# Tekster til SoMe

**SPIS SUNDERE DK**

**Rådet for sund mad**

13. januar 2023

Anne Mette Ravn Nielsen

+45 28 95 71 72

annemette@raadetforsundmad.dk

Slagtehusgade 11, 1. sal

1715 København

Telefon: +45 28 77 41 00

CVR: DK-34 77 11 62

info@raadetforsundmad.dk

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

## Bælgfrugternes Dag

**Hvis du bruger grafikker uden Rådet for sund mads logo, så beder vi dig kvittere os. Her er forslag til hvordan.**

* Vi fejrer Bælgfrugternes Dag sammen med Rådet for sund mad /@raadetforsundmad, så endnu flere får lyst til at spise lækre retter med bønner, linser og kikærter.
* Vi fejrer Bælgfrugternes Dag sammen med Rådet for sund mad /@raadetforsundmad.
* Vi bakker op om Bælgfrugternes Dag i samarbejde med Rådet for sund mad/@raadetforsundmad
* Billede/grafik lånt af Rådet for sund mad /@raadetforsundmad.
* @raadetforsundmad (tag uden tekst)

Brug også gerne #Bælgfrugternesdag

**Før eller på dagen 10. februar**

Vidste du, at linser, kidneybønner og kikærter er en del af bælgfrugtfamilien?

Bælgfrugter indeholder mange proteiner, kostfibre, mineraler og vitaminer. Og så er de ret billige.

Hvilke bælgfrugter kender du?

Hvad har linser, flækærter, kidneybønner og kikærter tilfælles?

De er allesammen bælgfrugter.

Måske har du hørt, at det er godt, hvis vi spiser flere bælgfrugter. Heldigvis er det ret nemt. Du kan fx putte linser i din bolgonese eller smøre hummus på din rugbrødsmad.

[Du kan finde opskrifter lige her.](https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/)

Synes du, at bælgfrugter som kikærter og linser er besværlige at tilberede?

Det behøver de slet ikke at være. Hvis du køber fx bønner på dåse, frost eller karton, så er de lige til fx at putte i en gryderet eller i en lækker hummus.

Hvad gør du for at tilføje flere bælgfrugter til maden?

Hvordan er det nu… tager det ikke 100 år at tilberede bælgfrugter?

Det er rigtigt, at nogle slags tørrede bønner skal ligge i blød natten over og koges i lang tid. Men dette gælder ikke linser.

Brug fx linserne i en lækker bolognese eller i en lun karrysuppe.

Find opskrifter med bælgfrugter her.

Link: <https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/>

Hvor mange bælgfrugter kender du?

Den 10. februar er det Bælgfrugternes Dag – så det skal selvfølgelig fejres.

Nævn alle dem du kan 👇🏻

**På dagen 10. februar**

I dag fejrer vi Bælgfrugternes Dag! Men hvad er det nu lige bælgfrugter er…?

Bælgfrugter findes i mange former og farver. Alt fra kidneybønner, flækærter, hvide bønner, linser, butterbeans. Ja, listen er lang. De små frø fra linser og bønner er en god proteinkilde, og hvis du spiser dem, er det både godt for din sundhed og klimaet.

Skal du have bælgfrugter i dag?

I dag er det Bælgfrugternes Dag! Men hvorfor er det lige vi fejrer tørrede bønner, ærter og linser? I Danmark spiser vi ikke særligt mange bælgfrugter, og det vil vi gerne være med til at ændre. Hvis du spiser dem, er det nemlig godt for både sundhed og klima.

Måske synes du, at det er svært at finde på, hvordan du skal bruge bælgfrugter i din madlavning. Eller måske er du en af dem, der allerede elsker at putte bønner i gryderetten. Uanset hvad kan du finde lækre retter med bælgfrugter lige her.

Link: <https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/>

Vær med til at fejre Bælgfrugternes Dag i dag!

Det eneste, du skal gøre, er at spise mad med lækre bønner, linser eller kikærter i løbet af dagen.

Prøv fx vores lasagne med røde linser eller en cremet hummus.

Hvilken ville du vælge?

Link: <https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/>

I dag er det Bælgfrugternes Dag.

Og selvfølgelig skal det fejres, så endnu flere får lyst til at spise bønner, linser og kikærter.

Hvad er dit bedste tip til at få flere bælgfrugter i aftensmaden?

Find inspiration lige her.

Link: <https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/>

I dag fejrer vi Bælgfrugterens Dag 🎉– skal du være med?

Det eneste du skal gøre, er at lave en lækker ret med bønner, linser eller kikærter.

Hvis du savner inspiration, så tjek vores opskrifter med bælgfrugter.

Link: <https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-opskrifter/>

I dag fejrer vi Bælgfrugternes Dag 🎉

Vi vil med Bælgfrugternes Dag hylde bønner, kikærter og linser, så mange flere får lyst til at tilberede og spise skønne retter med bælgfrugter – uanset om det er derhjemme, på arbejdet, i institutionen eller i skolen.

Danskerne spiser i gennemsnit 2 g bælgfrugter om dagen ifølge tal fra DTU Fødevareinstituttet. Det er meget langt fra de 100 g som De officielle Kostråd– godt for sundhed og klima anbefaler os at spise. Der er derfor et stort potentiale i at få danskerne til at spise flere bælgfrugter.

Story quiz 1:

[Find billeder du kan bruge her – skriv selv teksten ind og lav opslaget som quiz](https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-sociale-medier/#1080x1920)

1. I dag fejrer vi Bælgfrugternes Dag
2. Har du styr på bælgfrugter?
3. Billede af kidneybønner
	1. kidneybønner (rigtigt svar)
	2. sorte bønner
4. Hummus laves typisk af:
	1. røde linser
	2. kikærter (rigtigt svar)
5. Hvad hedder denne her skønhed?
	1. hestebønne
	2. borlottobønne (rigtigt svar)

Story quiz 2:

[Find billeder du kan bruge her](https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag-sociale-medier/#1080x1920)

1. I dag fejrer vi Bælgfruternes Dag. Har du styr på dine bælgfrugter?
2. Et af de officielle kostråd lyder:
	1. ”Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk”. (rigtigt svar)
	2. ”Spis færre grøntsager – vælg mere kød”.
3. Spis bælgfrugter og du får:
	1. En masse sukker.
	2. Proteiner, kostfibre, mineraler og vitaminer. (rigtigt svar)
4. Hvorfor anbefales det at lægge nogle bælgfrugter i blød?
	1. For at nedbryde det naturligt forekommende giftstof lektin. (rigtigt svar)
	2. For at skylle fedt af dem.