

SVENSKA FAVABÖNOR

**Det hela är ganska enkelt:
God, nyttig, lokal och bidrar till ett
mer ekologiskt jordbruk.**

Detta är en av våra allra äldsta kultiverade växter och det finns fynd från boplatser som är 8000 år gamla. I våra trakter verkar den ha följt med det första jordbruket under tidig stenålder, alltså ca 4000 år före vår tideräkning.

Åkerböner är samma växt som bondböner men skiljer sig åt i storlek. Trots namnet är dessa inte släkt vad vi annars kallar böner (som kidney-, svarta- och vita böner etc.). Dessa böner kom till Europa från Sydamerika först på 1500-talet och odlades knappt alls hos oss innan 1700-talets slut. Det var först långt senare lärde vi känna dem till vardags tex. som bruna böner.



Vicia faba
Åkerböna / Favaböna

Näringsinnehåll & användning

Åkerböner har odlats främst för dess höga näringsinnehåll, dess förmåga att klara av olika väder- och jordförhållanden samt inte minst för den goda smakens skull. De är värdefulla som en del av ett mer resurssparande jordbruk då deras rötter binder kväve från luften och minskar så behovet av annat tillfört gödsel, också för efterkommande grödor. Dessutom är deras blommor en källa för pollen och nektar till bin och humlor, något som blir allt viktigare i jordbrukslandskapet.

Proteininnehållet är högt, strax omkring 25-30g per 100g och av bra kvalitet. Fetthalten är dock låg, mellan 1-2%. De är också en god källa till hälsosamma fibrer.

Vi känner numera främst till färska bondböner som en delikatess om sensommaren, men detta är bara en liten del av dessa böners användningsområden. De har tidigare framförallt torkats och kokats i grytor och soppor. De har malts till mjöl som använts i pannkakssmet (utmärkt alternativ till ägg) eller som närings- och smakförhöjande tillsats i bröd.

OBS! Det finns en genetiskt ärftlig åkomma som kan göra att personen blir sjuk av favaböner. Det kallas **favism** och finns nästan endast bland de med ursprung i Södra Medelhavet, Mellanöstern eller Bortre Asien. Om du bjuder någon från dessa området på favaböner så är det bäst att fråga först! Antagligen känner de till det själva.

Svenska favaböner

Åkerbönerna som erbjuds här kallar jag för Svenska favaböner och de är odlade av **ekocertifierade bönder i Västra Götaland**. Det tunna men seiga skinn som vanligtvis omger åker- och bondböner har tagits bort, detta för att det innehåller bitterämnen (tanniner) och så kallade antinutritionella substanser som försvårar upptaget av näringsämnen. På köpet så **behöver de inte blötläggas** innan som andra böner utan kan kokas direkt ungefär som linser.

Koktiden utan blötläggning är ca 35 min och om de varit blötlagda ca 15 min (tiderna kan variera pga olika storlek på bönerna vid olika skördar).

De kokar lätt sönder och det är svårt att använda dem som hela i sallader eller grytor etc. Men är utmärkta till en **lokal hummus, en svensk linssoppa, ekologisk falafel osv.**

svensk-fava.se | hej@svensk-fava.se