

Bondböner – en god produkt från Norrbotten!

Vänner från Irak: Hassan och Souad Salman, rekommenderade oss att odla bondböner. De uppskattas runt hela östra medelhavet, både färska, gröna och senare bara bönorna. I Sverige är bondböner inte vanliga. Hur skall de användas?



Bondböner kan växa bra i Norrbotten och är goda jordförbättrare genom sin kvävefixering. Ljuset och den måttliga temperaturen gör dem mjälla och lämpliga att äta gröna.



Så här kan de användas:
Bönorna snoppas och hackas.

NT 100820



Vitlök skivas och fräses i olivolja. De hackade börnorna tillsätts och fräses. Jag äter dem gärna så om börnorna är mjälla.

Enligt ett irakiskt recept tillsätts vatten och bönröran mjuknar några minuter under lock. Salt och kryddor tillsätts.



Med tillsats av tomat, färsk eller i burk, blir bönröran god till ris, kött osv. Med sitt protein drygar bönor ut kött. Bönor är verkligen klimatmat.

En bönröra skulle kunna tillverkas i större skala i Bergnässkolans kök. Bönröra passar bra att frysa och användas med eller utan tomat. Det kan skapa både arbete och hälsa.

/Nils Tiberg