

# Bondböna, skalad



Åkerböna, fababöna, bondböna är olika namn och varianter av samma böna. Bondbönan har varit älskad i Norden för sin ljuvligt, nötiga smak och för sitt närande innehåll. God att äta som den är men också mycket användbar i mängder av rätter.

Jordbruk: KRAV-odlas i mellanlera.

Breddgrad: 58° 13'

Odlas av: Jakob Andersson, Röstorp Gård, Bohuslän.

Beskrivning: Vaniljgul böna med fast, krämig textur. Intensivt nötigt doft som påminner om macadamia. Smörig och nötig med mycket lång eftersmak.

TEXTUR:	SÖTMA:	BESKA:
mjäll —●— fast	låg —●— hög	mild —●— kraftig

Tillagning: Skölj noga och koka försiktigt i rikligt med vatten med 2,5 % sälta i cirka 25 minuter.

Användning: Mycket användbar böna som är lika god i grytor som i rörer och krämer. Utmärkt att mala till mjöl och använda till bröd och pannkakor.

Om: Bondbönan har varit basföda i Sverige ända sedan 1200-talet men försvann gradvis under 1940-talet. Den är medlem i ärtfamiljen men inte närmare släkt med övriga bönor. Den har varit en viktig ingrediens i allmogens husmanskost och har använts kokta, hela eller till mos, och som malda till mjöl i bröd, gröt och välling.



## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt. [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)



Smakriket®  
BOHUSLÄN