



BALJVÄXTSKOLAN

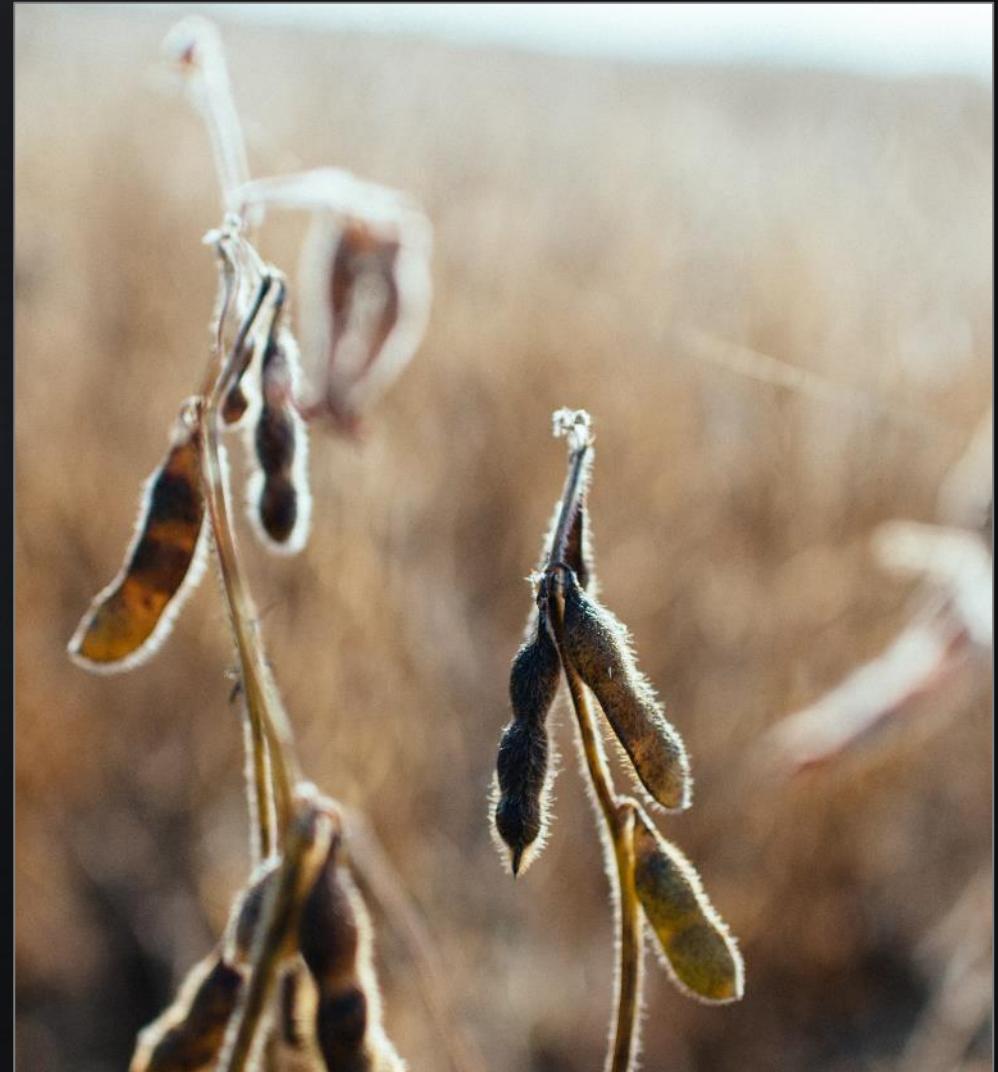
BALJVÄXTER DÅ OCH NU

Baljväxter har en lång historia på svenska matbord. De äldsta fynden av **ärter och bondbönor** i Sverige är från yngre stenåldern, och **på medeltiden** började de odlas i större omfattning.

De olika **trädgårdsböborna**, till exempel bruna bönor, har sitt ursprung i Amerika och började odlas i Skandinavien mot **slutet av 1600-talet**.

Fram **till slutet av 1800-talet** odlades även **linser** i Sverige men de konkurrerades ut av spannmålsodlingar, till exempel vete och havre, som gav mer avkastning.

GoGreen säljer idag flera olika typer av svenska baljväxter och strävar efter att de ska bli fler. Därför driver vi testodlingar för att lära oss vilka grödor som trivs bäst i vårt klimat och hur vi på bästa sätt ska odla dem.



4 ANLEDNINGAR ATT VÄLJA BALJVÄXTER



KLIMATET Det går åt mycket mindre mark och vatten för att odla vegetabilier jämfört med att producera kött och andra animalier.

Baljväxter genererar dessutom näring till jorden. De har förmågan att ta upp kväve ur luften och binda det i sin växtmassa samt göra kvävet tillgängligt för rötterna i jorden. Det här är en win-win, för när industriellt framställt kvävegödsel inte behövs, då minskar utsläppen av växthusgaser ytterligare.

En svensk baljväxt med korta transporter är ett av det mest klimatsmarta protein du kan servera!



HÄLSAN Baljväxter innehåller mycket protein, fibrer och mycket vitaminer och mineraler (bla järn, zink och magnesium).

Fullvärdesprotein – Jämfört med baljväxter innehåller kött något lägre procentuell andel protein men eftersom köttet också innehåller ett 20-tal aminosyror bildas ett viktigt "fullvärdesprotein". I den vegetariska kosten måste man själv skapa ett fullvärdesprotein genom att kombinera baljväxter och spannmål.



EKONOMIN Att byta ut (eller dryga ut) det animaliska proteinet är även ekonomiskt väldigt fördelaktigt. Baljväxter ger mycket näring per kalori och per krona.



GOD SMAK Baljväxter är dessutom fantastiskt goda. Bönor, ärter och linser är smakrika och mångsidiga ingredienser som passar till allt ifrån såser och röror till grytor, biffar och pannkakor – till och med i bakning. En unik fördel för baljväxter.



SORTIMENT

ÖLANDSODLADE BÖNOR

I samarbete med odlare på Öland har vi ökat den svenska produktionen av svarta bönor, vita bönor, borlottibönor och kidneybönor. Ölands många soltimmar och kalkrika jord passar perfekt för de näringsrika baljväxterna.

Våra Ölandsodlade bönor har precis som våra övriga produkter i sortimentet en spårbarhet hela vägen tillbaka till lantbrukaren. Från jord – till bord.



Svenska

BRUNA BÖNOR



KURIOSA OCH FAKTA

Bruna bönor har odlats på Öland i flera hundra år. Faktum är att Carl von Linné långt tidigare sa att Öland är en bra plats att odla bönor på. Öländska bruna bönor har även en skyddad geografisk beteckning, ungefär som Kalix löjrom.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR I

Den bruna bönan har en mild och mjuk smak, och är lite lätt mjölig i konsistensen. Rostad får den en smörig ton.

- Spaghetti bolognese
- Vegetarisk tacofärs
- Refried beans
- Bakning



Svenska

VITA BÖNOR



Odlat i Sverige



KURIOSA OCH FAKTA

Vita bönor är en av de svåraste att odla då färgen lätt kan påverkas av ogräs och smuts.

SMÅK, KONSISTENS OCH PASSAR I

Vita bönor har en krämig konsistens med toner av mandel.

- Sallad, soppa eller gryta
- Biffar
- Syrliga bakverk

Svenska

SVARTA BÖNOR



KURIOSA OCH FAKTA

Svarta bönor är en av de nya sorter som sedan några år tillbaka odlas på Öland. Globalt sett är det en av de mest använda bönsorterna och mycket tack vare den mexikanska mattrenden har de tagit allt större plats även på våra breddgrader. Man måste dock tänka på att de fäller färg så det är ingen bra idé att koka tillsammans med vita bönor. Deras svarta färg gör dem även väldigt dekorativa i mat.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR I

Svarta bönor har en mjuk konsistens och lite söt smak som passar till grytor, soppor, som salsa eller i tacos.

- Grytor och soppor
- Salsa
- Mjuk pepparkaka



Svenska

KIDNEYBÖNOR



Odlat i Sverige



KURIOSA OCH FAKTA

Kidneybönan har fått namn av sin njurlika form och är liksom andra bönor tåliga mot torka men känsliga mot för mycket regn. Därför passar det öländska klimatet perfekt, för där regnar det ungefär hälften så mycket jämfört med exempelvis västkusten.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR I

Bönorna är mörkt röda i färgen och har en fast struktur.

- Chiligryta
- Hummus
- Bönfritters
- Kidneybönbiff
- Sallad

Svenska

BORLOTTIBÖNOR



KURIOSA OCH FAKTA

Denna otroligt vackra baljväxt, som är en delikatess i Italien är där känd under namnet eldtunga, förmodligen på grund av dess långa, platta utseende och röda fläckar. Bönans spräckliga färg försvinner tyvärr vid kokning och blir mer lik en brun bön.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR BRA I

Borlottibönan har en mild och aromatisk smak med toner av sötma och nötter och en lite krämig konsistens.

- Grytor
- Tomatsallader
- Risotto, pastarätter och gratänger
- Som tilltugg med lite olivolja och flingsalt





SVENSKODLADE ÄRTOR OCH LINSER

Svenska

GULA ÄRTER



KURIOSA OCH FAKTA

Gula ärter skördas mogna medan gröna skördas omogna. Våra svenska ärter får växa i lugn och ro, ofta har de såtts på samma mark sedan generationer tillbaka. Våra odlare vet hur dessa klassiska grödor bäst tas om hand och hur de verkligen kommer till sin rätt. Gula ärter är en gröda som fungerar bra att odla i stora delar av södra Sverige.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR BRA I

De har en mjuk, krämig konsistens med en neutral, nötig smak med en aning sötma och viss beska.

- Ärtsoppa
- Hummus
- Falafel
- Biffar
- Grytor och sallader



Svenska

GULA LINSER



KURIOSA OCH FAKTA

Efter flera år av testodling lyckades vi odla fram svenska linser i större skala, och våra odlingar är idag utbredda från Mälardalen i norr till Skåne i söder.

Våra svenska gula linser är på ytan brun-gröna i färgen men gula innanför det yttre höljet, och de är av sorten Flora som visade sig vara den sort som trivdes bäst i vårt nordliga klimat.

SMAK, KONSISTENS OCH PASSAR BRA I

Gula linser är likt gröna linser fastare i konsistensen och kokar inte sönder. De är nötiga i smaken.

- Sallader, grytor och pajer
- Linsbiffar
- Linspannkakor





HANTERING

VAD ÄR LEKTINER?



Lektiner är en grupp av proteiner som finns naturligt i alla torkade och färska baljväxter. Fläderbär och vissa matsvampar kan också innehålla lektiner. Lektinhalten varierar mellan olika typer av baljväxter.

Lektiner kan orsaka illamående, kräkningar, diarré och magsmärtor cirka 1-7 timmar efter du ätit dem. Symtomen varar ungefär 3-4 timmar.

När du blötlägger och tillagar baljväxterna så förstörs lektinerna och blir ofarliga. Det är därför viktigt att ni följer våra tillagningsinstruktioner:

- Blötläggning minst 12 timmar
- Häll av blötläggningssvattnet och koka i nytt vatten
- Koka i minst 30 minuter

Linser behöver inte blötläggas men de måste kokas.



BLÖTLÄGGNING



Blötläggning är mycket viktigt för att urlaka lektinerna – använd minst dubbla mängden vatten.

Vid blötläggning sväller bönorna till två till tre gånger sin storlek – justera recept med färdigkokta bönor.

Cirka 1 dl torkade bönor = 2,5 dl förkokta bönor

Tips!

För att spara plats i köket – blötlägg i bleck i kalla ugnar och låt stå över natten.



KOKNING

Häll bort blötlägningsvattnet och koka upp i nytt fräscht vatten. Dubbla mängden vatten sett till mängden bönor eller ärter. Baljväxterna ska kunna röra sig fritt i kastrullen utan att ligga för packat.

Vi rekommenderar att skölja linserna innan kokning.

Koktiden varierar för olika råvaror och dess vattenhalt. Men koka bönor och linser minst 30 minuter, för lektinernas skull, och därefter till önskad konsistens.

Linser räcker att koka 15-25 minuter.

Tips!

Tillaga dina blötlagda baljväxter i ugnen på 100 % ånga och 100°C. Även här gäller dubbla mängden vatten mot baljväxt i bleck.



KOKTIDER FÖR BÖNOR



Tillagningstid av bönor i ugn 100% ånga, 100 grader.

Genom att koka bönorna själv kan man välja önskad konsistens, detta gör bönorna ännu mer variationsrika.

Välj koktid utifrån vad du önskar använda baljväxten till.

- > 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 ända bra konsistens, perfekt för spread.

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



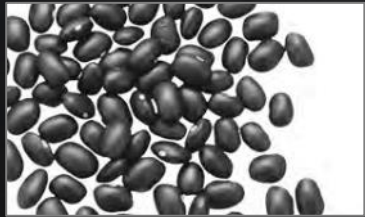
TORRA BALJVÄXTER – SNABBGUIDE



- Blötlägg baljväxterna i minst dubbla mängden vatten
- Låt ligga i blöt i minst 12 timmar
- Häll av blötläggingsvattnet och koka i nytt vatten, minst dubbla mängden vatten
- Koka i minst 30 minuter efter blötläggning för maximal utlakning av lektiner, resterande tid är för önskad konsistens



PRODUKTÖVERSIKT



SVARTA BÖNOR FRÅN SVERIGE

Art nr: 142125
Vikt: 4 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade svenskodlade svarta bönor

Koktid: 1 tim, efter minst 12 tim blötläggning.



VITA BÖNOR FRÅN SVERIGE

Art nr: 142126
Vikt: 4 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade svenskodlade vita bönor

Koktid: 1 tim efter minst 12 tim blötläggning.



KIDNEYBÖNOR FRÅN SVERIGE

Art nr: 142124
Vikt: 4 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade svenskodlade kidneybönor

Koktid: 1 tim efter minst 12 tim blötläggning.

BÖNOR



BRUNA BÖNOR FRÅN SVERIGE

Art nr: 101315 / 101316
Vikt: 5 kg (kartong) / 10 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade svenskodlade bruna bönor

Koktid: 1 tim efter minst 12 tim blötläggning.

PRODUKTÖVERSIKT



GULA ÄRTER EKO

Art nr: 101322
Vikt: 10 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade svenskodlade ärter, krav

Koktid: 1 tim, efter 12 tim blötläggning



GULA ÄRTER FRÅN SVERIGE

Art nr: 101310 / 101311
Vikt: 5 kg (kartong) / 10 kg (kartong)
Ingredienser: Torkade hela gula ärter

Koktid: 1 tim, efter 12 tim blötläggning



GULA LINSER

Art nr: 142236
Vikt: 4 kg
Ingredienser: Torkade svenskodlade gula linser

Koktid: ca 25 minuter





Bra mat från
Lantmännen



TACK!

KONTAKT:

Förnamn Efternamn

XXX.XXX@lantmannen.com