

# TEST Umoden bønne hitter i køkkenet

Seks varianter af grønne sojabønner ligner umiddelbart hinanden, men er der forskel på smag og konsistens, konstaterer dommerne i Politikens test.



HELLE SINDAL

Først lærte vi dem at kende i bælgetyppisk dampet og serveret med salt og citron på sushispisesteder. Siden har de løse lysegrønne sojabønner bredt sig vidt omkring i vores mad og optræder blandt andet i salater, varme retter, grøn hummus og som snacks.

»Vi sælger både sojabønner med og

uden bælg, men de løsfrosne er mest populære. Bønnerne hitter især i de store byer, men efterspørgslen breder sig stille og roligt til resten af landet», fortæller Coops analysechef Lars Aarup.

Coop, som står bag Irma, Fakta, Kvickly og Brugsen, har solgt dybfrosne sojabønner siden 2010. Salget tog for alvor fart i 2014 og er firedoblet frem til 2017. I år forventer Coop 50 procents vækst i bønnesalget, oplyser analysechefen.

Sojabønnernes sejr indtog tilskriver han blandt andet, at de ikke bare er tilbehør, men mættende plantekost. De er hurtige og lette at tilberede med et skvæt kogende vand. Og så kan de krydres med salt, peber, ingefær, olie, eller hvad man nu har lyst til. Så er der serveret – på cirka fem minutter.

## Spændende variation

I Politikens test af seks varianter hedder nogle af produkterne bare sojabønner, mens andre sælges som edamame eller mukimame. Variationen skyldes nok, at sojabønner i bælg kaldes edamame på

japansk, mens mukimame er bælgede bønner. Men uanset hvad navnene antyder, er bønnerne i testen alle løse sojabønner uden bælg.

Ved første øjekast ligner de små lysegrønne bobler hinanden, men testens to dommere, sushikok Zoë Escher og restaurantindehaver Liam Chen, kan både se og smage sig frem til forskelligheder.

»Alle bønnerne er friske og sprøde, men to af dem er lidt mere søde i smagen. Det kan jeg godt lide«, siger Liam Chen om Irmas økologiske bønner og Vores-bønnerne fra Føtex.

Han er fra Kina, hvor det vrirler med bønner i kosten:

»Vi spiser bønner i alle mulige farver og bruger dem også til at koge og blende med vand til sojamælk«, fortæller han.

Zoë Eschers favorit blandt de seks er dem fra Rema 1000, hvor samme pose byder på bønner med varieret størrelse og smag.

»De er mere spændende at spise end en ensartet masse«, mener hun.

Der gemmer sig også matte og knæk-

kede bønner i nogle af poserne. Men den slags opdager man typisk først hjemme i køkkenet. Dommerne roser derfor, at poserne fra Føtex og Netto har en gennemsigtig rude, så man kan få et indtryk af varerne, mens man står i butikken.

»På den lange vej fra producenterne i Kina til forbrugerne i Danmark er der flere led, hvor kvaliteten kan få et knæk, hvis der f.eks. er problemer med håndtering, transport eller frostgrader«, siger Zoë Escher.

## Sunde næringsfordele

På nettet kan man finde både jublende anbefalinger og alarmerende advarsler mod at spise sojabønner. Men er de supersunde eller tværtimod en risikabel spise?

»Overordnet set har sojabønner en masse sunde næringsfordele. De har en stor sundhedsværdi«, fastslår Sara Elisabeth Eriksen, cand.scient. i human ernæring på Københavns Professionshøjskole.

»Bønnerne indeholder en god mæng-



de vegetabilsk protein. Ligesom flere andre bælgfrugter er de en komplet proteinkilde med en bred variation af aminosyrer. De kan være svære at få nok af i en kost uden kød og mejeriprodukter, men her er bønnerne et godt alternativ, uddyber hun.

Bønnerne er rige på kostfibre og indeholder antioxidanter og andre sunde mikronæringsstoffer. Og selv om sojabønner hører til blandt de fedtholdige bælgfrugter, er der ikke noget af det usunde mattede fedt i bønnerne, fremhæver ernæringseksperter.

»Sojabønner er en glimrende del af en varieret kost. Du kan derfor roligt indtage cirka 50-100 g dagligt – gerne varieret med en bred vifte af bælgfrugter«, siger Sara Elisabeth Eriksen.

»Bag om bønneanklager Nogle af anklagerne mod sojabønner retter sig mod det naturlige indhold af planteøstrogener, som skulle øge risikoen for at få kræft.

Det er et omdiskuteret emne, men samlet set der er ingen videnskabelig evidens for, at sojabønner øger risikoen for kræft. Dog anbefales det ikke at tage kosttilskud med soja, hvis man har eller

**GRØNNE PROTEINER.** Sojabønner med og uden bælg indgår efterhånden i mange danskeres kost. Arkivfoto: Lars Just

har haft brystkræft. Men sojabønnerne i salatskålen er ganske ufarlige at spise, opsummerer Sara Elisabeth Eriksen efter at have læst op på den nyeste viden på området.

De lysegrønne bønner er umodne, når de bliver høstet, og de kan derfor give mavebesvær, hvis man spiser dem rå, lyder en anden edamameadvarsel. Den trussel kan man dog tage roligt, når man spiser sojabønner fra frost. Bønnerne bliver blancheret, før de fryses ned, og dette korte opkog betyder, at de ikke er rå, beroliger ernæringseksperter.

Sojabønner er genmodificerede, lyder

## FAKTA

### Sådan gjorde vi

Politiken bad to dommere om at blindsmage seks forskellige slags sojabønner fra frost – to økologiske og fire konventionelle produkter.

**Zoë Escher:** Sushikok, sakesommelier og underviser i japansk madlavning.

**Liam Chen:** Indehaver af restauranterne Wild'n'Wok og Ye Sushi på Amager.

Dommerne blev bedt om at vurdere de tilberedte sojabønners udseende, duft, smag og fornemmelse i munden og give hvert produkt en samlet karakter mellem 1 og 6, hvor 6 er bedst.

Karaktererne i testen er oprundede gennemsnit af dommerens karakterer. I de tilfælde, hvor flere produkter har opnået samme bedømmelse, er de oplyst efter kiloprís med den billigste vare først.

en anden belæring om bønnerne, og sandt er det, at en række genmodificerede planter, heriblandt soja, er godkendt til foder- og fødevarerbrug i EU. Men det er ikke dem, man finder i poserne med sojabønner i supermarkedernes frostkammer. Det kan man selv forvise sig om, for det skal altid fremgå af mærkningen, hvis en fødevarer indeholder genmodificerede ingredienser, forklarer Sara Elisabeth Eriksen.

»Og vælger man økologisk, behøver man slet ikke at kigge efter det, for økologiske fødevarer må ikke være genmodificerede«, tilføjer hun.

Økomærket er generelt også godt at gå efter, hvis man vil begrænse risikoen for at få pesticidrester med i købet, når man køber grønt, slutter Sara Elisabeth Eriksen.

helle.sindal@pol.dk

Foto: Miriam Dalsgaard



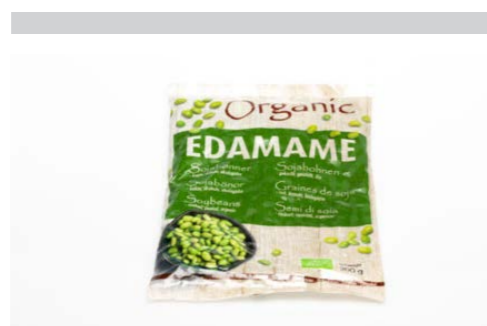
### REMA 1000 SOJABØNNER

Pris: 11,95 kroner for 300 g i Rema 1000  
Kilopris: 39,83 kroner



**Zoë Escher:** Bønner i flere størrelser med fin farve og frisk bønne Duft. Rigtig god smag af bønne. Har forskellige smagsnancer, hvilket er et plus. Meget fin konsistens.

**Liam Chen:** Dufter ikke af så meget. En smule bitre i smagen.



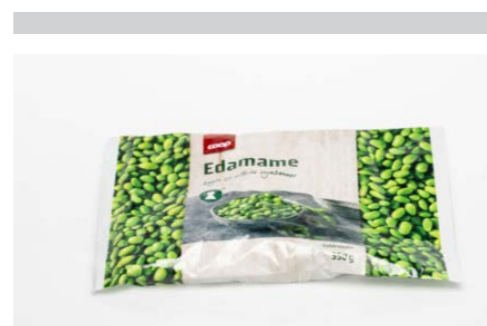
### ØKOLOGISKE EDAMAME

Pris: 11,10 kroner for 300 g i Meny  
Kilopris: 37 kroner



**Zoë Escher:** Fin farve og duft af bønner. Rigtig god edamamesmag. Fin konsistens.

**Liam Chen:** Dufter godt. Smager ikke af så meget.



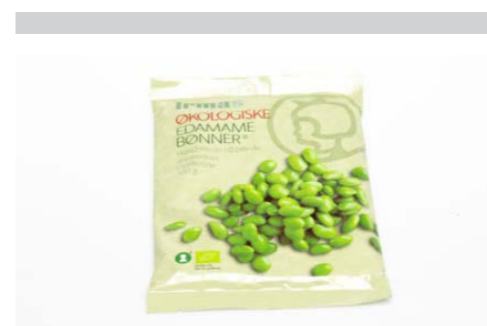
### COOP EDAMAME

Pris: 15,95 kroner for 350 g i Kvickly  
Kilopris: 45,57 kroner



**Zoë Escher:** Fin grøn farve. Smager af bønner. En smule bløde i konsistensen.

**Liam Chen:** Dufter ikke så meget. Sprøde og friske i smagen.



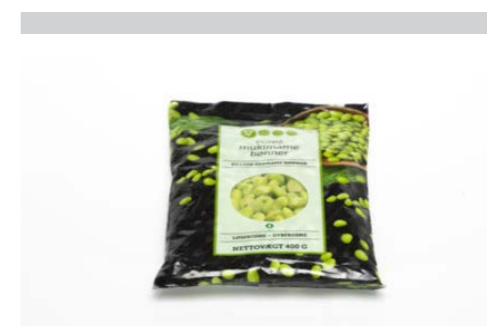
### IRMA ØKOLOGISKE

Pris: 20 kroner for 300 g i Irma  
Kilopris: 66,66 kroner



**Zoë Escher:** Fin farve og duft af bønne. Ikke så meget smag. Lidt melede. Lidt større end de øvrige bønner i testen.

**Liam Chen:** God og frisk duft. Sprøde i munden.



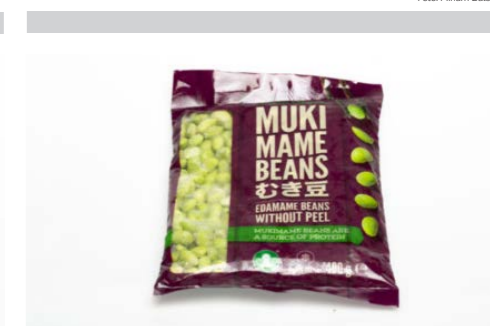
### VORES MUKIMAME

Pris: 15,93 kroner for 400 g i Føtex  
Kilopris: 39,82 kroner



**Zoë Escher:** En del af bønnerne er knækkede, mens andre er lidt blege. Smager ikke af noget. Nogle er faste, andre bløde.

**Liam Chen:** Dejlig duft. Sprøde med sød smag.



### GREEN GROVE MUKIMAME

Pris: 15,95 kroner for 400 g i Netto  
Kilopris: 39,87 kroner



**Zoë Escher:** Nogle af bønnerne er lidt matte. Dufter fint, men smager ikke af så meget. O.k. konsistens.

**Liam Chen:** Stærk duft af bønner. Frisk smag og sprød konsistens.