

# Bondböna, fryst Greeny

*Åkerböna, fababöna, bondböna är olika namn och varianter av samma böna. Bondbönan har varit älskad i Norden för sin ljuvliga 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° 62'

*Odlas av:* Richard Johansson, Västergården, Västergötland.

*Beskrivning:* Liten, grön smakrik bondböna med en något sträv textur. Mycket protein- och näringsrik. Den har ett tunt skinn med viss textur och beska som kan lämnas kvar eller tas bort om man endast vill använda den mjälla gröna kärnan.

*Tillagning:* Tinas i kallt, lättsaltat vatten. Kan även kokas upp kort eller brynas.

*Användning:* Mycket användbar böna som är lika god i sallader som i rörer och krämer.

*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 kulturavgrödor 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)*



SE-EKO-01  
Svenskt Jordbruk