

BALJVÄXTSKOLAN

4 anledningar att välja baljväxter



Klimatet

Klimatsmart. Väljer du dessutom svenskodlat blir transporterna kortare och du stöttar våra svenska bönder.



Hälsan

Näringsrika råvaror rika på protein och fiber.



Ekonomi

Bättre lönsamhet med vegetabiliska proteiner jämfört med animaliska.



God smak

Goda och mångsidiga råvaror.

Lektiner

Bönor, ärter och linser innehåller lektiner, en grupp av proteiner som kan orsaka illamående, kräkningar och magsmärtor. Lektiner förstörs vid blötläggning och kokning.

Hantering

12+

1. Blötlägg i minst 12 timmar

2. Häll av blötläggingsvattnet och koka i nytt vatten

30+

3. Koka i minst 30 minuter för lektinernas skull. Därefter till önskad konsistens.

Koktider för bönor

• 40 min

Förkokta, aningen hård kärna. Kräver längre koktid i sås eller gryta.

• 50 min

Lite kärna kvar i bönan, perfekt till sallader eller som sista ingrediens i en varm gryta eller sås.

• 60 min

Bra konsistens för att mixa eller mala till t ex bönbiffar (bruna bönor är här klara för spread).

• 75 min

Bönorna är genomkokta men håller ändå bra konsistens, perfekt för spread.

Tänk på!

Baljväxter är en naturprodukt och samma typ av böna kan kräva olika koktider från gång till gång.



Bra mat från
Lantmännen

