørre ingredienser med persille-/løg-massen samt kikærter og (resten af) olivenolien.

Lad gerne falaflerne være lidt grove i konsistensen.

Tril så massen til små runde falafler. Pensl med olivenolie og tril i sesamfrø.

Bag i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 20-30 min. Vend kuglerne cirka hvert 5. minut.

TIP:

Server gerne disse falafler med en myntedressing. Enten lavet på yoghurt eller sojayoghurt, eller prøv at blende 3 spsk. pinjekerner med 1 stor håndfuld mynte, saft fra en halv citron, salt, peber og lidt vand.

BONUSINFO OM KIKÆRTER:

- Kikærter er rige på proteiner og kostfibre
- Desuden indeholder de små ærter en god portion vitaminer og mineraler, blandt andet B1, B6, folinsyre, magnesium, mangan, jern og zink
- Det ser ud til, at kikærter oprindeligt stammer fra Mellemøsten og er blevet dyrket der siden de første landbrug
- Således menes kikærter at være en af de tidligst kultiverede grøntsager
- Kikærter bliver også kaldt garbanzobønner efter det spanske ord for planten