

BAUNIR

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða baunir, ertur og linsur sem aðalrétt og sem meðlæti.

Ráðlagt er að belgjurtir eins og baunir, ertur og linsur séu hluti af mataræðinu. Veljum gjarnan baunir, ertur og linsur í aðalrétt að minnsta kosti einu sinni í viku og sem meðlæti og álegg. Baunir og linsur eru fáanlegar í mismunandi afbrigðum tilbúna til notkunar. Einnig þurrkaðar baunir og þarf þá að leggja þær í bleyti, skola vel og sjóða fyrir notkun.

Í belgjurtum eru prótein, trefjar og mörg nauðsynleg næringarefni eins og fólát, kalíum, magnesíum, járn, sink og þíamín auk lífvirkra efna.

Fyrir þau sem borða litlar sem engar dýraafurðir er mikilvægt að taka B12-vítamín og joð sem bætiefni.

Mælt er með því að auka neyslu á baunum með því að:

- Notaðu í staðinn fyrir kjöt í réttum, að hluta til eða öllu leyti, eins og í pottréttum, súpum, lasagna, hakkréttum og taco.
- Notaðu baunir og linsur og afurðir úr þeim, eins og hummus, bauna- og linsubaunamauk, tófú og aðrar slíkar vörur í salöt eða sem álegg