

Bondböna, fryst Talia

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 och mjäll bondböna med stor söt smak. Mycket protein och näringsrik. Den har ett tunt skinn som med fördel lämnas kvar.

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 röror 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 kulturavvgrödor 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



SE-EKO-01
Svenskt Jordbruk