

Fakta om bönor

Vad är bönor?

Du vet säkert att bönor finns i en mängd olika sorter, färger och utföranden, men visste du att bönor tillhör släktet ärtväxter? Ärtväxterna omfattar omkring 17 000 arter varav cirka 90 stycken växer i Sverige. De delas in i olika sortgrupper med olika utseende och användningsområden.

Frukten liknar en balja och är anledningen till att ärtväxterna i dagligt tal ofta kallas för baljväxter. I baljan ligger ett fåtal svarta, vita eller bruna frön som lossnar från baljan när de är mogna, och det är dessa frön som är bönorna. För att bönorna ska smaka som allra bäst ska de skördas precis innan de är helt mogna.

Historia

Bönor kommer ursprungligen från Asien samt Syd- och Centralamerika. Redan för 8 000 år sedan odlades bönor i Peru, och i Mexico har fynd gjorts daterade till mellan 7000-4300 f Kr. Till Europa kom bönorna först på 1500-talet och tack vare den långa hållbarheten kom bönor snabbt att bli ett uppskattat baslivsmedel.

Den äldsta konserveringsmetoden för bönor är torkning, vilket är vanligt än i dag. Den anses inte förstöra några näringsämnen och genom att torka bönorna kan de förvaras under väldigt lång tid, så länge som bönorna inte utsätts för fukt.

Hälsofördelar

Bönor är inte bara väldigt gott utan är också ett sunt livsmedel som är fettsnålt, protein- och fiberrikt samt innehåller flera vitaminer och mineraler. Kolhydraterna som finns i bönor är uppbyggda på ett sätt som gör att de långsamt tas upp av kroppen, vilket gör att de har ett lågt glykemiskt index (GI). Det långsamma upptaget ger en utplanad blodsockerhöjning som gör att insulinpåslaget efter en måltid dämpas. Ytterligare en positiv effekt är att blodfetterna och lagringen av fett i kroppen hålls på mer hälsosam nivå. Alla bönor innehåller dessutom kostfibrer som hjälper magen med matsmältningen, samt lösliga fibrer som sägs bidra till ett lägre kolesterolvärde. Bönor innehåller också rikligt med B-vitamin som är viktiga för bland annat hud, muskler, immunförsvar och nervsystem.

Bönor i Sverige

I Sverige finns att köpa bönor i en uppsjö former och färger. De kan köpas färska, torkade eller färdiga att äta i en konserverburk eller Tetra Recart. Man kan så klart också odla sina egna bönor om man har möjlighet. De vanligaste bönorna som odlas i Sverige är bruna- och vita bönor, gula- och gröna ärter samt brytbönor, bondbönor och sockerärter. De bönor som används flitigast i Sverige är stora och små vita bönor, kidneybönor samt bruna och svarta bönor.

Tillredning

Användningsområdena för bönor är oändliga, men tillagningen skiljer sig åt från sort till sort. Färdiga bönor äter du direkt som de är eller använder vid matlagning. Färska bönor kan med fördel ätas som de är eller kokas lätt, medan torkade bönor måste blötläggas och kokas innan de kan ätas. Det kan vara direkt farligt om bönorna inte blötläggs tillräckligt länge och en

tumregel är att blötlägga bönorna över natten eller i 6-10 timmar. Koktiden är beroende av bönsort, men en böna är färdig när den är rakt igenom mjuk utan att spricka.

GoGreens syn på bönor

Bönor är ett fantastiskt livsmedel som är gott, nyttigt och enkelt att använda. Vår syn på bönor är att de skall komplettera och tillföra något extra till den mat du redan äter idag, rör ner lite kidneybönor i köttfärssås eller addera stora vita bönor i din sallad för en godare och mer hälsosam måltid. Dessutom gör bönorna att favoriträtten blir mer dryg och räcker längre. Våga prova och förundras över hur gott det smakar och hur bra du kommer att må!

Några tips på vägen!

Bönor trivs bra med salt, en halv matsked per liter vatten gör susen för vilken böna som helst. Ett alternativ till saltet är att koka bönorna i buljong.

Bönor ska inte vara al dente, koka dem tills de är mjuka utan att spricka. Smaka dig sedan fram för att se om de är färdiga.

Använd dina favoritkryddor för att göra bönorna ännu godare.

Bönor tar inte skada av att frysas, så när du kokar bönor kan du med fördel göra det ordenligt.