

Stor gråärt, skalad



Tillsammans med spannmål och rovor har gråärten varit den viktigaste basfödan för oss nordbor. Den har närt oss i svåra tider och bidragit till vår starka folkhälsa. Är smakrik och väldigt användbar.

Jordbruk: KRAV-odlas i samodling med vårvete i mullrik sandjord.

Breddgrad: 56° 21'

Odlas av: Susanne och Bo Arne Johnsson, Storegård Ranseröd, Skåne.

Beskrivning: Stor, vaniljgul ärta med ljusare kärna. Ren, fräsch doft av potatis och nöt. Kraftfull, smörig smak med mandeltoner. Krämig textur.

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

Tillagning: Skölj noga och koka försiktigt i rikligt med vatten med 2,5% sälta. Från torr ärt i 30 minuter. Från blötlagd ärt i 8 minuter.

Användning: Mycket breda användningsområden till allt ifrån sallader, grytor och soppor till rörer som hummus och frijoles. Utmärkta att krossa när de är kokta och använda i stället för köttfärs.

Om: Gråärten var baskost i Norden förr i tiden, speciellt på landsbygden. Mycket tack vara sina mycket höga protein och näringsvärden. Den odlades ända upp i Västerbotten och användes till gröt och mjöl som blev till välling bröd och pannkakor. Varje landsände hade sin variant av gråärten.



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

