

Lupinböna



Lupinbönan, som är en sötlupin, kan vara det mest intressanta livsmedel som finns just nu. Bra för jorden och för oss som äter den. Lupinbönan har lika höga proteinvärden som sojan och trivs utmärkt här uppe i Norden. Bör dock inte förväxlas med den blomsterlupin som växer vilt i Sverige och är giftig.

Jordbruk: KRAV-odlas i lätt och varm sandjord.

Breddgrad: 56° 09'

Odlas av: Niklas Svensson och Per Modig, Fagraslätt, Skåne.

Beskrivning: En rund elfenbensvit matlupinböna som blir vackert smörgul vid kokning. Vegetal och mineralig doft. Fast konsistens och fruktig smak med tydlig beska.

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

Tillagning: Blötläggs i minst ett dygn. Häll bort vattnet. Koka i 3 % sälta i 10–15 minuter.

Användning: Tillför textur och karaktär till maträtter tack vare sin fruktighet och beska. Har ett mycket högt proteininnehåll och kan användas till sallader, röror och eleganta varmrätter.

Om: Lupinbönan innehåller lika mycket protein som sojabönan (36 %) och alla essentiella aminosyror vilket gör den till ett utmärkt livsmedel för dem som väljer bort animaliskt protein ur kosten. Den är också mycket rik på viktiga vitaminer och mineraler. Lupin innehåller inte gluten eller laktos och har låga halter stärkelse och antinutrientier vilket är bioaktiva substanser. Lupin bidrar till att sänka kolesterol och blodsockerhalten i blodet.

De som är allergiska mot baljväxter eller jordnötter bör vara försiktig med lupin då de tillhör samma familj. Vid servering av lupin ska information lämnas att maten innehåller lupin.



NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturarvsgroddor 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

