

SVENSKA FAVABÖNOR



SE - EKO - 04
Svenskt Jordbruk

**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.

Åkerbönor är samma växt som bondbönor men skiljer sig åt i fröstorlek. Trots namnet är dessa inte släkt vad vi annars kallar bönor (kidney-, bruna- och vita bönor etc.). De sistnämnda 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 bönor. Åkerbönor kan till skillnad mot de andra bönorna odlas istort sett i hela landet

Svenska favabönor

Åkerbönorna som erbjuds här kallar jag för Svenska favabönor och de är KRAV-certifierade och odlade av **bönder i Västra Götaland**. Det tunna men sega skinn som vanligtvis omger åker- och bondbönor 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 bönor utan kan kokas direkt som linser.

Koktiden utan blötläggning är ca 25 min och om de varit blötlagda ca 15 min (tiderna kan variera pga olika storlek på bönorna vid olika skördar).

De kokar lätt sönder och passar därför inte i sallader etc. Ett tips om du vill ha dem fastare är att koka dem i något syrligt, som tomatsås. De är utmärkta till en **lokal hummus, en svensk bönsoppa, ekologisk falafel, bönburgare osv.**

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



Vicia faba
Åkerböna / Favaböna

Näringsinnehåll & användning

Åkerbönor 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 26-32g 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 bondbönor som en delikatess om sensommaren, men detta är bara en liten del av dessa bönors 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 favabönor. Det kallas **favism** och förekommer i några procent bland de med ursprung i Södra Medelhavet, Mellanöstern eller Bortre Asien. Om du bjuder någon från dessa området på favabönor så är det bäst att fråga först! Antagligen känner de till det själva.