

A hand is shown at the top, pouring a stream of small, golden-brown grains into a dark, wide-mouthed bowl at the bottom. The grains are captured in mid-air, creating a dynamic, cascading effect. The background is a solid, deep black, which makes the golden grains stand out prominently. The lighting highlights the texture of the grains and the smooth surface of the bowl.

BÆLG

den bornholmske proteinsucces



Indholdsfortegnelse

Forord	4
Kom godt i gang med bælgrugter	5
Nemme greb til flere grønne proteiner	7
Mød råvarerne	9
Indisk Linsesuppe	11
Hasselnøddecreme	13
Kaninkøller og ingridærtesalat	15
Ingridærtesalat til kaninkøller	16
Pizza med linsepesto	19
En slags kaviar	22
Pasta med Rosanalinse-ragu	25
Appelsin bites	28
Kylling og beluga i hvidvinssauce	30
Fiskepandekager	33
Det Levende Køkken – og kvinden bag det hele	35
Linsebrød med timian	39
Iskaffe proteinshake	41
Tellerlinsesalat	43
Fede lår	45
Linser til fede lår	46
Ingrid-ærte-dosa	48
Forårsruller med anicialinser	51
Quinoa-øl	53
Ingridærte-hummus	56
Tomatsuppe med Ingridærter	58
Burgerbøf	61
Havregrynskugler med røde linser	63
Quinoabrud	65
Selleriekspllosion	69
Vol-au-vent med belugalinser	71
Vibekes kiks	73
Food Bornholm – Fra bønder til bønner	75
Fra mark til middag	77
Kolofon	82

Forord

Denne bog handler om bælgfrugter. Linser, ærter, bønner. De små, lidt kedelige ting i skuffen, som de fleste af os har glemt eksisterer.

Men her på Bornholm er der nogen, der ikke har glemt dem.

Food Bornholm er 15 bornholmske landmænd, der har sat sig for at dyrke og producere plantebaserede proteiner – fra mark til færdig vare. De renser, sorterer og pakker selv. De eksperimenterer med sorter, dyrkningsmetoder og afsætning. Og i maskinrummet bag det hele finder man Sussie Holmtoft, der gennem sit arbejde med Det Levende Køkken har lært landmændene – og resten af os – at bælgfrugter ikke bare er sunde og fornuftige. De kan smage fuldstændig vidunderligt.

Det er nemlig det, der er pointen. Ikke klimaet. Ikke pegefingre. Ikke en prædiken om at droppe kødet.

Bælgfrugter er gode i sig selv. De er billige, mættende, proteinrige og utroligt taknemmelige at arbejde med. De suger smag til sig som en svamp. Giv dem syre, salt, krydderier, umami – og de betaler dig rigeligt tilbage.

Kan de erstatte kød? Ja, sagtens. Skal de? Kun hvis du har lyst. De kan lige så godt stå ved siden af en god bøf, som de kan, bære en ret alene. Der er ingen regler her. Ligesom i Fight Club.

Hovedreglen er: eksperimenter. Smag til. Brug surt, sødt, salt, bittert og umami. Øv dig. Fejl lidt. Prøv igen. Bælgfrugter tilgiver det meste.

Denne bog er en starthjælp til dig, der har lyst til at lære. Og en inspiration til dig, der allerede er i gang.

God fornøjelse

Sune Rasborg
Kok og madfotograf

Kom godt i gang med bælgfrugter

Bælgfrugter har et hemmeligt våben, som mange ikke kender til: de er ekstraordinært gode til at optage smag. Ikke bare i overfladen – hele vejen igennem. Når du giver dem tid og den rigtige smagsramme, suger de alt til sig og giver det tilbage som noget helt eget.

Det er derfor kaviaropskriften i denne bog virker. Beluga-linser der langsomt koger i smør med ansjoser og kombutang ender ikke med at smage af "noget med linser" – de smager af umami og dybde og elegance. De er blevet kaviar. Ikke fordi vi har snydt – men fordi linserne har gjort arbejdet.

Det er det princip, der bærer alle opskrifterne her.

Krydderier – der er ingen regler, kun retningslinjer

Det første man skal vide om bælgfrugter og krydderier er, at der ikke er nogen facitliste. Bælgfrugter er neutrale og nysgerrige – de tager imod næsten alt, hvad du tilbyder dem. Det andet man skal vide er, at verden allerede har gjort arbejdet for dig. Forskellige madkulturer har i århundreder fundet frem til hvilke kombinationer der virker – ikke fordi det er regler, men fordi det smager godt.

Kig på det som en GPS: du behøver ikke følge den. Men det er rart at vide, hvor de andre er kørt hen.

Nogle kombinationer der virker – og hvorfra:

Indien: spidskommen, koriander, gurkemeje, garam masala, chili. Klassikeren er dal – linser kogt ned med disse krydderier og toppet med ghee og stegte løg. Det er ikke tilfældigt at Indien er verdens største forbruger af bælgfrugter.

Mellemøsten: spidskommen, kanel, allehånde, sumak, friske urter. Bælgfrugter møder her citronsaft og tahin – det er syrens og fedmens samspil der, gør hummus til mere end bare most bønne.

Sydamerika: oregano, spidskommen, paprika, chipotle. Chili con carne er egentlig bare bønner med kød – ikke kød med bønner.

Europa/Norden: timian, laurbær, rosmarin, persille, dijonsennep. Mere afdæmpet, men med sin egen dybde. En hvid bønnesuppe med timian og laurbær er ikke kedelig – den er bare ikke skrålet.

Smag dig frem. Start med lidt, tilsæt, smag, tilsæt lidt mere. Det eneste du kan gøre forkert er at lade være med at prøve.



Nemme greb til flere grønne proteiner

1. Kog i bulk – frys i hverdagsportioner

Kog fx 500 g ingridærter ad gangen. Afkøl og frys i portioner á 200–300 g. Så har du klarprotein til salater, supper og gryderetter på 5 minutter.

2. Iblødsæt det, der har bedst af det

Ingridærter: gerne natten over – gør dem mere jævne og hurtigere at koge.

Linser: typisk ingen iblødsætning nødvendig. Det er deres superkraft.

Quinoa: ingen iblødsætning – men den skal skylles.

3. Gør quinoa brugbar: skyl + kog som basis

Skyl quinoa grundigt i koldt vand, ellers smager den bittert. Kog en portion og brug den som neutral base i stedet for ris eller pasta – i salater, bowls og som tilbehør.

4. Halv-halv i kendte retter

Byt halvdelen af kødet i kødsovs eller chili ud med kogte linser eller grofthakkede ingridærter.

Byt halvdelen af ris eller pasta ud med quinoa.

Det føles stadig som den ret, folk kender – bare med bedre bund og mere protein.

5. Smagsnøglen: fedme + syre + salt + umami + bitterhed

Grønne proteiner bliver først rigtig gode, når de får en smagsramme:

Fedme: olie eller smør

Syre: citron eller eddike

Salt: ja

Umami: stegte løg, svampe, tomatpuré, lagret ost, miso eller soja

Bitterhed: rucola, kål, lidt citronskal eller en anelse hårdt stegt grønt

Når alle fem er med, smager det ikke grønt og pligtigt. Det smager bare godt.



Mød råvarerne

Ingridærter

Den bornholmske stjerne. Ingridærten ligner en kikært og opfører sig på mange måder som en – med en fyldig, næsten kødfuld tekstur og en naturlig umami der overrasker de fleste. Koger du dem med lidt grønt og krydderier, begynder kogevandet at minde om en god hønsesuppe. Ikke som en joke – men som en reel smagsoplevelse. Det er ikke tilfældigt at kikærter på engelsk hedder "chick peas."

Beluga-linser

Den sorte perle. Beluga-linsen holder formen under kogning – deraf navnet, da den minder om kaviar. Den er fast, nøddeagtig og elegant. Perfekt til salater og retter hvor du vil have linserne til at stå frem som en selvstændig ingrediens. Som kaviaropskriften i denne bog viser: giv den tid, fedme og umami – og den leverer noget helt særligt.

Anicia-linser

Den franske klassiker – kendt som "Le Puy-linsen." Holder formen, har en let pebret og nøddeagtig smag og en fasthed der gør den ideel i salater og som tilbehør. Den er den mest "fine dining" af linserne.

Tellerlinser

Den alsidige hverdagslinse. Holder nogenlunde formen men er blødere end beluga og anicia. God til supper, gryderetter og retter hvor du vil have lidt bid men ikke en hel fast linse.

Røde flash-linser

Den hurtige. Røde linser koger hurtigt ud og bliver cremede og bløde – perfekte til dal, supper og saucer hvor du vil have en silkeblød konsistens. De er ikke skabt til at stå frem – de er skabt til at binde og bygge.

Quinoa

Teknisk set ikke en bælgfrugt men et frø – men med et proteinindhold der slår de fleste. Neutral i smagen, let nøddeagtig, og med en lille sprød bid når, den er kogt rigtigt. Brug den som base i stedet for ris eller pasta – eller bland den i salater for tekstur og protein.

Amarant

Det lille kraftcenter. Amarant er bittesmå mørke frø med en jordnær, nøddeagtig smag. Når den koger, bliver den let geléagtig – hvilket gør den god til at binde andre ingredienser eller give en interessant tekstur i brød og grød.



Indisk Linsesuppe

Løg	1 stk
Hvidløg	3 fed
Gulerødder	400 g
Olie	til stegning
Garam masala	2 tsk
Karry	1 spsk
Grøntsags-bouillonterninger	2 stk
Vand	1 l
Kokosmælk	1 dåse
Grønne linser	100 g
Majsstivelse	1,5 spsk
Salt	efter smag
Peber	efter smag
Spinat	75 g

Pil og hak løg og hvidløg fint. Skræl gulerødderne og skær dem i mundrette tern.

Steg løg, hvidløg og gulerødder i olie i en stor gryde ved middel varme i 2–3 minutter. Tilsæt garam masala og karry og steg videre i 1 minut, så smagene folder sig ud.

Tilsæt bouillonterninger og vand, kokosmælk og grønne linser, og bring suppen i kog. Skru ned til middel varme og lad den småkoge i cirka 20 minutter, til linserne er møre. Smag til med salt og peber.

Rør majsstivelsen ud i et glas koldt vand og hæld den i suppen under omrøring, til suppen tykner let. Vend spinaten i lige før servering, så den kun akkurat falder sammen.



Hasselnøddecreme

Anicia linser (tør vægt)	½ dl
Hasselnødder	200 g
Mørk chokolade	200 g
Salt	efter smag
Varme krydderier	efter smag (valgfrit, fx kanel)

Kog anicia-linserne som anvist på posen, til de er møre. Hæld dem i en sigte og lad dem dryppe godt af.

Varm hasselnødderne på en tør pande, til de bliver let gyldne og skallerne begynder at løsne sig. Hæld de varme nødder over i et rent viskestykke og gnub dem, så skallerne slipper.

Kom hasselnødderne i en foodprocessor og kør dem, til de er hakket meget fint. Tilsæt de afdryppede anicia-linser og kør igen.

Smelt chokoladen og hæld den i foodprocessoren. Blend, til du har en helt ensartet, cremet konsistens. Smag til med en lille smule salt, hvis du vil have mere dybde. Er du i julehumør, kan du også tilføje lidt varme krydderier.

Server hasselnøddecremen på morgenbrød, riskiks eller pandekager.



Kaninkøller og ingridærtesalat

Kaninkøller	2 stk (skal udbenes)
Tørrede abrikoser	4–5 stk, skåret i mindre stykker
Appelsin	1 stk
Løg	1 stk
Gulerod	1 stk
Hvidløg	½ stk
Spidskommen	et godt drys
Salt	efter behov
Chiliflager	lidt (hvis du er i dit frække hjørne)
Snor	nok til at binde køllerne
Olivenolie	til stegning
Vand	så det næsten dækker

Krydr de udbenede køller med salt og spidskommen (og evt. chiliflager).

Fyld køllerne med abrikos og et par appelsinfileter. Fold dem sammen og bind dem stramt med snor.

Skær løg, hvidløg og gulerod i mindre stykker. Brun grøntsagerne i en gryde med olivenolie. Læg de bundne køller i gryden og brun dem med.

Hæld vand på, så det næsten dækker. Pres resten af appelsinen ned i gryden. Læg låg på og lad det hele simre i ca. 30 minutter, eller til kødet er mørt.

Ingridærtesalat til kaninkøller

Ingridærter	1 pose fra Food Bornholm, kogt som beskrevet
Granatæble	1 stk
Rødløg	1 stort, finthakket
Gulerødder	2 stk, skåret i tern på størrelse med ingrid ærterne
Olivenolie	½ dl
Citron	skal og saft
Hvidløg	2 fed, presset
Ras el hanout	et par gode skefulde
Chiliflager	efter modighed
Frisk koriander	1 bundt, plukket i blade
Salt	en del (ingridærtene er kogt uden salt)

Bland ingrid ærterne med rødløg, gulerod, olivenolie, citron (skal + saft), hvidløg, ras el hanout og chiliflager. Hvis der er lidt væske i bunden fra ingrid ærterne, så kom også den med.

Smag til med salt. Der skal typisk mere i, end man tror.

Halvér granatæblet og slå på skallen med en ske, så kernerne løsner sig. Undgå det hvide og undgå at skyde granatæblesaft på tøjet (den vinder altid).

Vend granatæblekerner og koriander i til sidst. Anret i en flot skål.

Klip snoren af kaninen og skær kødet i skiver. Servér sammen med kogevesken. Hvis du vil, kan du piske kogevesken med en smule smør, men det er ikke et krav – der er næsten ikke noget fedt i retten i forvejen.





Pizza med linsepesto

Gærdej

- hvedemel (tipo 00 eller almindeligt)
 - unkent vand
 - frisk gær
 - olivenolie
 - salt
 - sukker
- 200 g
 - 1 dl
 - 10 g
 - 1 spsk
 - 1 tsk
 - 1 knivspids

Linsepesto

- tørrede Anicia-linser
 - soltørrede tomater i olie
 - olivenolie
 - parmesan, groft revet
 - fed hvidløg
 - frisk persille
 - citron
 - Salt og peber
- 75 g
 - 75 g
 - 1 dl
 - 35 g
 - 1 fed
 - En god håndfuld
 - Saft af ½

Topping

- blandede svampe
 - rødløg
 - olivenolie
 - Frisk timian
 - frisk mozzarella
 - Salt og peber
 - rucola
- 50 g
 - 1
 - 1 spsk
 - 1 kugle
 - En håndfuld

Pizza med linsepesto

Dejen:

Opløs gæren i det lunkne vand med sukkeret. Bland mel og salt, tilsæt gærvand og olivenolie. Ælt dejen i 5–6 minutter til den er glat og smidig. Læg den i en skål med et viskestykke over, og lad den hæve i mindst 1 time.

Pestoen:

Kog Anicia-linserne i letsaltet vand i 20–25 minutter til de er møre. Dræn dem og lad dem køle lidt af. Blend linserne med soltørrede tomater, parmesan, hvidløg, persille, olivenolie og citronsaft til en jævn pesto. Smag til med salt og peber. Stil koldt.

Toppingen: Rens svampene og skær dem i skiver. Skær rødløget i tynde ringe. Steg begge dele på en varm pande med olivenolie, timian, salt og peber i 4–5 minutter til de har fået farve. Tag af varmen.

Pizzaen:

Tænd ovnen på 250°C varmluft med en bageplade på nederste rille. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en tynd, rund pizza. Smør linsepestoen ud som bund. Fordel svampe og rødløg jævnt. Riv mozzarellaen i stykker og fordel den over pizzaen. Bag 10–12 minutter til bunden er sprød og osten gylden. Top med frisk rucola.



En slags kaviar

Belugalinse	150 g
Smør	100 g
Ansjoser	1 glas
Kombutang	30 g (eller miso/soja/fiskesauce efter smag)
Olivenolie	2 skvæt
Salt	efter smag (linserne skal være salte)
Agurk	1 stk pr. 3 personer
Til servering	(valgfrit)
Kørvel	lidt
Dild	lidt
Crème fraîche	lidt

Smelt cirka halvdelen af smørret i en kasserolle ved svag varme. Kom belugalinserne i og lad dem “koge” stille og roligt i smørret, så de når at tage smag. Tilsæt cirka halvdelen af ansjoserne og kombutang. Hvis du ikke bruger kombu, kan du i stedet bruge miso eller soja – eller eksperimentere med en smule thailandsk fiskesauce. Pointen er umami.

Smag til med salt, og giv et par skvæt olivenolie. Tilsæt derefter vand, så det dækker indholdet. Lad det småkoge i omkring en halv time. Her er fidusen, at linserne skal blive møre uden at koge ud, og samtidig skal væsken koge ind, så du ender med en næsten tør gryde, hvor smagen sidder i linserne.

Tag gryden af varmen og lad linserne køle af. Fjern kombutang (og andre ting, der ikke skal med i den “luksusfortælling”, du er ved at bygge).

Skær agurkerne i lange, tynde strimler og giv dem en smule salt. Anret agurkestrimlerne på en tallerken og top med de salte, umami-linser. Pynt med kørvel og dild og servér. Hvis du er i dit frække hjørne, så giv en lille skefuld crème fraîche ved siden af.





Pasta med Rosanalinse – ragu

Røde Rosanalinser	250 g
Flåede tomater	1 dåse (400 g)
Løg, finthakket	1 stk
Gulerødder, finthakkede	2 stk
Selleri, finthakket	stilke
Hvidløg, fintrevet	4 fed
Tomatpuré	2 spsk
Rødvin	1½ dl
Grøntsagsfond	3 dl
Olivenolie	2 spsk
Røget paprika	1 tsk
Oregano, tørret	1 tsk
Laurbærblad	1 stk
Salt og peber	efter smag
Pasta fettuchine	400 g

Skyl linserne i koldt vand og lad dem dryppe af. Varm oliveolien op i en tykbundet gryde og svits løg, gulerod og selleri på medium varme i 8–10 minutter, til grøntsagerne er bløde og begynder at tage farve. Tilsæt hvidløg og tomatpuré og rør med i et par minutter, til tomatpuréen mørkner en anelse.

Hæld rødvinen i og lad den boble ind til det halve. Tilsæt flåede tomater, fond, linser, røget paprika, oregano og laurbærblad. Kog op og skru ned til et roligt simmer. Lad raguen simre 25–30 minutter uden låg. Rør jævnligt. Linserne vil langsomt falde fra hinanden og tykne saucen af sig selv. Hvis den bliver for tyk undervejs, tilsæt lidt fond. Smag til med salt og peber og fjern laurbærbladet.

Kog pastaen i rigeligt saltet vand til al dente. Gem en slat af kogevandet. Vend pastaen direkte i raguen med et skvæt kogevand og rør sammen over varmen, så saucen binder sig til pastaen.

Toppes med sprød bacon, revet parmesan og friske urter hvis du vil.





Appelsin bites

Ingridærter (ukogte)	¾ dl
Rå quinoa	50 g (kog og brug det hele)
Flormelis	150 g
Smør	100 g
Æg	3 stk
Chokolade	100 g
Mandler	50 g
Hvedemel	150 g
Økologisk appelsin	1 stk
Topping:	
Philadelphia friskost	100 g
Smør	100 g
Flormelis	100 g

Læg ingridærterne i blød i mindst 8 timer. Hæld vandet fra og kog dem i 25 minutter i rigeligt vand. Hæld dem i en sigte og lad dem dryppe af og køle lidt ned.

Kog quinoa i 15 minutter og lad den køle af.

Rør smør og flormelis sammen til en lys, cremet masse. Tilsæt æggene et ad gangen og rør godt imellem hvert æg. Hak chokolade og mandler og vend dem i dejen. Vend hvedemelet i til sidst.

Skær appelsinen i grove stykker (med skræl). Kom appelsinstykkerne i en blender. Tilsæt de kogte ingridærter og blend til en konsistens som hummus. Vend appelsin/ingridærte-massen i dejen. Vend derefter den afkølede quinoa i.

Hæld dejen i en bradepande på cirka 20 x 30 cm (eller en springform). Bag i cirka 40 minutter ved 200°C, til kagen er sat og føles fast i midten.

Lad kagen køle af i formen. Når den er helt afkølet, skærer du den ud i firkanter/bites.

Rør topping sammen ved at blande philadelphia, smør og flormelis til en ensartet, luftig creme. Kom den i en sprøjtepose og top hver bite med en lille dut.



Kylling og beluga i hvidvinsauce

Hel kylling	1 stk (ca. 1,4–1,8 kg)
Belugalinser	1¼ d
Løg	2 store
Hvidløg	4 fed
Bladselleri	4 stængler
Gulerødder	2 mellemstore
Smør	75 g (til brunning + evt. ekstra til svampe)
Olivenolie	1 spsk
Hvidvin	5 dl
Vand	ca. 4 dl (kun hvis nødvendigt for at dække)
Bacon	125
Brune champignon	200 g
Salt	efter smag
Peber	efter smag
Persille	til pynt

Klargør grøntsagerne ved at hakke løg, hvidløg, bladselleri og gulerødder groft (de skal blendes senere, så det behøver ikke være mikrofint).

Varm en stor, tykbundet gryde op. Smelt smørret sammen med olivenolie. Brun den hele kylling grundigt på alle sider, til den får rigtig farve. Tag dig tid her — farven er smagen. Tag kyllingen op og læg den til side.

Kom grøntsagerne i den samme gryde og brun dem i fedtstoffet, til de bliver gyldne og begynder at karamellisere. Tilsæt hvidvin og lad det koge op og skrab bunden godt fri, så alle de gode stegerester kommer med i saucen.

Læg kyllingen tilbage i gryden. Væsken skal stå et godt stykke op ad kyllingen; hvis det ser lidt tørt ud, tilsæt en smule vand, så der er nok til at kyllingen kan simre uden at brænde på. Læg låg på og lad det småsimre, til kyllingen er mør og let slipper benene (typisk 60–75 minutter, afhængigt af størrelse).

Når grøntsagerne er helt møre, tager du kyllingen op og lægger den på et fad. Blend nu væsken sammen med grøntsagerne direkte i gryden med en stavblender, til du har en glat, fyldig hvidvinssauce. Smag til med salt og peber.

Kom kyllingen tilbage i gryden sammen med de skyllede belugalinser. Lad det småkoge videre uden låg eller med låg på klem, til linserne er møre men stadig har bid (typisk 25–30 minutter). Rør undervejs, så linserne ikke sætter sig i bunden. Hvis det bliver for tykt, spæd med en sjat vand.

Imens rister du svampe og bacon. Skær bacon i tern og steg det sprødt på en pande. Tag baconen af. Halvér svampene og rist dem hårdt i baconfedtet (evt. med en lille klat smør), til de får stegeskorpe og bliver “umami-sprøde”.

Til sidst fiskes kyllingen forsigtigt op af saucen og så skal den have lidt grill i ovnen til skindet bliver gyldent og sprødt. Et tip er at smører lidt honning på inden den kommer under varmen.

Lige inden servering vender du de ristede svampe og bacon i gryden eller topper det ovenpå ved anretning. Pynt med persille.



Fiskepandekager

Fiskepandekager:

Laks	200 g
Æg	2 stk
Piskefløde	1–2 dl (start med et skvæt og justér)
Amarant	½ pose
Hvidløg	3 fed
Spidskommen	1 tsk (eller “et godt drys”)
Salt	efter smag
Smør	til stegning

Bagt græskar:

Græskar	400 g (befriet for kerner)
Olivenolie	2–3 spsk (spar ikke)
Salt	efter smag
Peber	efter smag

Grov tomatsalsa:

Små tomater (flere farver)	ca. 30 stk
Lime	1 stk (skal + saft)
Chili	efter smag
Koriander	efter smag
Olivenolie	1–2 spsk
Sukker	1 tsk (bare lidt)
Salt	efter smag

Start med græskarret. Skær det i både og lav små snit ned i hver båd, så de ligner tænder. Vend dem med olivenolie, salt og peber og bag ved 175°C, til de er møre og har fået lidt farve.

Kog amarant med vand, hvidløg, spidskommen og salt i cirka 15 minutter, til de er møre. Hæld det hele i en sigte, fisk hvidløgene op og lad amarant køle af.

Lav fiskepandekagedejen ved at skære laksen i mindre stykker og blende den i en foodprocessor med lidt salt, til den er helt glat. Tilsæt æggene et ad gangen og blend kort mellem hvert. Tilsæt fløde, så massen bliver ret lind. Kom den afkølede amarant i og kør kort, så det hele kun lige bliver blandet. Smag til med spidskommen og salt.

Konsistensen skal være som en ret tyk pandekagedej. Hvis den er for tyk, tilsæt mere fløde. Hvis den er for tynd, så giv den 5–10 minutter, hvor amarant kan suge lidt.

Steg små pandekager på 10–15 cm i diameter i smør ved middel varme. De skal have farve, men de må ikke brænde, så hold igen med varmen og giv dem tid.

Lav salsaen ved at skære tomaterne i mindre stykker. Drys med salt og en smule sukker. Hak chili og vend i. Tilsæt olivenolie. Riv limeskal fint og vend i sammen med limesaften. Pluk koriander og vend det hele sammen. Lad salsaen hvile i cirka en time, så den sætter sig og smager af noget.

Servér fiskepandekagerne med en god slev tomatsalsa og de tandformede græskar-både.

Det Levende Køkken – og kvinden bag det hele

Der er en historie, som ikke mange kender.

Dengang Bornholms Madkulturhus blev søsat – med fanfare, fonde og folk i habitter – var der et andet projekt på øen, der gik fuldstændig under radaren. Ingen pressemeddelelser. Ingen stor åbningsfest. Bare en kvinde med en drøm, en vilje af stål og et gammelt plejehjem i Østermarie.

Den kvinde hedder Sussie Holmtoft. Og det projekt hedder i dag Det Levende Køkken.

Alle er velkomne

Mens andre lavede strategiplaner, lavede Sussie mad. Med mænd der aldrig havde stået i et køkken. Med børn fra Kildebakken. Med 4H-madskoler, hvor børn "går til mad" i en hel uge. Og langsomt – meget langsomt, men meget sikkert – voksede Det Levende Køkken til noget, folk på Bornholm rent faktisk holder af.

"Et køkken er jo ingenting uden de mennesker, som bruger det. Alle, der har lyst til at holde gryderne i kog, er velkomne hos os."

— Sussie Holmtoft

Det er ikke en slogan. Det er en driftsmodel.

Regner man Sussies timer sammen, har hun en timeløn der ville få en frivillig til at føle sig godt betalt. Det er ikke en kritik – det er en pointe: hun gør det ikke for pengene.

Da landmændene ikke vidste, hvad de dyrkede

Her kommer Food Bornholm ind i billedet.

Og undskyld, hvis det lyder hårdt – men de bornholmske superhelte med deres linser, bønner og gode idéer vidste ikke altid selv, hvad man egentlig skulle stille op med det, de dyrkede. De havde råvarerne. De manglede køkkenet.

Sussie inviterede dem ind.



Det kom der mange gode aftener ud af. Landmændene lærte, at linser og ærter indeholder en hel masse muligheder, når nogen faktisk kan lave mad med dem. Og Sussie drog videre – på turné til de offentlige køkkener på Bornholm, med workshops for køkkenpersonale og alle andre, der ville lære.

Det er den slags arbejde, der ikke giver overskrifter. Men det er præcis det arbejde, der afgør, om en god idé får ben at gå på.

Prisen – og osten

I 2022 fik Sussie Arlas Food Award for Årets Fællesskaber. En fin pris. En flot bygning på Rådhuspladsen. En lang tale fra DI Fødevarers branchedirektør, der ramte plet:

"Du formår at engagere et hav af frivillige i fællesskabende madlavning, og det spreder nysgerrighed og glæde blandt dem omkring dig."

Der var bare ét problem.

Det var Arla, der stod bag prisen. Og Arla laver mejeriprodukter. Så naturligvis var alle retterne til den fine prisoverrækkelse lavet med ost. Masser af ost. Ost i forretten, ost i hovedretten, ost til desserten.

Og noget af det eneste, Sussie ikke kan lide, er ost.

Hun griner stadig af det.



Linsebrød med timian

Gær	10 g
Vand, koldt til lunkent	4 dl
Olivenolie	4 spsk
Groft salt	1 spsk
Tørret timian	2 tsk
Blandede linser – teller og rosana	4 dl
Hvedemel	7 dl (ca. 420 g)

Rør gæren ud i vandet i en stor skål. Tilsæt olivenolie, salt og timian og rør kort. Vend de kogte, afkølede linser/kerner i.

Rør hvedemelet i lidt ad gangen. Dejen skal være våd og klistret, men samlet og elastisk nok til at kunne “holde sig selv” lidt. Når alt melet er i, ælt/rør den grundigt 3–5 minutter med en kraftig ske eller i røremaskine (lav hastighed). Den må gerne være blødere end en klassisk brøddej.

Dæk skålen tæt og lad dejen stå på køkkenbordet natten over, 10–14 timer.

Næste dag: læg bagepapir på en bageplade. Hæld dejen forsigtigt ud på pladen og træk den ud til et groft rektangel (uden at mase alle luftboblerne helt flade). Det må gerne se lidt uperfekt ud.

Lad dejen efterhæve 30–45 minutter, mens ovnen varmer op til 250 grader.

Sæt pladen ind, skru straks ned til 225 grader og bag 30–40 minutter, til brødet er gennembagt og har fået god farve.

Tag ud og køl af på rist.



Iskaffe proteinshake

Kogte røde linser	75 g
Kold kaffe	2½ dl
Mælk	½ dl
Kakao	1 spsk
Ahornsirup	et bløb
Kanel	¼ tsk
Salt	et nip
Isterninger	en lille håndfuld

Blend. Og hæld op i et glas – måske et festligt sugerør af pap?



Tellerlinsesalat

Tellerlinser(tør vægt)	2 dl
Agurk	½ stk (skæres i små tern ca. ½ x ½ x ½ cm)
Cherrytomater	200 g
Feta/salatost	100 g (gerne den i krydderurteolie)
Purløg (hakket)	½ dl
Mynteblade (hakket)	½ dl
Citron (saft)	1 stk
Olivenolie	1 spsk
Krydderurtesalt	1 tsk
Friskkværnet peber	½ tsk

Skyl tellerlinserne og kog dem som anvist på posen i letsaltet vand. Hæld vandet fra, lad linserne dryppe godt af og køle ned, så salaten bliver frisk og ikke lun.

Skær agurken i helt små tern på cirka ½ x ½ x ½ cm. Halvér cherrytomaterne og skær dem gerne i kvarte, så de bliver på størrelse med agurken – det gør salaten langt mere lækker at spise og pænere at se på. Hak purløg og mynte fint.

Kom de afkølede linser i en skål og vend agurk, tomater, purløg og mynte i. Smuldr fetaen groft over, eller skær den i små tern, hvis du vil have et mere “rent” udtryk.

Rør citronsaft, olivenolie, krydderurtesalt og peber sammen i en lille skål og hæld dressingen over salaten. Vend godt rundt lige inden servering, så alt bliver blankt og friskt – men uden at fetaen bliver helt mast.

Tip (for det visuelle): Gem lidt mynte, purløg og feta til toppen, så salaten ser frisk lavet ud, når den lander på bordet.



Fede lår

Andelår	1 pr. person
Salt	rigeligt
Timian	rigeligt
Hvidløg	1 fed pr. person, i skiver
Peber	friskkværnet
Andefedt	ca. 1 liter (kan bestilles hos slagteren)

Gnid lårene med salt, timian, hvidløg og peber. Læg dem på køl i et døgn.

Tag lårene ud og tør det meste salt af.

Kom lårene i en gryde og hæld andefedt over, så de er dækket. Varm op til lige under kogepunktet. Temperaturen skal ligge omkring 100 grader. Du kan også sætte gryden i ovnen ved 100 grader.

Et trick: kom 1–2 cm vand i bunden af gryden. Så kan temperaturen ikke komme over 100 grader, før vandet er fordampet (det opdager du).

Lad lårene “koge” i ca. 1½ time, til kødet er så mørt, at det næsten falder fra benet.

Hæld lår og fedt i en beholder og sørg for, at fedtet dækker kødet helt. Opbevar på køl.

Hvis de skal spises med det samme: læg lårene forsigtigt på en bageplade og giv dem 220 grader i forvarmet ovn, til skindet er sprødt.

Linser til fede lår

Belugalinser	1 pose
Gulerødder i små tern	2 st
Gulerødder groftskårne	2 stk (eller resten af gulerødderne)
Hvidløg	1 fed, halveret
Timian	en god portion
Citronsaft	fra 1 citron
Rødløg	2 stk (1 halveret, 1 finthakket)
Grønkål	2 håndfulde, skyllet og rense
Andefed	efter behov (fra lårene)
Rødvin	en sjat (valgfrit)
Vand	til at dække
Salt og peber	til sidst

Kom linserne i en gryde med de groftskårne gulerødder, det halverede hvidløg, det halverede rødløg og timian.

Hæld vand (evt. lidt rødvin) på, så det dækker og lidt til. Brug ikke salt i kogevandet – linserne kan have svært ved at blive møre, hvis du salter for tidligt. Smag til senere.

Mens linserne koger, steger du de små gulerodstern og grønkål let i andefedt, så det lige falder sammen og får smag.

Når linserne er møre, fisker du de groftskårne gulerødder, hvidløg, rødløg og timian op.

Smag linserne til med salt, peber, citronsaft og mere andefedt, til det smager farligt godt. Vend den stegte grønkål og gulerødder i. Til sidst vendes det finthakkede rødløg i.

Tillykke med alternativ julemad. Og ja: det kan altid betale sig at lave mere and, end man tror. En lille sandwich med and har aldrig ødelagt nogens dag.



ingrid-ærte-dosa

Dosa-dej

Ingridærter	250 g tørrede
Ris (basmati/jasmin)	150 g
Havregryn (finvalsede)	30 g
Salt	8 g
Vand	650–750 g
Sukker eller honning	5 g

Fyld

Kogte kartofler (afkølede, faste)	600 g
Rapsolie	45 g
Æbleeddike	20 g
Sennep (grov eller dijon)	15 g
Salt	smag selv
Sort peber	1–2 g
Røget fisk (sild/makrel/laks)	250 g
Purløg (fint hakket)	15 g
Citronskal (valgfrit)	tsk
Revet peberrod (valgfrit)	1–2 tsk
Rapsolie	et splat

ingrid-ærte-dosa

Skyl ingridærter og ris grundigt, og læg dem i blød i rigeligt koldt vand natten over (cirka 10–14 timer). Hæld vandet fra. Blend først risen med en del af vandet til en helt glat masse. Tilsæt derefter ingridærter, havregryn og salt, og blend igen, til dejen er meget glat. Spæd med resten af vandet lidt ad gangen, til konsistensen minder om tyk fløde – den skal kunne smøres tyndt ud på en pande uden at klumpe.

Rør eventuelt sukker eller honning i, hvis du vil give fermenteringen en lille hjælp. Hæld dejen i en skål med god plads, dæk løst til, og lad den stå lunt, til den begynder at boble let og dufter mildt syrligt (typisk 10–18 timer). Hvis dejen er blevet for tyk efter fermentering, kan du røre en smule vand i, så den igen får den rigtige, smørbare konsistens.

Imens laver du fyldet: Skær de kogte kartofler i skiver eller grove tern. Rør rapsolie, æbleeddike og sennep sammen, og vend kartoflerne i dressingen med salt og peber. Vend den røgede fisk i til sidst, så den ikke bliver mast, og afslut med masser af purløg. Hvis du bruger citronskal eller peberrod, er det her, det ryger i.

Når dejen er klar, varmer du en pande op til middel-høj varme. Smør den med et tyndt lag rapsolie. Hæld en øse dej på panden og bred den ud i en tynd spiral med bunden af øsen. Dryp en anelse rapsolie langs kanten. Steg, til kanten slipper og bliver sprød og gylden, og midten føles sat. Dosaen kan spises som, den er (klassisk – mest sprød på den ene side), eller vendes kort, hvis du vil have den sprød på begge sider.

Læg fyldet på den varme dosa, fold eller rul den, og spis med det samme, mens den stadig knaser.



Forårsruller med anicialinser

Anicialinser	50 g
Spidskål	½ stk
Gulerødder	4 stk
Forårsløg	1 bundt
Hvidløg	2 fed
Bønnespirer	100 g
Revet ingefær	1 spsk
Soja	2 spsk + ekstra til servering
Salt	efter smag
Peber	efter smag
Forårsrulledej	16 plader
Æg	1 stk
Vindrukerneolie	1 liter

Kog anicialinserne i rigeligt vand i cirka 20 minutter. Hæld dem i en sigte, lad dem dryppe godt af, og stil dem til side.

Snit spidskål og forårsløg fint. Riv gulerødderne groft. Skyl bønnespirerne grundigt og lad dem dryppe af. Svits grøntsagerne et par minutter på en varm pande med lidt salt og peber. Tilsæt presset hvidløg og revet ingefær, og svits kort, så du får aromaen frem. Krydr med salt og peber, og rør sojaen i. Tilsæt de kogte anicialinser og vend det hele godt sammen, så fyldet bliver jævnt fordelt.

Skær to af hjørnerne af forårsrulledejen. Læg en lille spiseskefuld fyld på hvert stykke, fold sammen til små forårsruller og læg dem på en bageplade med bagepapir. Lim rullerne sammen med sammepisket æg

Steg i den 180 grader varme olie— de går fra perfekte til for mørke ret hurtigt. Og pas på du ikke brænder dig.

Server straks, gerne med lidt ekstra soja eller din yndlings chilisaucé ved siden af.



Quinoa-øl

Hel quinoa	1,5 kg
Pilsnermalt	3,5 kg
Humle (Saaz eller Hallertau)	40 g
Øl-gær	1 pakke
Sukker til flaskning	120 g
Vand	ca. 28 L
Udstyr (sådan gør vi)	1 stk (20–25 L
Vinballon	1 stk
Prop med hul til vinballo	1 stk
Gærrør/luftlås	nok til ca. 20
Flasker med kapsler	

Quinoa-øl

Huskeregul:

Det du gemmer, er altid den væske, der løber igennem sien/posen.

Det du kasserer, er altid det faste, der bliver tilbage i sien/posen

Skyl quinoaen i en sigte, til skyllevandet ikke er mælkehvidt længere. Kog quinoaen i rigeligt vand i cirka 20–25 minutter, til den er helt blød og grødagtig. Hæld quinoaen i en sigte og lad den dryppe af. Kogevandet kasseres.

Varm cirka 15 liter vand op i en gryde til omkring 70°C. Kom quinoa-grøden i gryden og rør rundt. Tilsæt den knuste pilsnermalt og rør godt. Sigter du efter cirka 65°C i gryden, er du i mål. Læg låg på og lad det stå varmt i cirka 60 minutter.

Varm derefter mæsken op til cirka 75°C i cirka 10 minutter (eller varm den op mens du rører). Si nu mæsken gennem en si, pose eller et klæde ned i en anden beholder. Den væske der løber igennem, gemmes. Det faste der bliver tilbage, kasseres.

Skyl det faste i sien/posen med cirka 10–12 liter varmt vand (ca. 75°C), så du skyller mere sukker ud. Den væske der løber igennem her, gemmes også og hældes sammen med den første væske. Du sigter efter at ende med cirka 25 liter væske i gryden før kog.

Kog væsken i 60 minutter. Når den begynder at koge, tilsæt 25 g humle. Når der er 10 minutter tilbage, tilsæt de sidste 15 g humle. Sluk efter 60 minutter.

Køl væsken ned så hurtigt du kan. Hæld den over i vinballonen. Tilsæt gæren, sæt proppen med gærrør i, og fyld gærrøret med lidt vand, så det kan boble ud.

Lad øllet gære, til der næsten ikke kommer bobler længere, og øllet smager tørt (typisk 10–14 dage). Opløs sukkeret til flaskning i lidt kogende vand, køl det ned, og rør det i øllet. Tap på flasker og luk med kapsler.

Lad flaskerne stå ved stuetemperatur 10–14 dage, så de bygger brus op, og stil dem derefter koldt.



Ingridærte-hummus

Ingridærter (tør vægt)	1 dl
Citron (saft)	1½ stk
Hvidløg	1 fed
Tahini	1 spsk
Salt (evt. krydderurtesalt)	1 tsk
Spidskommen	1 tsk
Koldt vand	1 dl (justér efter konsistens)
Olivenolie	3 spsk

Læg ingridærterne i blød natten over – eller minimum 12 timer. Hæld iblødsætningsvandet fra og kog ærterne efter anvisningen på posen, til de er helt møre. Lad dem dryppe godt af.

Kom de kogte ærter i en foodprocessor eller blender sammen med citronsaft, hvidløg, tahini, salt, spidskommen og olivenolie. Blend til massen er helt glat. Tilsæt koldt vand lidt ad gangen, mens du blender, indtil hummussen får en blød, cremet konsistens.

Server med fladbrød eller grøntsagsstænger.



Tomatsuppe med Ingridærter

Bøftomater	3 store
Sukker	2 tsk
Salt	1–2 tsk (til tomaterne)
Små tomater	(forskellige farver)..... 12 stk
Grønne ærter i bælge	ca. 16 bælge
Timian	6–8 små kviste
Kogte Ingridærter	ca. 100 g (drænet vægt)
Miso	1–2 spsk (smag til)
Jomfruhummerhaler eller reje	efter lyst
Fisk i små stykker	efter lyst

Skær bøftomaterne i så tynde skiver som muligt. Læg dem i en fladbundet gryde i ét lag (eller så fladt som du kan) og drys med salt og sukker. Sæt gryden på allersvageste varme i lang tid – gerne natten over – til tomaterne “sveder”, og der samler sig et lag helt klart tomatvand i bunden.

Varm lidt af vandet fra de kogte Ingridærter forsigtigt op, og smag til med miso. Når misoen er rørt i, må suppen ikke koge – bare hold den lun. Du kan evt sigte det gennem et klæde, for at få den så klar som muligt.

Bland nu den lune kikærtesuppe med tomatvandet lidt ad gangen, til balancen mellem fylde og tomatklarhed sidder præcis, som du vil have den. Smag til undervejs.

Skær de små tomater i skiver. Bælg ærterne. Pluk timian i små, fine buketter. Fordel tomater, ærter og timian i skåle og hæld den lune suppe henover.

Hvis du vil, kan du holde den helt vegetarisk – eller toppe med et par jomfruhummerhaler, rejer eller små stykker fisk, som du lige varmer igennem i den varme suppe ved servering.





Burgerbøf

Kogte flash linser	400 g
Løg, finthakket	1 Løg
Hvidløg, presset	2 fed
Misopasta	2 spsk
Sojasauce	2 spsk
Røget paprika	2 tsk
Spidskommen	2 tsk
Salt og Peber	efter smag
Havregryn eller brødkrummer	75 g
Olivেনolio (til stegning)	en slat

Mos bønnerne eller linserne let i en skål. Tilsæt det hakkede løg, presset hvidløg, misopasta, sojasauce, røget paprika, spidskommen, salt og peber. Bland det godt sammen. Husk at smage på det undervejs. Det kan jo være at du synes at der skal lidt flere krydderier i.

Tilsæt havregryn eller brødkrummer for at opnå den ønskede konsistens.

Form blandingen til bøffer i den størrelse, du foretrækker.

Varm olien op på en pande og steg bøfferne på hver side, indtil de er gyldne og gennemstegte.

Kom nu dine bøffer i nogle boller og lav din yndlingsburger

Denne opskrift giver en rig smag med umamielementer fra miso og sojasauce, mens bønnerne og havregrynen giver bøfferne en god tekstur.



Havregrynskugler med røde linser

Sødekartofler, kogte	250 g
Havregryn	2 dl
Rosanalinser	50 g
Dadler uden sten	9 stk
Hindbærsyltetøj	1½ spsk
Romessens	3 tsk
Kakao	5 spsk
Kanel	½ tsk
Vaniljepulver	½ tsk
Flagesalt	et lille drys
Kokosmel	til at trille i

Kog de røde linser møre i rigeligt vand og lad dem dryppe godt af. Blend derefter alle ingredienser (undtagen kokosmel) sammen til en blød, ensartet masse.

Rul massen til små kugler og tril dem til sidst i kokosmel



Quinoabrud

Quinoabrud:

Quinoa	200 g
Vand	til en tynd grød
Hvidløg	2 fed
Salt	lidt
Olie	til stegning (kun hvis du steger på bagepapir)

Broccolipuré:

Broccoli	½ stk
Feta	50 g
Olivenolie	et splash
Salt	efter smag (hvis nødvendigt)

Rødbedecrudité:

Rødbede	1 stk
Isvand	til en skål
Olie	lidt (valgfrit)
Salt	idt (valgfrit)

Stegte svampe:

Svampe	1 stk pr. person (portobello eller andre)
Smør	25 g
Olie	lidt
Rosmarin	1-2 stilke
Salt	efter smag



Quinoabrud

Quinoabrud:

Blend quinoa, vand, hvidløg og salt til en tynd, grødagtig konsistens.

Varm en pande op ved moderat varme. Fordel dejen nogenlunde tyndt på panden. Steg, til den er gylden og fast nok til at vende, og vend derefter og steg færdig på den anden side.

Du kan stege dem på et stykke bagepapir – så er de lidt lettere at vende. På en god slip-let pande kan du stege tørt.

Broccolipuré:

Damp broccoli, til den er mør. Blend med feta og lidt olivenolie til en glat puré. Smag til med salt, hvis det mangler.

Rødbedecrudité:

Skræl rødbeden og skær den i de tyndeste strimler, du kan slippe afsted med. Kom strimlerne i isvand og lad dem stå i cirka 30 minutter, så de bliver sprøde. Vend dem eventuelt med en lille smule olie og drys med salt.

Stegte svampe:

Drys svampene med salt. Steg dem i smør og olie sammen med rosmarin, til de er gyldne og møre. Du kan lægge noget tungt ovenpå under stegningen, så de bliver hurtigere gennemstegt. Del svampene i mindre stykker ved servering.

Servering:

Fordel broccolipuré på de lune quinoabrud. Læg stegte svampe ovenpå og top med lidt ekstra feta og persille. Pynt med rødbedecrudité.



Selleriekspllosion

Selleri	2 stk
Frisk timian	6–8 kviste (eller efter smag)
Hvidløg	2 fed
Gedeost	50 g
Grøntsagsbouillon	ca. 3 dl (til dampning + lidt til panden)
Kogte ingridærter	1½ dl
Valnødder	1 håndfuld
Grønkål	100 g
Olie	ca. 2 spsk
Salt	efter smag
Peber	efter smag

Skræl begge sellerier. Skær den ene selleri i mindre stykker og damp dem i en gryde, til de er helt møre. Brug gerne grøntsagsbouillon som væske (eller tilsæt en bouillontern til vandet), så du får mere smag i bunden.

Hæld den dampede selleri i en foodprocessor og kør den sammen med gedeost og lidt af kogevandet/bouillon, til du får en glat puré. Konsistensen skal være som en tynd kartoffelmos – spæd op med mere væske, hvis den er for tyk. Smag til med salt og peber.

Skær den anden selleri i trekantede skiver. Varm en sauterpande op med olie, og steg selleriskiverne, til de får en tydelig stegeskorpe. Tilsæt frisk timian og de knuste hvidløgsfed og lad det stege med et kort øjeblik, så du får aromaen ud uden at brænde hvidløget.

Tilsæt de kogte ingridærter og valnødder, og lad dem stege med, så de bliver sprøde og får farve. Hæld en smule grøntsagsbouillon ved, så selleristykkerne kan blive møre inde i midten, mens de stadig har stegeskorpe udenpå. Lad det småsimre kort, til sellerien er perfekt mør med bid.

Spred selleripuréen ud på et fad. Læg de stegte selleristykker over, og top med de sprøde ingridærter og valnødder. Afslut med fintrevet grønkål over det hele.



Vol-au-vent med belugalinser

Butterdej	250 g
Æg (til pensling)	1 stk
Belugalinser	1½ dl
Svampe	1 pakke
Smør eller olie	til stegning
Asparges	1 bundt
Løg	2 stk
Hvidvin	2 dl
Piskefløde	¼ l
Dijonsennep	1 tsk
Salt	efter smag
Peber	efter smag

Udstik 20 butterdejsbunde i cirkler på cirka Ø6 cm. Stik derefter et hul i 10 af dem, så du får 10 ringe. Læg de 10 hele cirkler på en bageplade med bagepapir og pensl dem med sammenpisket æg. Læg en ring ovenpå hver bund og pensl igen med æg.

Bag vol-au-venterne ved 200 grader i cirka 12 minutter, til de er flotte og gyldne. Hvis de hæver voldsomt, kan du trykke dem let sammen med en ske, mens de stadig er varme, så der kommer plads til fyld.

Kog belugalinserne i letsaltet vand i cirka 25 minutter, til de er møre men stadig har bid. Hæld vandet fra.

Sautér svampene i smør/olie på en varm pande, til de er brunede og “ren umami”.

Sautér imens finthakkede løg i en gryde eller sauterpande, til de er bløde og søde, og kog dem derefter ned med hvidvin.

Tilsæt svampe, fløde, belugalinser og asparges, og lad det hele samle sig til en cremet ragout. Smag til med salt og peber. Mangler du en lille smule krudt, så rør dijonsennep i — eller gå den voksne vej med en sjat tør sherry.

Til sidst: Fyld ragouten ned i de bagte vol-au-venter lige inden servering, så de stadig er sprøde.



Vibekes kiks

Anicia-linser	250 g tørrede
Salt	2 tsk
Olie (evt. chiliolie)	1 dl
Vand	1 dl
Loppefrøskaller	2 spsk

Læg anicia-linser i blød i cirka 12 timer. Hæld vandet fra, og hak dem fint i en foodprocessor, så du får en grov, fugtig masse.

Bland massen med salt, olie, vand og loppefrøskaller, og rør til en ensartet dej. Lad gerne dejen stå et par minutter, så loppefrøskallerne kan binde væsken.

Rul dejen helt tyndt ud mellem to stykker bagepapir. Mængden passer til cirka to bageplader. Træk bagepapiret over på pladerne, og fjern det øverste stykke papir.

Tør dejen i ovnen i cirka 2 timer ved 130 grader, til den er helt tør og sprød. Knæk eller skær i stykker, når den er afkølet.



Food Bornholm – Fra bønder til bøunner

Hvis man vil have flere bælgfrugter ind i hverdagsmaden, er der én ting, man hurtigt lærer: det er ikke nok, at noget kan dyrkes. Det skal også kunne sælges, leveres og bruges.

Det er præcis dér, Food Bornholm kommer ind.

Food Bornholm er 15 bornholmske landmænd, der har sat sig for at producere plantebaserede fødevarer – med særligt fokus på linser, ærter og andre bælgfrugter.

Idéen er at bygge en stærk planteproduktions-enhed, der kan levere "fremtidens grønne fødevarer." Forene forretning, innovation og forskning – og give landbruget nye muligheder i en tid, hvor fødevareindustrien ændrer sig hurtigt.

Det lyder stort. Det er det også. Men i praksis handler det om noget meget konkret: at få landmændene tættere på viden, at tænke hele værdikæden fra dyrkning til afsætning – og at skabe en forretning, hvor varen er proteinafgrøder.

Det er ikke "vi dyrker lidt linser og håber på det bedste." Det er et forsøg på at bygge en hel maskine, der kan få råvaren fra mark til køkken – uden at den dør på halvvejen i logistik, kvalitet eller manglende efterspørgsel.

Med støtte fra LAG-Bornholm har Food Bornholm etableret et produktionsanlæg til rensning, sortering og pakning af bælgfrugter på Bornholm.

Det er en vigtig detalje. Når du kan rense, sortere og pakke ordentligt, kan du levere stabilt og professionelt. Og så bliver bælgfrugter pludselig en reel vare – ikke bare en idé.

Landbruget er en forretning med stramme rammer. Hvis man vil skabe luft til udvikling, kræver det nye muligheder og nye produkter. Food Bornholm er præcis det: et bud på en ny vej for bornholmske landmænd.

Hvor opskrifterne kommer ind i billedet

Her er den lidt sjove – og meget menneskelige – del:

Selv de bedste råvarer hjælper ikke, hvis folk står hjemme i køkkenet og tænker: "Fint nok... men hvad gør jeg med den her pose?"

Det er derfor denne e-bog findes.

Opskrifter er ikke pynt. De er den manglende bro mellem det, der bliver dyrket på bornholmske marker – og det, der rent faktisk ender på en tallerken en tirsdag kl. 18.00



Fra mark til middag

Hvordan samarbejdet mellem Det Levende Køkken og Food Bornholm blev til – og hvad projektet går ud på

Nogle projekter bliver født på et kontor med whiteboard og post-its. Andre starter et helt andet sted: i mødet mellem en god idé og et ret ubehageligt spørgsmål.

Det her begyndte med bælgfrugter.

Eller rettere: det begyndte med, at mange ikke vidste, hvad de skulle stille op med dem.

Første kapitel: "Elsk grønne proteiner"

Sussie Holmtoft fra Det Levende Køkken i Østermarie havde netop afsluttet projektet "Elsk grønne proteiner". Formålet var at gøre grønne proteiner og bælgfrugter til noget, man kan bruge i et almindeligt hverdagskøkken – ikke kun som en idé om sundhed, klima og "det burde vi også", men som mad der smager godt og fungerer i praksis.

Projektet blev sat i gang på et tidspunkt, hvor mange stadig var usikre på, hvordan man overhovedet bruger linser, bønner og andre bælgfrugter. Derfor var der også nervøsitet i opstarten: Ville folk møde op? Ville de kunne lide det? Og kunne man reelt flytte noget i vaner, der ofte sidder tungere end en støbejernspande?

Et af de øjeblikke, der satte retning på det hele, kom ved et møde, hvor Jens Brandt fortalte om arbejdet med grønne proteiner og om, hvordan bornholmske landmænd var gået sammen om at dyrke nye afgrøder og skabe et fællesskab omkring det.

Under mødet blev der stillet et spørgsmål, der rammer lige ned i virkeligheden:

"Spiser du det egentlig selv?"

Svaret var ærligt – og også lidt afslørende: Jens spiste kød "med stort K". Oven i kom den type bemærkning, der kan være sagt som en spøg, men som får en idé til at vakle: kunne man ikke bare drysse bacon på?

For Sussie blev det et klart billede på udfordringen: Hvis de mennesker, der dyrker fremtidens råvarer, ikke selv forstår dem i køkkenet – hvordan skal resten af Danmark så gøre det?

Andet kapitel: Da samarbejdet med Food Bornholm blev født

Sussie kontaktede Trine Leerskov, som var engageret i Food Bornholm. Trine arbejder som virksomhedskonsulent med base i landbruget og har erfaring fra drift og økonomi i landbrugsverdenen. Hun var selv blevet nysgerrig på grønne proteiner gennem Food Bornholm, og hun kunne samtidig se et behov for at give organisationen mere retning og struktur i udviklingsarbejdet.

Trine blev en del af bestyrelsesarbejdet og tog fat på de opgaver, der får idéer til at bevæge sig fremad i virkeligheden: møder, dagsordner, opfølgning og fremdrift. Ikke nødvendigvis det, der får flest klapsalver – men ofte det, der afgør, om noget lykkes. Mødet hvor det klikker

Trine og Sussie mødte hinanden i praksis – blandt andet ved et medlemsmøde, hvor Food Bornholms landmænd lavede mad sammen. Her blev der arbejdet konkret med bælgfrugter, og erfaringen var tydelig: det smagte bedre end mange havde forventet, og det skabte engagement. Det var ikke bare teori; det var en oplevelse, man kunne tage med sig.

Efter mødet talte de om, hvad der skulle til, hvis de grønne proteiner skulle længere ud end til de allerede overbeviste. De blev enige om, at der skulle søges midler til et nyt projekt – og at Food Bornholm og Det Levende Køkken stod stærkest, hvis de gjorde det sammen.

Det blev startskuddet til en ansøgning til Plantefonden.



Tredje kapitel: Projektet der skal gøre bælgfrugter almindelige

Det nye projekt fik støtte på 1,2 millioner kroner og løber over to år.

Målet er enkelt at sige, men kræver arbejde at gøre: bælgfrugter og grønne proteiner skal blive en naturlig del af hverdagsmaden – på linje med ris, pasta og kartofler.

Det handler ikke om at omvende folk. Det handler om at gøre det let at lykkes.

Konkret betyder det kurser for kokke og køkkenpersonale, madaktiviteter for børn og familier, en bælgfrugtfestival i 2026 og 2027 – og denne e-bog, der samler opskrifter og viden på ét sted, frit tilgængeligt for alle.

Food Bornholm består af 15 bornholmske landmænd der har sat sig for at producere fremtidens proteiner. Det Levende Køkken har Sussie – og hendes årtiers erfaring med at få folk til at elske mad, de aldrig troede de ville spise.

Tilsammen er det en kombination, der virker. Det har de bevist én gang. Nu gør de det igen – bare i større skala.



BÆLG

Den bornholmske proteinsucces

2026

Udgivet af Food Bornholm

Med støtte fra Plantefonden

Opskrifter: Sussie Holmtoft, Sune Rasborg og Mikkeline Wennerberg Larsen

Fotografering: Sune Rasborg

Udendørs- og markbilleder: Christian Møller Holm

Layout og produktion: Sune Rasborg

Tak til alle hos Food Bornholm og Trine Leerskov.

Særlig tak til Sussie for hendes vedholdenhed og tro på de grønne proteiner – og landmændene fra Food Bornholm.

Denne e-bog er gratis til download.

Alt indhold er ophavsretligt beskyttet og må kun bruges efter aftale.

foodbornholm.dk

detlevendekoekken.dk

sunerasborg.com

[Mikkeline Wennerberg Larsen](#)

PREMIUM
FOOD
BORN
HOLM

RØDE ROSANA

LINSE

