

# SKÖNA BÖNA, SNÄRTIGA ÄRTA







## Mera bönor!

Du vet säkert att bönor finns i en mängd olika sorter och färger, men visste du att bönorna tillhör släktet ärtväxter? Bönorna kommer ursprungligen från Asien samt Syd- och Centralamerika och man har hittat spår av bönor redan 7 000–4 300 år före Kristus. Till Europa kom bönorna på 1500-talet och tack vare sin långa hållbarhet kom de snabbt att bli ett uppskattat baslivsmedel.

Det finns omkring 17 000 ärtväxtarter varav cirka 90 stycken växer i Norden. De delas in i olika sortgrupper med olika utseende och användningsområden. Frukten liknar en balja och är anledningen till att ärtväxterna ofta kallas för baljväxter. I baljan ligger ett fåtal svarta, vita, gröna eller bruna frön som lossnar från baljan när de är mogna, och det är dessa frön som är bönorna eller ärterna. För att bönorna ska smaka som allra bäst ska de skördas precis innan de är helt mogna. Bönor är smaskens i grytor, soppor, sallader och röror.

Tack vare influenser från andra kulturer används bönor mer mångsidigt i Norden i dag och vi äter fler bönsorter än tidigare. Du har kanske smakat kidneybönor, sojabönor eller vita och bruna bönor?

I denna broschyr tar vi upp goda recept och roliga övningar, odlingar och pyssel som man kan göra med hjälp av bönor och andra inhemska proteinrika växter. Ha så kul!

Elise, Ann-Louise & Sofia

## Visste du att ...

... bönor och ärter är rika på proteiner. Protein är viktigt för kroppen, och finns bland annat i kött men även i grönsaker som bönor och ärter. Därför äter vegetarianer och veganer ofta olika baljväxter och bönprodukter.

... i Finland odlas ärter och bönor som bondböna, brytböna och vaxböna. Andra proteinrika växter som odlas i Finland är bland annat quinoa, bovete och hampa.

... bönor och ärter kallas också baljväxter, eftersom frukten liknar en balja.

... ordet sprita betyder att öppna en balja och plocka ut bönorna eller ärterna ur den.

... många djur äter olika bönor och bönprodukter som foder, exempelvis sojabönor, som ofta importeras, eller bondbönor och äkerbönor, som odlas i Finland.

... solkungen, Ludvig den XIV (1638–1715), blev stormförtjust i italienska ärter som han fick smaka på för första gången år 1695. I månader var ärterna, dessa nymodigheter, det största samtalsämnet i hovet.

... i Sverige kokas ärtsoppa oftast på gula ärter, medan vi i Finland använder oss av gröna ärter.

# RECEPT



## Wrap med quinoa, halloumi och grön sås

4 wraps

4 tortillas, gärna fullkorn

2 dl färsk spenat

½ halloumiost (100 g)

3 dl kokt quinoa

(cirka ¾ dl okokt)

### Marinerad kål

cirka 4 dl strimlad kål  
(röd-, vit- eller kinakål)

¼ gul lök

1 tsk vitvinsvinäger

2 tsk olja

2 krm socker

2 krm salt

½ krm svartpeppar

### Grön sås

1 dl djupfrysä ärtor

4 msk crème fraiche

1 tsk färsk riven pepparrot eller

2 tsk pepparrotspasta på tub

1. Strimla kålen fint med kniv eller osthyvel. Blanda kålen med resten av ingredienserna till marinerad kål. Låt dra fram till servering.
2. Blanda tinade ärtor och crème fraiche i en mixerskål. Mixa till en grön massa. Skala en bit pepparrot, riv den fint och tillsätt 1 tsk i såsen eller tillsätt dubbel mängd pepparrotspasta på tub.
3. Koka quinoa enligt anvisningar på förpackningen. Skölj spenaten. Skiva halloumiost och stek den i lite olja i en stekpanna tills den får färg.
4. Fördela spenat, kål och quinoa på tortillabröden. Skeda över lite sås och placera halloumi på varje bröd. Vik ihop till wraps och servera.

I antikens Rom åt man rostade ärter på samma sätt som vi i dag äter pop corn.

## Rostade ärter

200 g frysta ärter  
2 msk olja

### Smak 1

1 msk wasabi  
½ tsk salt

### Smak 2

½ tsk salt  
1 tsk chilipulver

Tina de frysta ärterna. Blanda smaksättningen (välj smak 1 eller 2) med oljan och rör ner ärterna. Bred ut ärterna på en plåt och mosa lite med baksidan av en sked så de blir platta, men ändå hålls ihop. Rosta i 150 grader i cirka 30 minuter tills ärterna har torkat. Låt svalna på plåten och servera som snacks.

## Skott av ärter och bondböna

Du behöver hela torkade gröna ärter eller bondbönor

### Till odlingen

Fat med kanter eller en kruka

Jord

Färskfolie

Eventuellt cocktailpinnar och sprejkanna

1. Blötlägg ärter eller bondbönor, gärna över natten.

2. Täck ett fat eller en kruka med ett minst 3 cm tjockt lager jord. Fukta jorden (eventuellt med en sprejkanna). Rada ut ärterna eller bönorna på jorden och pressa ner dem lätt i jorden, täck eventuellt med lite jord. Ärterna eller bönorna får radas tätt.

3. Placera en bit färskfolie ovanpå men inte så att det står för tätt mot jorden. Stick exempelvis ner några cocktailpinnar i jorden för att hålla plasten en bit ovanför.

4. Låt skotten växa till sig på en ljus plats och håll jorden fuktig hela tiden.

5. Skörda skotten när de blivit cirka 10–15 cm långa och använd exempelvis som kryddgrönt på maten eller på smörgåsen. Bondböneskotten passar också bra att serveras lätt stekta med lite pressad citron.

Ärtskotten är goda på smörgåsen.

## Sköna våfflor

8 stycken

### Våfflor

3 dl mjölk (växtmjölk går också bra)

½ dl olja

2 msk socker

½ tsk salt

1 tsk vaniljsocker

1 tsk bakpulver

2 dl vetemjöl

½ dl ärtmjöl

smör till gräddning

### Chokladsås

25 g smör

2 msk socker

2 msk kakao

¾ dl mjölk

### Övriga tillbehör

1 dl vispgrädde

1 tsk vaniljsocker

1 dl mos (av äpple

eller bär) eller 2 dl

färska bär eller frukt

1. Blanda de torra ingredienserna till våffelmeten i en skål. Vispa ner mjölken. Låt smeten svälla i minst en halv timme.

Värm upp våffeljärnet och tillsätt en klick smör. Grädda gyllenbruna våfflor.

2. Smält smöret till chokladsåsen i en kastrull. Rör ner övriga ingredienser och låt småkoka i cirka 5 minuter tills såsen är slät. Låt såsen svalna.

3. Vispa grädden och smaksätt med vaniljsocker.

4. Servera våfflorna med bär, mos eller frukt och grädde samt chokladsås.



Våfflorna är äggfria och kan också göras mjölkfria.



## Boveteflarn med kardemumma

Cirka 18 stycken

50 g smör eller margarin

½ dl socker

1 tsk kardemumma

2 msk olja

1½ dl boveteffingor

1 tsk bakpulver

1 äggula

Smält smöret och låt svalna. Blanda smält smör med kardemumma, socker och olja i en skål. Blanda bakpulver med boveteffingorna och rör ner i smeten. Tillsätt en äggula och rör om. Klicka ut smeten, med hjälp av två skedar (cirka 1 msk/flarn), glest på två plåtar med bakplåtspapper. Smeten är smulig i konsistensen. Grädda flarnen 5 minuter i 200 grader. Vakta flarnen noga under gräddningen, så att de inte bränns.

Flarnen är  
glutenfria!



# VI UTFORSKAR BALJVÄXTER

Smakskolan bygger på saperemetoden, som handlar om att utforska mat med alla sinnen. Tack vare metoden brukar en nyfikenhet att våga smaka väckas. Metoden fungerar även bra som grund för hur man kan tala om mat exempelvis under måltiden. Mera inspiration och sapereövningar finns på [tackformaten.fi](http://tackformaten.fi)

## Beräknad för cirka 15 barn

I övningen jämförs baljväxter med ett sinne i taget.

I denna smakskola har vi valt baljväxter som odlas i Finland, men dessa går att byta ut enligt vad som finns tillgängligt. Förberedelserna varierar beroende på om baljväxterna är färska, frysta eller torkade.

## Livsmedel

3 sorters baljväxter, exempelvis:

- Torkade bondbönor (cirka 1 dl)
- Färska/frysta brytbönor (cirka 3 bönor/barn)
- Färska/frysta ärter 3 skidor/barn eller ca 2 dl

## Redskap & kärl

- 3 skålar
- 3 skedar
- 15 assietter
- 15 glas
- Vattenkanna
- Redskap och kärl till förberedelser

## Förberedelser

### Torkade bönor

Torkade bönor blötlägg cirka 1 dygn innan tillredning i rikligt med vatten. Häll av vattnet från bönorna och koka i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Bönorna kan även spolas med vatten efter kokning.

### Färska eller frysta brytbönor

Färska bönor bör förvällas ett par minuter innan de äts. Färska bondbönor skall spritas (tas ur sina baljor) innan de förvälls, medan exempelvis vax- och brytbönor bara förvälls. Frysta bönor är oftast förvällda innan djupfrysningen och brukar därför bara behöva uppvärmning, men följ förpackningens anvisning.

### Färska eller frysta ärter

Lägg upp färska ärter i en skål. Tina djupfrysta ärter i

rumstemperatur eller i mikrovågsugn enligt instruktioner på förpackningen.

## Sinnesövningar med baljväxter

Ställ fram skålarna med baljväxter. Dela ut assietter, bestick och glas åt alla. Utforska och jämför baljväxterna med ett sinne i taget. Skriv gärna ner ord som nämns på en tavla eller ett stort papper, så får ni en överblick av era sinnesintryck.

## Syn

Titta och fundera tillsammans på utseendet.

- Vilka färger kan ni se?
- Skiljer sig form och storlek?
- Hur ser ytan ut? Är den slät eller skrovlig? Är den matt eller glansig?
- Vilken baljväxt tycker du är finast och varför?

## Lukt

Ni kan börja med att blunda varje gång ni luktar på en ny sort och bara försöka fokusera på hur det luktar.

- Hur beskriver ni doften?
- Börjar ni tänka på något annat som doftar liknande? Exempelvis en maträtt, plats, person, situation ...
- Känns doften god, behaglig, otrevlig, svag, stark, jordig, söt ...?

## Känsel

Fundera på hur baljväxterna känns i handen och i munnen.

- Vilken konsistens har de? Kan man säga något om konsistensen genom att titta eller känna på baljväxterna?
- Beskriv också känslan i munnen när du tuggar och sväljer. Är det exempelvis hårt, mjukt, fuktigt, torrt, smörigt, varmt, kallt, ljummet ...?
- Vilka skillnader i konsistens hade de olika bönorna? Vilken var din favorit?

## Hörsel

Håll för öronen och fundera om det hörs något ljud när ni tuggar.

- Är ljudet svagt eller starkt?
- Associationer: kommer ni att tänka på något annat i er omgivning som låter likadant?

## Smak

Med hjälp av smaksinnet kan vi fundera på grundsmakerna: sött, salt, surt, beskt och umami (umami är en fyllig smak som finns bland annat i kött, tomat och parmesan). Smakupplevelsen består också av aromer som vi får med hjälp av luktsinnet. Även känselsinnet påverkar smaksinnet.

- Är smaken stark eller svag?
- Vilken eller vilka grundsmaker känner ni?
- Finner ni andra ord som beskriver smaken? Exempelvis aromer som blommig, kryddig, jordig, citrus ... eller med hjälp av känselsinnet som krämig, smörig, torr ...

## Avslutningsvis kan ni fundera på:

- Vilka fördelar finns det med att äta baljväxter?
  - ➔ **Näring:** rika på B-vitamin, protein, fibrer och mineralämnen samt är fettsnåla.
  - ➔ **Pris:** förmånligt alternativ till exempelvis kött, en grönsak som ger mycket mattnad.
  - ➔ **Annat:** smak, variation
- Vad bör man tänka på vid tillredning av bönor (läs under förberedelser)?
- Äter vi mycket bönor i vårt land? Känner ni till kulturer/länder där man äter mera bönor än vi?
- I vilka maträtter passar bönor?
- I vilka maträtter har du ätit bönor?
- I vilka maträtter har du ätit ärter?
- Vilka av baljväxterna ni smakade på i dag vill ni äta igen och varför?

# ÄRTSKOTT

I denna övning kan man med fördel använda egenodlade skott (se sid. 7). Ärtskotten analyseras med hjälp av känsel- och smaksinnet.

## Livsmedel

- Ärtskott (1–2 skott/barn)

## Redskap & kärl

- Eventuellt assietter till barnen
- Eventuellt vattenglas att skölja munnen med

## Känsel

Dela ut ett ärtskott per barn och fundera tillsammans kring följande frågor:

- Hur känns ärtskottet i handen? Ni kan exempelvis fokusera på ytan, formen och hur de olika delarna skiljer sig från varandra.

Ta en bit av ärtskottet i munnen och fokusera på munkänslan.

- Hur känns ärtskottet i munnen?
- Kan man känna de olika delarna i munnen?
- Hur är konsistensen? Är den mjuk, seg, hård, trådig ...?

## Smak

Ta en till bit av ärtskottet och fundera tillsammans vilka grundsmaker ni hittar.

- Smakar det som ärter?
- Hittar ni grundsmakerna: sur (citron), söt (honung), besk (mörk choklad), salt?

Fundera tillsammans hur man kunde använda ärtskott (exempelvis på smörgåsen, i sallader ...) och servera vid ett passligt tillfälle.

# HUR MÅNGA ÄRTER FINNS I BURKEN?

Detta är en tävling där det behövs matematiska färdigheter och förmåga att gestalta. Du kan som vuxen välja att förbereda burkarna färdigt eller dela in barnen i grupper och låta dem fylla varsin burk.

## Livsmedel

- *Torkade ärter eller bönor av valfri sort*
- *Glasburkar med lock*

## Alternativ 1

- Fyll en glasburk med valfri mängd ärter eller bönor och skruva på locket. Kom ihåg att skriva upp mängden.
- Fundera eventuellt ut en trevlig vinst för den som vinner.
- Visa bönburken och låt den gå runt. Låt var och en gissa hur många bönor burken rymmer.

## Alternativ 2

- Dela in barnen i grupper med 2–4 barn per grupp. Plocka fram lika många glasburkar som grupper.
- Låt barnen fylla burkarna med den mängd ärter de väljer. Kom ihåg att grupperna inte ska veta de andra gruppernas mängd ärter.
- Märk burkarna så ni vet vilken burk som hör till vilken grupp.
- Låt burkarna gå runt och låt barnen gruppvis fundera hur många ärter de tror att det finns i varje burk.

## Avslutningsvis kan ni fundera på:

- Om det är svårt eller lätt att gissa mängden.
- Vilka sinnen ni använde då ni gissade.

# BÖNSTAFETT

I bönstafetten får barnen röra på sig samtidigt som de får repetera olika bönsorter. Barnen delas in i lag och varje lag får en sked. Med skeden skall barnen i tur och ordning fiska upp bönor ur en skål med blandade bönor, ta sig fort till sorteringen där de skall sortera bönorna som finns på skeden i rätt skålar. Det lag som har flest bönor i rätta skålar vinner och om det är jämnt avgör snabbheten. Det kan underlätta att leka bönstafett utomhus så att ingen halkar på eventuellt tappade bönor. Ni kan avsluta med att alla hjälper till att plocka upp bönor som fallit på marken.

## Livsmedel

- 4 olika sorter torkade bönor

## Redskap & kärl

- En större skål/lag
- 4 små skålar/lag
- 4 lappar med namn på bönorna/lag
- 1 tesked/lag

## Förberedelser

- Fördela torkade bönor i så många skålar som det finns lag och rör om så att bönorna blandas.
- Placera ut skålar med torkade bönor framför startlinjen.
- Placera 4 skålar och lappar till varje lag en bit bort.

## Stafett

- Dela in barnen i stafettlag och berättat hur stafetten går till.
- Varje lag ställer sig på kö och personen längst fram får en sked i handen.
- Vid startskotten tar sig personen med skeden fram till en skål med blandade bönor och fyller skeden, sedan tar sig personen så snabbt som möjligt till fyra olika skålar med namn på de olika bönsorterna som kan finnas på skeden. Bönor som tappas på vägen får inte plockas upp, men försök att inte tappa bönor eftersom vinsten går till det lag med flest bönor i rätta skålar.
- Personen sorterar bönorna i rätta skålar och levererar sedan skeden så snabbt som möjligt till nästa person.
- När skålarna med blandade bönor är tömda räknas antalet bönor i varje skål. Kontrollera samtidigt att bönorna har hamnat i rätta skålar. Den grupp som har flest bönor i rätt skål vinner och om det blir jämnt är det den grupp som varit snabbast som tar segern. Stafetten kan också göras på en viss tid för att öka spänningen.



## Ärtpåsar

Har du också strumpor som har tappat sitt par eller blivit för små? De fungerar perfekt som ärtpåsar.

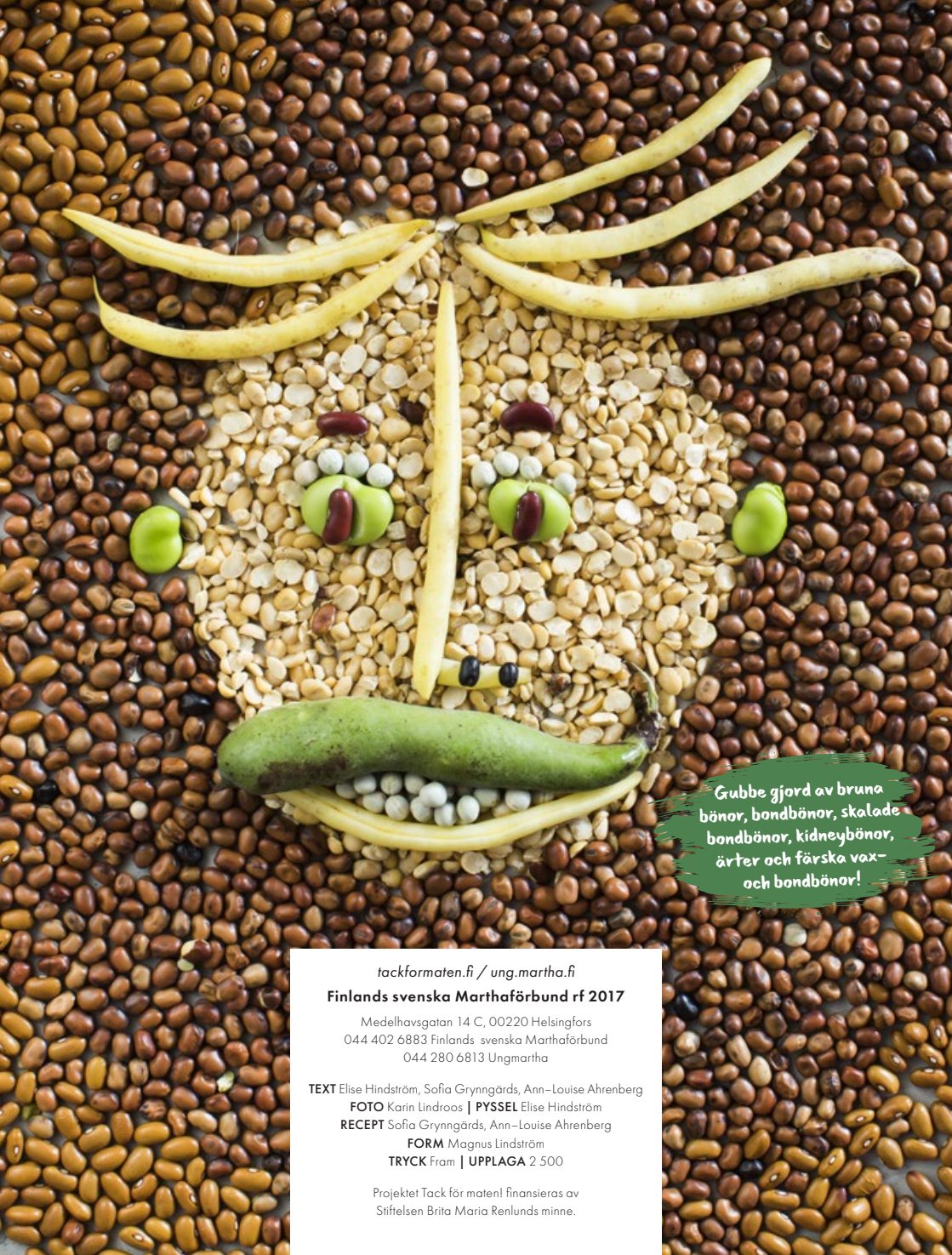
Trä strumpan över ett glas och fyll på med önskad mängd torkade ärter. Slå knut på den när den är fylld med ärter och ta ut strumpan ur glaset.

Kasta ärtpåsarna till varann eller rita cirklar på marken och kasta påsarna så nära cirkelns mitt som möjligt. Det är lite som att kasta pil, fast på marken och med ärtpåsar i stället. För att det skall bli rättvist bör alla ärtpåsar innehålla samma mängd torkade ärter så de blir lika tunga. Du kan även sätta andra torkade baljväxter i strumporna.

## Bygg med hjälp av ärter och tandpetare

Blötlägg torkade ärter i en stor skål med vatten, helst över natten. Bygg olika helheter med hjälp av tandpetare och ärter så som på bilden. Observera att tandpetarna bör vara vassa i båda ändorna och att det räcker med att bara en liten bit av tandpetaren tar fäste inuti ärten. Man skall inte trycka för hårt för då kan ärten spricka mitt itu.





Grubbe gjord av bruna  
böner, bondböner, skalade  
bondböner, kidneyböner,  
ärter och färska vax-  
och bondböner!

[tackformaten.fi](http://tackformaten.fi) / [ung.martha.fi](http://ung.martha.fi)

**Finlands svenska Marthaförbund rf 2017**

Medelhavsgatan 14 C, 00220 Helsingfors  
044 402 6883 Finlands svenska Marthaförbund  
044 280 6813 Ungmartha

**TEXT** Elise Hindström, Sofia Grynngårds, Ann-Louise Ahrenberg

**FOTO** Karin Lindroos | **PYSSEL** Elise Hindström

**RECEPT** Sofia Grynngårds, Ann-Louise Ahrenberg

**FORM** Magnus Lindström

**TRYCK** Fram | **UPPLAGA** 2 500

Projektet Tack för maten! finansieras av  
Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.