

# Stor gråärt



*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. Passar lika bra i traditionell som modern matlagning.*

*Jordbruk:* KRAV-odlas i samodling med vårvete i multrik sandjord.

*Breddgrad:* 56° 21'

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

*Beskrivning:* Stor, hasselnötsbrun, melerad ärt med ljus kärna som bleknar vid kokning. Ren, fräsch doft av potatis och nöt. Stor, kraftfull smak med mild nötighet. Fast skal och krämig kärna.

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 röror 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 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)



Smakriket<sup>®</sup>  
SKÅNE