

En idétidsskrift om

# Cerealier

Nr 1-2016

*Tema:*  
**Vår för  
baljväxterna**



Grönt ljus för svenska groddar • Svenskodlade bönor gav nya produkter



**Kontakta  
gärna redaktionen**



**Chefredaktör**

Lennart Wikström  
lennart@tejarp.se  
telefon 070-847 24 08

**Ansvarig utgivare**

Helena Fredriksson  
helena.fredriksson@lantmannen.com  
telefon 010-556 00 00

**Redaktionsråd**

Helena Fredriksson, Lantmännen  
Madelaine Hellqvist Kongstad,  
Lantmännen  
Mats Larsson, Lantmännen  
Lennart Wikström, redaktör

**Adress:**

Idétidskriften C  
Box 30192, 104 25 Stockholm

**Grafisk form & Layout**

Lime AB

**Omslagsillustration**

Emma Larsson

**Prenumerationsansvarig**

Lovisa Martin Marais  
Idétidskriften C  
Box 30192, 104 25 Stockholm  
tidskriftenc@lantmannen.com

**Tryck**

Norra Skånes Offset, Hässleholm

**Upplaga**

28 000 exemplar

ISSN 1100-598x

**Idétidskriften C ges** ut av  
Lantmännens Forskningsstiftelse och  
har som syfte att öka kunskapen om  
cerealier med utgångspunkt från  
aktuell forskning och näringsdebatt.

*Text och bild lagras elektroniskt och kan  
bli föremål för publicering på Internet.  
Externa medarbetare måste meddela  
eventuella förbehåll mot att få sin text  
lagrad och spridd elektroniskt.*

# Innehåll

## Nummer 1 2016



### Tema: Vår

- 4** Baljväxter  
– inte bara en  
akademisk  
fråga
- 6** Grönt ljus för  
svenska goddar
- 9** Svenska bönor  
växer på växande  
marknad
- 11** Vegotrenden här  
för att stanna
- 14** Liten baljväxtguide
- 16** Vete och bönor i  
skön förening
- 18** Hållbar  
förpackning med  
vete som råvara
- 20** Känsliga magar  
behöver särskild  
omsorg
- 22** Chole eller Chana  
Masala
- 23** Nytt från Lant-  
männens  
Forskningsstiftelse
- 24** Siktat och sållat



# Krönika:

## Margareta Bensow Bacos

Dietist och forskare vid Göteborgs universitet



## I år är det bönans år – och det finns många anledningar till det

**H**ur svensk jag än är i mitt hjärta, så älskar matnörden i mig alla smaker som världens kök kan erbjuda. Inte minst alla olika sorters baljväxter. Tänk så goda rätter man kan laga med hjälp av bönor: Kikärtscurry, citronmarinerade kidneybönor serverade med guacamole och apelsinfiléer, fisk-soppa med pepparrot och många röda linser, gratinerade vita bönor, hummus, sprödrostade kikärtor – jag kan fortsätta i all oändlighet. Genom att marinera linser, bönor och/eller kikärtor i en god vinegrette, gärna med mycket vitlök och kryddor, har man alltid något nyttigt till hands. Håller sig en vecka i kylan.

Baljväxter är inte bara goda – de är även supernyttiga. De är bra proteinkällor, både vad gäller mängd och kvalitet, och passar utmärkt i kombination med andra livsmedel. Innehållet av två viktiga aminosyror – metionin och cystein – är lite lågt i baljväxter, därför bör de som inte använder mjölkprodukter eller andra animaliska produkter, komplettera med spannmål som är rikt på just dessa aminosyror.

Vårt intag av rött kött inklusive charkuterivaror bör enligt Livsmedelsverkets rekommendationer inte överstiga 500 gram per vecka på grund av risk för vissa cancerformer. Många äter betydligt mer än så. Ersätt en del av köttet med baljväxter – bra för både hälsan och plånboken!

Innehållet av fibrer är högt, både fermenterbara och sådana som gör maginnehållet mer trögflytande. De är även bra källor till B-vitaminer, undantaget vitamin B<sub>12</sub>, samt järn, magnesium, zink och kalium.

Flera studier har visat att bönor bidrar till bättre blodsockerreglering hos både friska och personer med diabetes. Förklaringen är troligen baljväxternas låga glykemiska index. En del studier har också visat att de kan hjälpa till att sänka höga kolesterolhalter i blodet.

Övervikt är idag ett stort problem. Bönor i en måltid ger ökad mättnad och kan på sikt medföra ett minskat kaloriintag.

Idag kan vi odla flera sorters baljväxter i Sverige. Fortsatt forskning kring gamla och nya sorter samt olika odlings-

tekniker lär vidga sortimentet ytterligare. Utökad inhemsk odling är dessutom bra för Sveriges bönder!

En nackdel med baljväxter är att magen ibland kan protestera. Baljväxter innehåller en del oligosackarider som är en typ av fibrer. De kan hos vissa personer ge problem med gaser och/eller magsmärta. Många vänjer sig om de äter bönor regelbundet och börjar med små portioner. Det kan också hjälpa om man håller av kokvattnet efter 10 minuter och ersätter det med nytt. Att grodda bönorna före kokning minskar också innehållet av oligosackarider och därmed risken för gasbildning.

Bönor är goda, vackra, nyttiga, bra för hälsan, miljön, lantbruket och plånboken. Ät och njut!

”Beans, beans the musical fruit  
The more we eat, the more we toot  
The more we toot the better we feel  
So we eat beans for every meal”

*Folklorevers i Juscelino Tovars avhandling från 1992, "Bioavailability of starch in legumes: Importance of physical inaccessibility and retrogradation".*

### e-posta C!

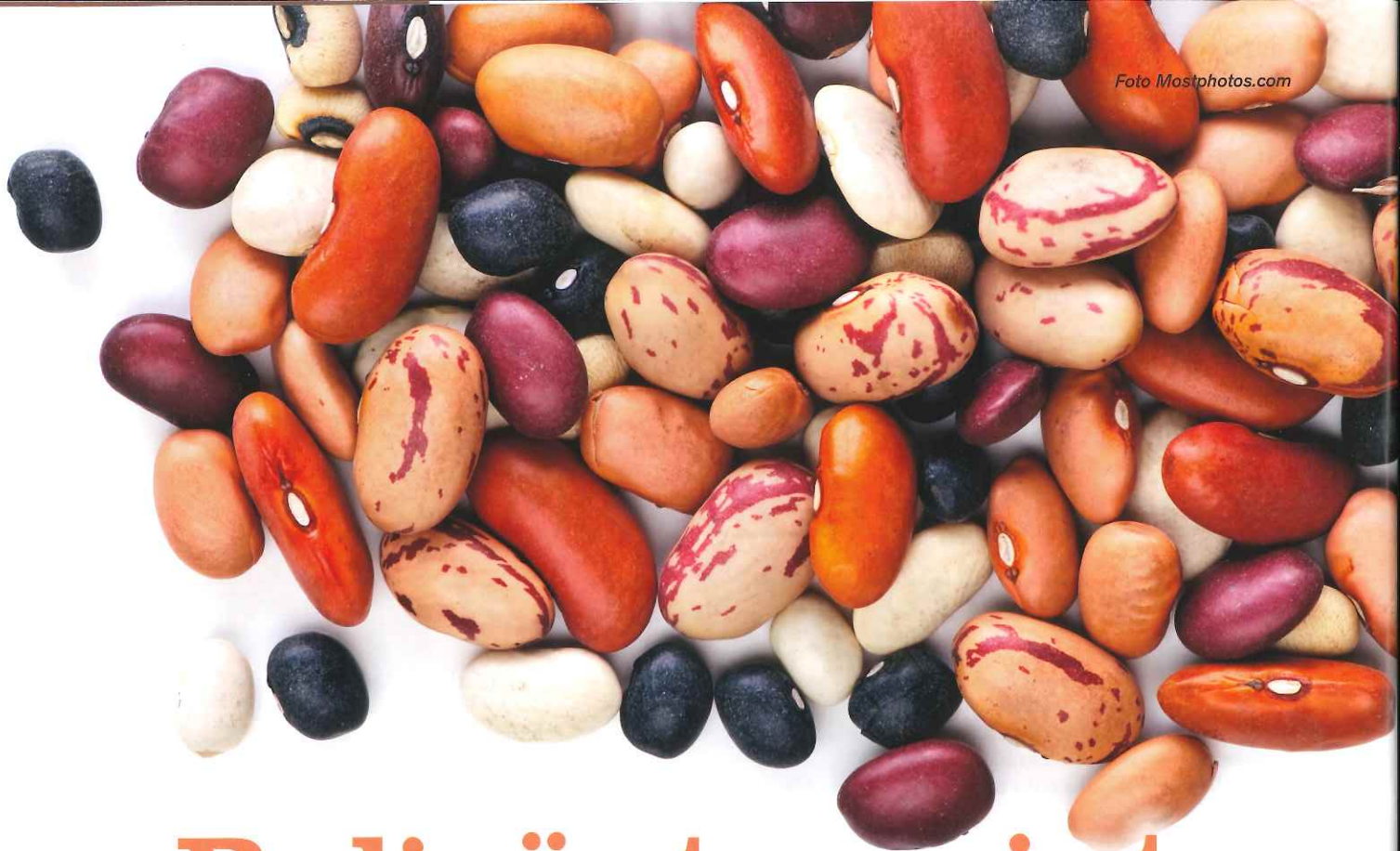
Använd talongen nedan om du vill prenumerera på Idétidskriften C som är gratis, ändra adress eller avsluta din prenumeration. Det går också bra att använda e-postadressen nedan.

- Ja tack!** Jag har inte C men vill gärna ha den till adressen här intill. Du som redan har C ska INTE skicka denna kupong!
- Ja tack!** Jag vill fortfarande ha C men till min nya adress.
- Nej tack!** Jag vill inte längre ha C till adressen här intill.

Företag/Organisation: \_\_\_\_\_  
Namn: \_\_\_\_\_  
Adress: \_\_\_\_\_  
Postadress: \_\_\_\_\_  
E-post: \_\_\_\_\_

Idétidskriften C, Box 30192, 104 25 Stockholm. E-post: tidskriftenc@lantmannen.com





# Baljväxter – inte bara en akademisk fråga

*Intresset för baljväxter har spirat länge och har med det ökade intresset för vegetarisk mat slagit ut i full blom. För alla baljväxtvänner finns nu också en Baljväxtakademi.*

Av Lennart Wikström

**BALJVÄXT AKADEMIN** *blogg!* Kalendariet bli medlem In English

Om oss | [Recept](#) | [Tillagning](#) | [Hälsa](#) | [Odning](#) | [Hjälp](#) | [Kultur](#) | [Sponsorer](#) | [Böjvänner](#)

Baljväxter (bönor, ärtor och linser) är goda, vackra och hälsosamma! Dessutom har de låg miljöpåverkan och bidrar till ett mer hållbart jordbruk!

Många menar att baljväxter är framtidens livsmedel, men trots detta är produktionen och konsumtionen av baljväxter låga i Sverige.

Vi i Baljväxtakademien är övertygade om att en ökad produktion och konsumtion av baljväxter kan bidra till en utveckling mot nya välsmakande och spännande livsmedel, ett mer hållbart jordbruk och hälsosammare människor med lägre miljöbelastning. Därför jobbar Baljväxtakademien på olika sätt för att stärka baljväxternas roll i jordbruket, livsmedelsindustrin och våra matvaror.

Baljväxtakademien drivs helt av ideella krafter och är öppen för alla som är intresserade av baljväxter. Vi föreläser ofta om baljväxter runt om i Sverige, kontakta oss gärna för mer information!

Vi vill

- sprida kunskap om baljväxter (bönor, ärtor och linser)
- främja odling av baljväxter
- öka konsumtionen av baljväxter
- medverka till att utveckla nya produkter med baljväxter
- fungera som ett forum för baljväxtintresserade

Följ Baljväxtakademien

Gilla oss!

Logga in >>>

**F**Ns generalförsamling har utsett 2016 till Baljväxternas år (International Year of the Pulse), en händelse som i den allmänna vegetariska trenden kan se ut som en tanke.

I Sverige har baljväxter varit på menyn under flera år, och där drivkraften inte varit kortsiktiga trender utan insikten om deras betydelse som värdefull och klimatsmart proteinkälla. Fram till för några år sedan var den svenska odlingen av baljväxter antingen avsedd till foder, konservärt eller en mycket blygsam odling av bruna bönor på Öland.

## BALJVÄXTER PÅ AGENDAN

Men några entusiaster hade på känn att frågan om hur vi producerar vår mat och en ökande konsumtion av



animaliskt protein skulle komma upp på agendan. I baljväxter såg de ett sätt att ta fram högvärdigt protein utan att behöva gå omvägen via våra husdjurs magar, och ett baljväxtprojekt startade med aktiva personer i Skåne och på SLU i Uppsala.

För sju år sedan bildade de Baljväxtakademien med forskaren Fredrik Fogelberg som en av flera drivande personer. Fredrik arbetade med odling av sojaböna i Sverige och såg ett växande intresse. Han blev också akademins första ordförande, men har nu lämnat över ledarskapet till Divya Jagasia, en entreprenör och kostvetare som arbetar med utveckling av nya recept och koncept kring vegetarisk mat.

#### FRÅN EN LÅG NIVÅ

– Baljväxtakademien bildades som en ideell förening 2009 med syftet att sprida kunskap om baljväxter i Sverige och öka konsumtionen från en i internationell jämförelse mycket låg nivå, berättar Divya. Vi vill också främja odling och medverka till utveckling av nya produkter baserade på baljväxter.

Exempel på innovativa baljväxtprodukter är Beat, en blandning av köttfärs och bönmassa gjord på vita eller färgade kidneybönor. Det är en så kallad hybridprodukt som tidigt visade på möjligheten att blanda vegetarisk och animaliskt, något vi ser i flera nya produkter idag.

Men baljväxter är egentligen inget nytt, och i Indien, Divyas ursprungliga hemland, utgör baljväxter och vegetariska produkter huvuddelen av kosten.

– Det finns så mycket man kan göra med baljväxter och varje kultur har sina produkter, förklarar hon.

#### INTE TRÅKIGT

Divya hittade Baljväxtakademien när hon gick på utbildning till kostvetare i Uppsala och skulle göra ett projekt.

– Jag har alltid varit intresserad av nutrition och när jag hörde talas om Baljväxtakademien tyckte jag att de gjorde en god insats både för hälsan och miljön, och jag ville direkt engagera mig och börja jobba för deras sak. Jag tog på mig att sprida kunskap om baljväxter och föreningen på sociala medier.

Divya är född i Indien och uppvuxen i USA och van vid varierande och spännande vegetarisk mat. När hon själv valde att bli vegetarian i tonåren var övergången rätt okomplicerad. Men när hon kom till Sverige upptäckte hon att utbudet om man vill äta vegetariskt oftast är ganska enahanda och fantasilöst – om man inte är särskilt förtjust i risotto, getost och rödbetor.

– Men vegetarisk mat behöver verkligen inte vara tråkig, och det gäller i synnerhet baljväxter, förklarar Divya. Det finns en mängd olika råvaror i form av sojaböner och andra bönor, linser och ärtor och som går att variera på en mängd olika sätt. Fermentering till tofu, tempeh eller annat är bara några exempel.

#### RECEPTUTVECKLING

I sin dagliga verksamhet arbetar Divya med produktutveckling med baljväxter och har precis varit projektanställd i två månader för att utveckla en baljväxtbaserad meny åt en kund.

– Jag utvecklar också olika recept och skriver bland annat för Rachel Khoo, känd för sin kokbok Little Paris

Kitchen. Dessutom håller jag matlagningskurser och workshops.

– När jag kom till Sverige upptäckte jag att svenskar är mer öppna för nya saker och det är mer sannolikt att en person här provar att äta ny annorlunda mat än vad jag upplevde i USA. Här finns en positiv inställning till att prova nytt, och det känns som att här kan jag göra skillnad.

#### ANDRA VÄRDEN

Divya valde vegetariskt av etiska skäl.

– Jag tror att vi behöver minska vår köttkonsumtion, även om inte alla behöver sluta helt med att äta kött. Men vi kan ändra vegetariskt till att handla om andra värden, som smak, hållbarhet och hälsa – och att du faktiskt kan bli riktigt mätt även av en vegetarisk måltid. Baljväxter kan spela en viktig roll genom att erbjuda goda alternativ, något som jag tror kommer att locka fler att äta vegetariskt utan att direkt behöva reflektera över varför.

För Divya är baljväxter självklart framtiden, men hon påminner om att man måste hantera dem rätt.

– Med Baljväxtakademien hoppas vi inspirera och få fler att engagera sig, gärna i form av olika events. Fler behöver äta mer baljväxter – en tallrik med grönsaker är väl OK, men borde verkligen behöva kompletteras med både smak, näring och upplevelse, avslutar Divya. ●



Divya Jagasia, entreprenör och kostvetare.

## Baljväxternas år

FNs generalförsamling har utropat 2016 till Baljväxternas år, International Year of the Pulses (IYP), och FAO har plockat upp bollen och sprider budskapet om baljväxternas fördelar.

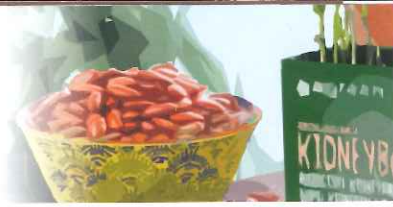
Enligt FAO är baljväxter mycket näringsrika och har värdefulla hälsofördelar. Hög produktion per ytenhet gör baljväxter billiga att producera och ger därmed hög tillgänglighet till livsmedel med högt näringsvärde. Genom att ersätta animalieproduktion som anses ge högre utsläpp av växthusgaser bidrar också baljväxter till minskad klimatpåverkan och anpassning till ökad hållbarhet. Där baljväxter odlas innebär de också en fördel i växtföljden och ökar den biologiska mångfalden.

Syftet med IYP är att öka medvetenheten om baljväxternas betydelse, uppmuntra alla intressenter inklusive medlemsländernas regeringar att arbeta för att öka produktivitet i odling och odling av baljväxter.

Dessutom vill FAO att berörda länder och organisationer ökar sina investeringar i kunskapsuppbyggnad och spridning kring baljväxter.







# Grönt ljus för svenska groddar

*Att äta groddar är ett bekvämt och trendigt sätt att få i sig allt nyttigt i frön av olika slag. De kan ätas som de är eller i exempelvis en grönsakssmoothie. Men produktionen ställer höga krav på hygien och hantering.*

Av Lennart Wikström

**D**et är svårt att föreställa sig hur det såg ut för de svenska odlarna av groddar för fem år sedan när jag besöker Munkagrodden i mars i år. Efter att en tysk producent av ekologiska groddar våren 2011 hade smittat över 3 000

personer i 14 länder med den aggressiva tarmbakterien Ehec och orsakat flera dödsfall föll försäljningen av groddar drastiskt även i Sverige. De svenska företagen drabbades hårt trots att hanteringen här var helt annorlunda ur säkerhetssynpunkt och risken att drabbas av något



En provkarta på groddar och skott: linser, ärtskott, purjolök, kinesisk rädisa, fänkål, solrosskott, alfalfa (lusern) mungböna och i mitten rödbetsgroddar.



liknande i princip var obefintlig.

– När EHEC-skandalen kom sjönk vår försäljning drastiskt, berättar Kenneth och Eva Bendroth, som tillsammans byggt upp verksamheten sedan 1992. Det kändes så orättvist! Det var ju inte svenska groddar, och vår hantering var helt annorlunda med en mer hygienisk produktion med pastörisering av alla frön som går in i produktionen.

### ÖKAT INTRESSE FÖR GRÖNT

Under en period våren och sommaren 2011 försvann groddar från butikernas hyllor, men Munkagrodden tillsammans med ett fåtal andra producenter lyckades överleva krisen och kunde sakta men säkert arbeta sig upp igen.

Det snabbt ökande intresset för vegetariskt och raw food har gjort att efterfrågan på alla möjliga sorters groddar och skott formligen har exploderat. Idag förser Munkagrodden och Nyttogrönt i Munka Ljungby marknaden med merparten med produkter, och företagets lokaler i en ombyggd ekonomibygnad börjar bli trång.

– Vi måste hitta en ny lösning för att kunna hänga med och möta efterfrågan, berättar Eva när hon visar mig runt i lokalerna.

Företaget har tagit fram planer på en utbyggnad för att få ett smidigare flöde i produktionen och kunna öka produktionen, och de har fått klartecken från banken.

– Samtidigt är det bråttom, våra kunder vill ha produkter nu, så därför letar vi efter en möjlighet att flytta delar av produktionen till andra lokaler.

### MER UT ÄN IN

Odling av groddar är en smält udda verksamhet jämfört med annan produktion. Ett kilo råvara in i form av frön blir till i genomsnitt sex kilo förpackad produkt ut, något varierande beroende på vilken typ av groddar det är fråga om.

Alla frön som kommer in i anläggningen är noga kontrollerade och certifierade. Allt är ekologiskt och det mesta importerar. I den egna lokalen produceras groddar från lusern (alfalfa), mungböna, rädisa, linser och purjolök.

Groddningen sker i omgångar, och en bestämd mängd frön beroende på sort och odlingskärlets storlek vägs upp. Nästa steg är det som blev de svenska groddproducenternas räddning, nämligen hygieniseringen. Fröna sköljs först av och pastöriseras sedan i 80 grader. Med tanke på att temperatur och fukt som gynnar groning också är idealiska förhållanden för många bakterier är det här ett kritiskt steg.

### VATTEN AVGÖRANDE

Efter hygienisering placeras groddarna i groningskärl i rum med reglerad temperatur och riklig tillgång till vatten.

– Vattenkvaliteten är avgörande för resultatet, förklarar Eva. Vi har en egen brunn och reningsanläggning och har mycket god koll på det vatten vi använder. Det är också en av anledningarna till varför vi ogärna vill lämna den här platsen.

Efter att groddarna fått växa till sig under tre till fem dygn beroende på art rensas frön som inte grott och



*Kenneth och Eva Bendroth träffades 1992 och har byggt upp sitt företag till en av landets ledande groddtillverkare.*

avvikande groddar bort och groddarna förpackas i tråg, förses med etikett och lastas på pall. Förpackningen är den del av produktionen som Eva och Kenneth nu funderar på att flytta till en annan lokal för att kunna få plats att öka produktionen.

De färdigförpackade groddarna hämtas av grossistföretaget och transporteras till centrallager för att sedan gå ut till butik. En del av produktionen går till restaurang och storhushåll, och går då via restauranggrossister.

### SMAK PÅ SMOOTHIE

Hur kom det sig att ni började med groddar?

– Det började på 1970-talet med ett intresse för groddar för min del, berättar Kenneth. Jag arbetade 1975 på en vegetarisk restaurang i Denver, Colorado i USA, och fick smaka min första grönsakssmoothie, och kände att så här bra har jag aldrig mått. Det fortsatte med att jag samlade all information jag kom och hade även turen att träffa Ann Wigmore, en tidig förespråkare för det vi idag kallar raw food.

Väl hemma i Göteborg började Kenneth odla groddar i garaget och körde runt till skolor och levererade. Efter ett år kom han in på Ica, och därifrån växte det.

Eva kommer från en växthusfamilj och är uppvuxen med odling och familjeföretagande, och bestämde sig tidigt för att inte bli egen företagare, och att inte syssla med växter.

– Och titta hur det gick, säger hon med ett skratt.

De båda möttes 1992 – han kom med groddarna och Eva med växthuskunnande sedan barnsben.

– Vi kompletterade varandra, konstaterar båda med ett leende.

### VÄXER FÖR VARJE ÅR

Företaget har sedan med undantag för de besvärliga konsekvenserna efter ehec-skandalen vuxit för varje år. Den riktigt stora ökningen har Eva och Kenneth märkt av under de senaste tre åren.



Alla frön som ska gros pastöriseras i 80 grader varmt vatten.



Groddarna förpackas i tråg och levereras till grossist.



– Just nu växer allt här, säger Jonas Bendroth och Magnus Paulsson.

– Det groor alltid på Munkagrodden, säger Kenneth. Vi producerar groddar året om och till skillnad från annat grönt har vi inte några typiska säsonger, utan efterfrågan har stigit jämnt över hela året.

Som för alla småföretag är personalen en kritisk faktor. Idag sysselsätter Munkagrodden cirka tio personer, varav en är sonen Jonas.

– Det är viktigt att ta hand om personalen, och vi har haft tur att få tag i riktigt bra medarbetare de senaste åren, säger Eva. Det här är vårt livsverk och vi vill ju att företaget ska finnas kvar och kunna fortsätta att växa.

#### LJUS FRAMTID

Framtiden ser ljus och grön ut.

– Vi tror att efterfrågan på groddar och skott kommer att växa, inte minst med tanke på intresset för smoothies och olika vegetariska drycker, säger Eva. Vi letar efter samarbeten nu så att vi kan hänga med.

– Människor blir mer och mer kunniga och efterfrågar nytt hela tiden, säger Kenneth. Det gör också att vi kan hitta bättre lösningar. Vi försöker hela tiden förbättra processen för att göra den säkrare och produkterna bättre. Det gäller inte minst hygien och kvalitetssäkring.

#### KLARAR KRAVEN

Företaget är certifierat både enligt Kravs regler och Svenskt Sigill.

– Vi lär oss mycket av certifieringsföretagen och även de företag som levererar olika hygienlösningar, säger Eva. Även länsstyrelsens inspektörer har hjälpt oss med sådant som vi själva kan ha missat.

Tillsammans med Nyttogrönt i Munka Ljungby utgör Evas och Kenneths verksamhet ett litet groddkluster i nordvästra Skåne.

– Som började i en hink, tillägger Kenneth med illa dold stolthet. ●

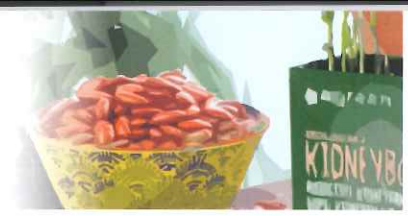
## Munkagrodden AB

Munkagrodden startade 1992 och är landets största producent av groddar. Den svenska produktionen av groddar utmärkte sig tidigt genom hög hygienisk standard, och företaget började pastörisera frön före groningen redan 1995. Kvalitetssäkring och certifiering är viktigt för att kunna kommunicera kvalitet, och Munkagrodden är certifierat både enligt Krav och Svenskt Sigill.

Omsättningen är cirka 20 miljoner kr och har tredubblats sedan problemåret 2011. Antalet anställda är tio.







# Svenska bönor växer på växande marknad



*Det går alldeles utmärkt att odla baljväxter i Sverige, men för att få igång en ökad odling av bönor krävdes efterfrågan, odlare som vågade satsa och ett varumärke som ville lyfta det svenska mervärdet.*

Av Lennart Wikström

**T**rots att baljväxter i form av ärter och bönor betraktas som baslivsmedel och har funnits med i vår kost sedan vi började odla jorden utgör de en mycket liten andel.

Livsmedelsverket undersöker genom mer omfattande

enkäter vad vi stoppar i oss i matväg. Resultatet presenteras i en rapport som kallas Riksmaten, och den senaste kom 2012 och var gjord 2010-2011. Den omfattade knappt 1 800 vuxna personer som fick registrera allt de åt och drack under fyra dagar.



Av de som rapporterade åt bara hälften baljväxter i någon form under fyra dagar och i genomsnitt fick de dagligen i sig 12 g. Då ingår konservärter, färska ärter och bönor och mat gjord på torkade baljväxter. Det kan jämföras med exempelvis 135 g kött och charkprodukter, 31 g pasta, 102 g bröd och 133 g potatis.

#### BEGRÄNSAD ODLING

Den svenska produktionen av baljväxter är också relativt begränsad och har främst varit inriktad på ärter och åkerbönor till djurfoder. Men ungefär en fjärdedel av odlingen av baljväxter i form av konservärt och en mindre odling av ärter och bönor går till livsmedel. Till detta kommer en omfattande import av exempelvis linser och andra baljväxter som vi inte kan odla eller har någon tradition av att odla i landet.

Vid sidan av odlingen av konservärt, som främst finns i södra och västra Sverige är Öland något av ett svenskt baljväxtcentrum. Där överlevde odlingen av bruna bönor medan odlingen försvann på många andra håll i landet. När intresset för baljväxter och konsumtionen ökar blev det därför naturligt att vända sig till odlare i det området för att få fram svensk råvara.

#### NYA GRÖDOR

Bakgrunden till odlingen var ett projekt som initierades av företaget Open Eye och finansierades av bland annat Lantmännens Forskningsstiftelse och Tvärlivs. Inriktningen var att hitta nya grödor som vi kunde odla i Sverige, men som vi importerade. Det skulle helst också vara inom områden där konsumtionen tydligt ökade eller förväntades öka.

Den traditionella marknaden för bruna bönor pekade nedåt, medan kurvorna för kidneybönor, svarta och vita bönor gick åt rätt håll. Kontraktsodlingar lades ut och hösten 2014 lanserades det nya sortimentet med svenskodlade bönor.

Från en visserligen låg nivå ökar nu odlingen. GoGreen ökade förra året sin försäljning totalt med 26 procent jämfört med året innan, och produkterna går bra i hela Norden. Satsningen på svenskodlade bönor vid sidan av bruna bönor omfattar idag cirka 150 hektar och växer.

#### TOTAL ODLARE

– Vi har ett tiotal kontraktsodlare på Öland som odlar åt oss, berättar Annelie Moldin, ansvarig för produktutveckling av pasta och green food and drinks på Lantmännen Cerealia. Odlingen grundar sig på det behov som vi ser på marknaden och vilka typer av bönor som odlarna vill ta fram.

– Odlarna är mycket kunniga och nyfikna på att testa nya grödor, och det intresset gör nog att det kan komma fler sorter längre fram. Vi ser helt klart ett ökat behov av mer svensk råvara.

Från Lantmännens sida är det en långsiktig strategi, där man vill att merparten av de

bönor som företaget säljer ska vara svenskodlade.

Annelie lyfter gärna fram kunskapen hos bönderna, deras mod att vilja satsa på något nytt och att investera i specialmaskiner för skörd och efterbehandling. De vill också vara delaktiga och ställer upp på förpackningar och i marknadsföringen.

#### NYA PRODUKTER

Förhoppningen är att viljan att satsa på något nytt också kan leda till utveckling av en rad nya produkter.

– Mycket av det som går att göra med soja går också att göra med andra bönor, säger Emilie Henning, som arbetar på Kungsörnen som varumärkesansvarig. Det öppnar för att vi kan använda bönor i helt nya produkter som exempelvis snacks.

#### LITE DYRARE

Gentemot sina konkurrenter som valt att arbeta med importerade råvaror innebär svenskodlat en lite dyrare råvara.

– Men det betyder inte med nödvändighet en sämre lönsamhet, i alla fall inte på sikt. Hittills verkar det finnas ett mervärde i det svenska och på sikt räknar vi med att kunna utveckla odlingen så att den blir mer konkurrenskraftig.

De svenskodlade bönorna odlas integrerat med viss användning av kemiska växtskyddsmedel och handelsgödsel, vilket innebär att de inte kan certifieras som ekologiska.

– På sikt kan vi komma att utveckla ett ekologiskt svenskodlat sortiment, men i ett första steg har vi sett svenskodlat som viktigare, avslutar Annelie. ●

## Odling av baljväxter i Sverige

Odling av baljväxter har länge utgjort ett komplement till de mer dominerande spannmålsgrödorna vete, råg, korn och havre. Även om rätter som den klassiska ärtsoppan och bruna bönor ingår i svensk husmanskost har odlingen främst varit av ärter och åkerböna till foder. Ett undantag har varit konservärt, som med Findus som viktig aktör också varit en viktig exportprodukt.

Efter ett lågvattenmärke för odlingen vid mitten av 1990-talet har den ökat, och då främst av åkerbönor till foder. Odlingen av bönor och ärter till livsmedel med Öland som nav har också ökat på senare år. Vid sidan av på Öland odlas av tradition också en hel del gula ärter i Östergötland.

#### Odling av baljväxter i Sverige 2015

Ärter och åkerbönor till foder	47 000 ha
Konservärter	9 800 ha
Bönor, gula ärter till livsmedel	1 900 ha
<b>Total areal</b>	<b>58 700 ha</b>

(Landets hela åkerareal uppgick 2015 till 2,6 miljoner ha)

– Vi ser ett ökat behov av svenskodlade baljväxter, säger Annelie Moldin, Lantmännen Cerealia.





– Trenden att äta mer vegetariskt är här för att stanna och drivs på av de unga som föddes kring millennieskiftet, säger Emilie de Craene, GoGreen.

# Vegotrenden här för att stanna

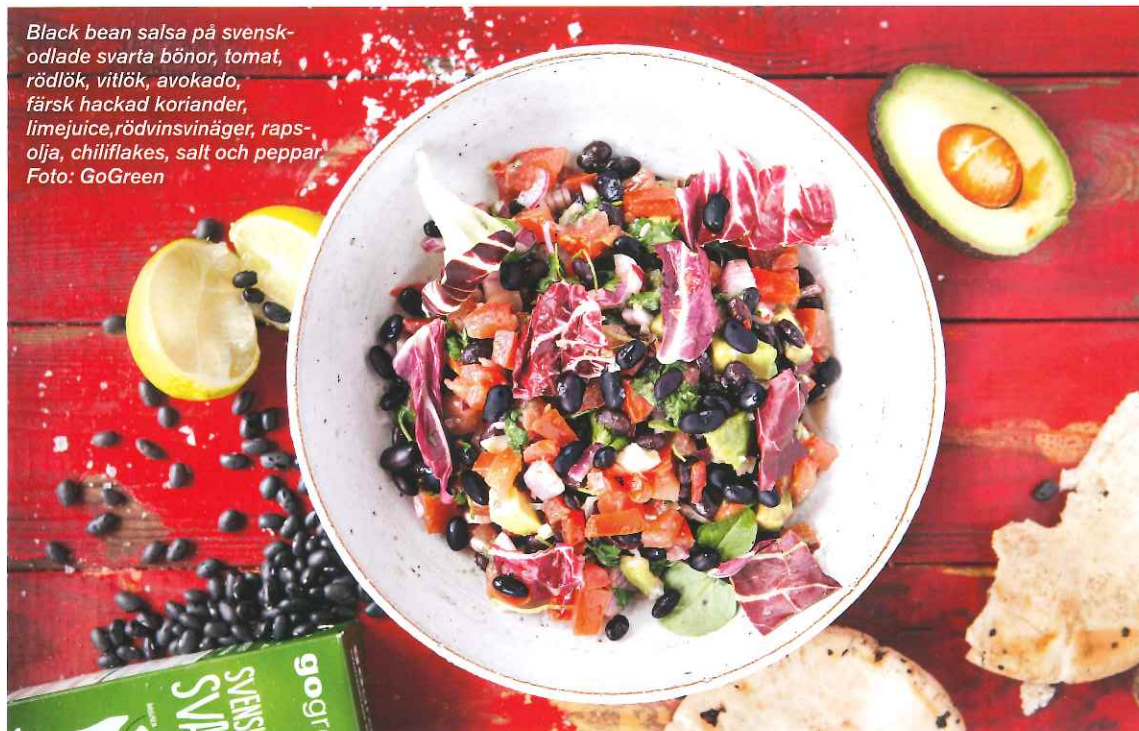
*Trenden med att äta mer grönt och vegetariskt är här för att stanna och drivs på av den grupp unga konsumenter som brukar kallas millennials. Satsningar på mer vegetariskt och baljväxter är alltså helt rätt menar Emilie de Craene, GoGreen, men att det också gäller att navigera rätt.*

Av Lennart Wikström

**V**egotrenden är väldigt stark, konstaterar Emilie de Craene, som är ansvarig för Lantmännens varumärke GoGreen i Norden. GoGreen har varit en framgång mycket tack vare den trenden och att vi gör rätt saker inom den. De drivande är de som brukar kallas "millennials". Vi tror att trenden kommer att bli ännu starkare de kommande åren.

Millennials är ett inte helt homogent samlingsbegrepp för de stora barnkullar som föddes åren före millennieskiftet och som kan kallas fyrtyotalisternas





barnbarn. I marknadsförarnas demografiska modeller brukar de ges vissa gemensamma egenskaper, och de kommer att i hög grad påverka konsumtion och utveckling.

#### SNART FÖRÄLDRAR

– Inom fem år kommer den stora generationen född omkring millennieskiftet att få sina första barn, och det kommer att få stort genomslag, säger Emilie. Det kommer att ställa särskilda krav på oss som ska ta fram produkter och erbjudanden som tilltalar dem.

Millennials är också den första generationen som är uppvuxen med digitala medier – de brukar kallas digital natives eller digitala infödingar. De bryr sig om helheten och har sin relativt låga ålder till trots redan starka värderingar.

– De tänker mer på omvärlden, är mer inriktade på vegetarisk och vegansk kost. Etik, miljö och klimat och hälsa och eget välbefinnande spelar stor roll för dem. Idag dominerar hälsa och transparens, något som kommer att vara ett grundkrav i kommunikationen med dem i framtiden. Det måste finnas något bakom storyn.

#### KOCKAR OCH KÄNDISAR

Vid sidan av förändringarna i befolkningen drivs den vegetariska trenden också av kockar och kändisar. Den inte helt invändningsfria filmen "Cowspiracy" fick stor uppmärksamhet mycket tack vare att den hade Leonardo di Caprio som producent.

– Men det finns flera andra trender som är tydliga tecken på att vi håller på att få en förändrad inställning till kött och animaliskt protein, förklarar Emilie. Vi har fått en hel ny flora av benämningar för att inte äta kött varje dag: Flexitarianer som äter kött ibland, sveganer som bara äter svenskt kött och så vidare. Valet av vegetariskt ökar också för så kallade

lohas, människor som väljer en hälsosam och hållbar livsstil. (LOHAS står för Lifestyles of Health and Sustainability.)

#### FOKUS PÅ URSPRUNG

Konsumenter idag kräver kunskap om varifrån råvarorna kommer. Vi söker helt enkelt ett helhetsperspektiv enligt Emilie.

– De här trenderna gör att fokus hamnar på ursprung och vi är väldigt intresserade av det svenskodlade med tanke på omsorg i produktionen och även de mer transparenta värdekedjorna. Vi vill få en större volym av svensk råvara och fler sorter till våra olika produkter.

– Vi vill gärna kunna sälja endast svenskt, men vi har inte tillräckligt med råvara. Efterfrågan är större än utbudet.

#### "SÄG VAD DU VILL HA..."

Samtidigt menar Emilie att bönderna är helt med på noterna och taggade för att ta fram mer och fler produkter, i synnerhet när de ser att konsumenterna vill ha just det som de producerar.

– "Säg vad du vill ha så börjar vi testa" är det vi får höra när vi pratar om framtiden med odlarna. Vi vill satsa på både ekologiskt och svenskt, men framför allt svenskt. Gör satsningar som kommer ut.

I sortimentet ingår idag förutom baljväxter frön och rawfoodprodukter, matgryn, salsor och vegetariska nondairy-drycker. Exotiska grytbaser fanns med under ett tag, men fick läggas ned efter de att inte ha sålt tillräckligt bra.

– De var av mycket hög kvalitet men hamnade fel i butiken. Annars finns knappt någon gräns för vad som är möjligt att utveckla med baljväxter som bas: Drycker, proteingryn, pasta, müsli med ärtprotein.



## VARUMÄRKESBYGGARE

Emilie har läst ekonomi i Lund och har en master i marknadsföring med inriktning mot varumärkesstyrning i botten. Efter examen började hon på Axfood med utveckling av kedjornas egna märkesvaror och var med och tog fram varumärket Garant.

– Det var en intensiv period och vi tog fram nya produkter i ett högt tempo. För ett och ett halvt år sedan kom jag hit med fokus på att bygga GoGreens varumärke vidare.

Hon beskriver sig själv som inriktad mot innovation men också att det är viktigt att ha koll på trender och omvärld.

– Jag har ett personligt intresse för grön mat och dryck, men är inte vegetarian även om jag ofta äter vegetariskt. Jag har alltid varit matmedveten och är nogna med varifrån maten kommer och vad den står för.

## OMVÄRLDSKOLL

Emilies arbetskamrater beskriver henne som ambitiös, drivande och att hon hela tiden vill att det ska hända något. Hon har förmåga att engagera andra. Samtidigt har hon koll på omvärlden och trender, och hon vet precis vad som händer inom kategorin grön mat.

Och hon har en klar uppfattning om vad GoGreen ska stå för.

– Varumärket står för innovation och inspiration. Det ska vara inkluderande – alla får äta vad de vill men vi älskar grönt.

– Vi har en bred målgrupp men är starkast i segmentet 18–35 år, till och med starkare i Norge och Finland än i Sverige. Även om trenden inte gått lika långt i de länderna som här är konkurrens mindre.

## INNOVATION I FOKUS

Emilie har själv arbetat med EMV. Är hon inte orolig att det hon utvecklar i ett starkt varumärke inom kort ska dyka upp som produkt i något av kedjornas EMV?

– Fler varumärken behövs för att driva kategorin, och det krävs att vi hela tiden är innovativa för att kunna hålla vår position. Men det är klart att du får efterföljare om du lyckas, en verklighet som vi måste förhålla oss till.

– Vårt fokus är alltid konsumenterna och att hela tiden erbjuda dem större valfrihet. Vårt uppdrag att ta fram produkter som konsumenterna behöver – men kanske ännu inte känner till, avslutar Emilie. ●

## Millenials

"Millennials" är en inte helt homogen benämning på de relativt stora barnkullar som föddes åren innan och kring millennieskiftet – fyrtio-talisternas barnbarn. Beteckningen har uppstått och används främst i USA, där det bedrivits en hel del forskning och skrivits en hel del böcker i ämnet.

Några av de egenskaper som man tillskriver millennials är att de ska ha en stark känsla för samhället både lokalt och globalt. De har en stark självkänsla kombinerat med tolerans, samtidigt som de anser sig utvalda och har en narcissistisk eller självbespeglade sida. Samtidigt tar de sitt eget välstånd mycket för givet och väljer andra än politiska vägar för att ge uttryck för sitt engagemang.

Som den första generationen digitala infödingar och uppvuxna med sociala medier håller de ett avstånd till tidigare generationers institutioner och väljer istället att agera via nätverk. Av många har millennials förutspått att bli den första generationen som får det sämre materiellt än sina föräldrar samtidigt som de själva är optimistiska om sin framtid.

Politiskt anses millennials vara mer toleranta och vad som i den angloamerikanska vetenskapliga diskussionen benämns som socialliberala, men att de också förväntas bli mer konservativa och mindre villiga att betala skatt

i takt med att deras inkomster ökar. Vissa forskare beskriver dem som pragmatiska idealister, vilket innebär att de vill förändra världen, men har inte en överdriven tro på enkla lösningar.

I arbetslivet antas de ha högre förväntningar, bli mindre lojala och mer ombytliga än tidigare generationer, vilket förväntas ge vissa problem i relation till arbetsgivarna. De strävar efter en balans mellan arbete och fritid, och söker därför efter variation och flexibilitet. Mötet med en verklighet som präglas av efterskalven efter den stora finanskrisen kan många sin höga utbildning och sina ambitioner och förväntningar till trots få svårigheter att göra professionella karriärer i traditionell bemärkelse. Detta avspeglas också i ett ökande intresse för socialt entreprenörskap.

Demografiskt kommer millennials att få en ökande betydelse och beräknas inom tio år utgöra hälften av USAs arbetsföra befolkning, vilket också förklarar det stora intresset från forskare och författare för den här generationen.





# Liten baljväxtguide

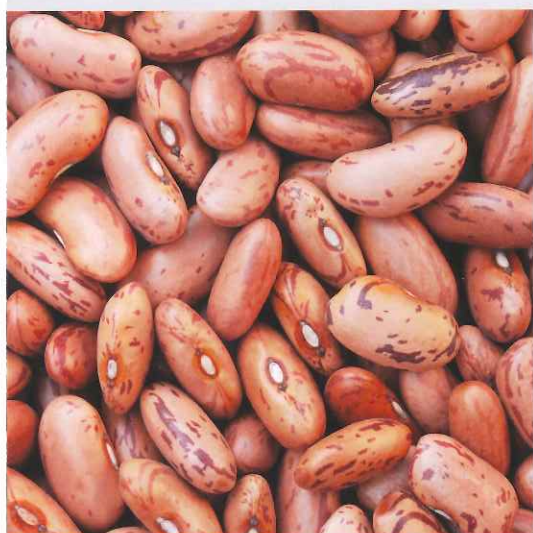


## Ärtor (*Pisum sativum*)

Den traditionella ärtan som används främst till ärtsoppa. Har samlats och odlats parallellt med spannmål så länge vi varit jordbrukare. Omogen och i sin balja serveras ärtan som släp- eller spritärt. Färska gröna ärtor används till frysta och konserverade ärtor (petis pois). Färgade sorter odlas till foder.

## Kikärtor (*Cicer arietinum*)

En baljväxtart som kommer från västra Asien och som liknar vanliga gula ärtor med en skrynklig yta. Används i bland annat hummus och falafel.



## Bönor (*Phaseolus vulgaris*)

### BRUNA BÖNOR

Bruna bönor tillhör kokbönor och är av en typ som huvudsakligen odlas på Öland. Typen har fått skyddad geografisk ursprungs-beteckning. Ingår som råvara i den typiska svenska husmanskosten bruna bönor (med eller utan stekt fläsk).

### VITA BÖNOR

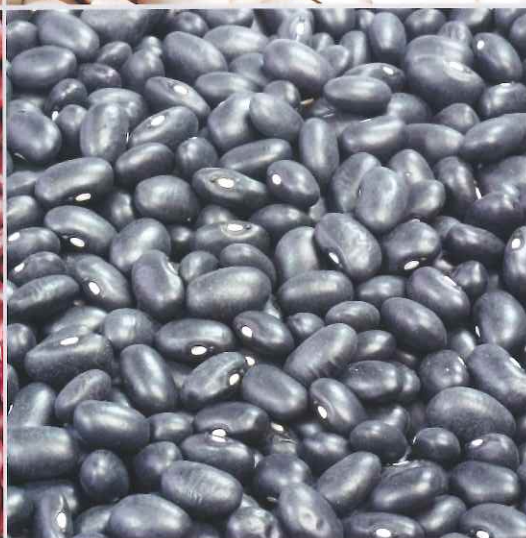
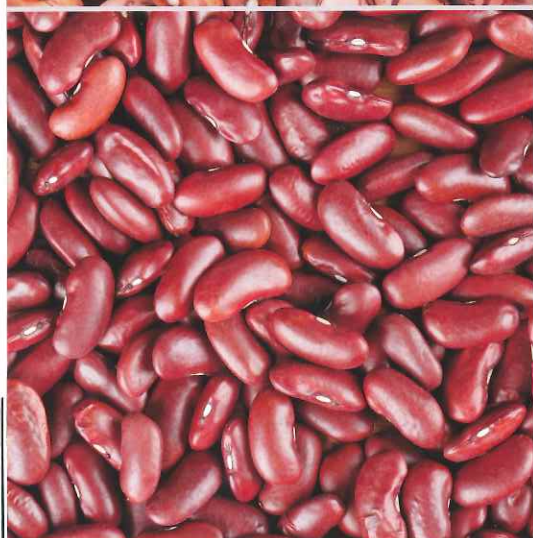
En vit variant av kokböna som ofta används i olika typer av grytor, exempelvis chili con carne.

### KIDNEYBÖNOR

En kokböna som påminner om brun böna men är något mindre. Namnet kommer från likheten med en njure både till färg och form. Kidneybönor har i studier visat sig innehålla höga halter av antioxidanter, en egenskap som dock reduceras genom den nödvändiga tillagningen för att göra bönan ätlig.

### SVARTA BÖNOR

En form av kidneyböna med mörkare färgat skal. Ger karakteristisk färg åt maträtter där den ingår.







## Linser (*Lens culinaris*)

### GULA, GRÖNA OCH RÖDA LINSER

Art med runda tillplattade frön som genom sin likhet med optiska linser även fått ge dessa namn. Förekommer i flera olika färgvarianter. Odling är spridd från Indien till Medelhavsområdet, ursprungsområde sannolikt västra Asien.



## Bondbönor (*Vicia faba*)

Odlad art av böna som uppkommit i odling i norra Afrika. Bondbönan har fått ge namn även till den ursprungligen sydamerikanska bönan P. vulgaris även om de inte tillhör samma art (se även sojaböna, ögonböna och mungböna). Bondbönor innehåller vicin och convicin, ämnen som kan orsaka blodbrist eller så kallad favism hos individer som saknar ett specifikt enzym.



## Sojaböna (*Glycine max*)

En egen art av bönor som härstammar från östra Asien. Den har odlats länge i Kina och används som råvara till en rad olika rätter och livsmedel. Den unika proteinsammansättningen ger sojabönan en särställning som vegetabilisk råvara. Sojabönan har också en hög halt olja, vilket gör att den ibland klassas som oljeväxt.



## Ögonböna (black eye-ärter) (*Vigna unguiculata*)

En egen art av böna, ögonböna, som uppstått i odling i Afrika. Enfärgad med en typisk svart fläck där bönans näringsstjälk suttit.

## Mungbönor (*Vigna radiata*)

Mungbönan är en liten böna som härstammar från Indien. Används till groddning, och med böngroddar avses som regel groddade mungbönor.





*Den framgångsrika satsningen på svenskodlade bönor öppnade för utveckling av nya produkter med baljväxter. Utvecklingen av bönepasta är ett exempel på detta.*

Av Lennart Wikström



# Vete och bönor i skön förening

**I**nspirationen till bönepastan kom från den rådande vegetariska trenden, vår tillgång till svenskodlade bönor och en trenspaning i USA där flera nya pastaprodukter och bönor hittades, berättar Annelie Moldin, ansvarig för produktutveckling pasta och green food & drinks på Lantmännen Cerealia.

Även i Sverige fanns några pastaprodukter och nudlar på marknaden, men dessa var helt gjorda på kikärter, sojabönor eller andra baljväxter.

## BRA KOMBINATION

En stor del av vårt intag av protein kommer från spannmålsprodukter. Genom att blanda spannmål med baljväxter får man en mix där de olika sammansättningarna på proteinerna kompletterar varandra. Med

idén om en blandprodukt genomfördes ett examensarbete om hur baljväxter och spannmål kunde kombineras.

– Detta var för två år sedan, men för att det ska gå från idé till färdig produkt på marknaden måste en rad saker klaffa, förklarar Annelie. Det fanns ett tydligt intresse för kopplingen till våra nya svenska råvaror som höll på att tas fram vid samma tidpunkt och trenderna talade för utvecklingen.

– Det unika i produkterna är att bönorna är svenska och att de har hälsofördelar med proteinkvalitet och dubbelt så hög fiberhalt, säger Emelie Henning, Lantmännen Cerealia.

## SVENSKODLAD PROFIL

Fortsättningen kom att konkret handla om hur produktidéerna kunde omsättas till färdiga produkter utan att behöva förändra för mycket i produktionen.

– Med konsumenternas ökade intresse för produkters ursprung och den vegetariska trenden talade mycket för produkter med svenskodlade bönor, berättar Emelie Henning som är varumärkesansvarig för färdigrätter, Kungsörnen och Soppas i Norden, och som arbetar med att ta fram nya produkter och koncept.

Utvecklingen av de nya produkterna fick gå igenom den ordinarie processen med olika kontrollstationer där marknadspotential, produktkvalitet och konsumenttester är viktiga steg.

– Eftersom vi ville att en bred målgrupp skulle tycka om vår bönepasta, däribland barnfamiljer, var det viktigt för oss att de färdiga produkterna skulle ha kvar smaken och konsistensen hos traditionell pasta, förklarade Emelie.

## TRE PRODUKTER

Efter urvalsprocess och tester i produktion landade Emelie, Annelie och deras kollegor i tre bönepastaprodukter med 30 procent inblandning av bönor: Fusilli med vita bönor som ser ut precis som traditionell pasta, ljusbruna gnocchi med kidneybönor och svarta cotelli med svarta bönor.

Lanseringen av produkterna gjordes i mitten av februari i år, och när vi träffas har de funnits på marknaden i fyra veckor. Lanseringen gav en hel del uppmärksamhet i media, och Emelie konstaterar att försäljningen ser bra ut.

– Den som gått bäst nu i början är de ljusa fusilli, säger hon. Det unika i produkterna är att bönorna är svenska och att de har hälsofördelar med proteinkvalitet och dubbelt så hög fiberhalt jämfört med vanlig pasta.

Det mesta talar för att vi kommer att få se fler produkter med svenska bönor – och vad kan väl passa bättre under baljväxternas år? ●



# Gnocchi med edamamepesto och hyvlad zucchini

*En vegetarisk pasta med pesto gjord på edamamebönor och pumpakärnor. Vänd ihop med smaksatt hyvlad zucchini och smula över fetaost. Underbart gott!*

## INGREDIENSER (4 PORTIONER)

340 g Bönepasta Gnocchi  
1 st zucchini  
1 tsk rosmarin, finhackad  
1 tsk olivolja  
250 g edamamebönor utan skal  
1 dl parmesanost, riven  
1 dl rapsolja  
1 st vitlöksklyfta  
2 msk pumpakärnor  
30 g ruccola  
2 dl grönsaksbuljong  
salt och peppar  
1 förpackning fetaost, smulad (till servering)

## SÅ HÄR TILLAGAR DU RECEPTET

(tidsåtgång cirka 20 minuter):

1. Koka 2 dl grönsaksbuljong och låt svalna.

2. Hyvla strimlor av zucchini med en potatisskalare och blanda ihop med rosmarin, olivolja och salt och peppar efter smak.
3. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Använd matberedare eller stavmixer och mixa ihop edamamebönor, rapsolja, parmesanost, vitlök, pumpakärnor, ruccola och grönsaksbuljong till en jämn pesto. Salta och peppra.
5. Blanda ihop peston med pastan och rör även ned zucchinistrimlorna. Toppa med smulad fetaost. Servera gärna med ruccola.

**Smaklig måltid!**



# Brownies

## INGREDIENSER

(1 plåt brownies, ca 12 bitar)  
3 dl torkade svarta bönor (gärna svenskodlade!)  
2 ägg  
½ dl rapsolja  
100 g mörk choklad, 70% kakao  
¾ dl kakao  
1 dl majs mjöl  
2 krm salt  
1 tsk vaniljsocker  
1 dl råsocker  
1 tsk bakpulver

## SÅ HÄR LAGAR DU RECEPTET

(tidsåtgång 35 minuter + blötläggning över natten och kokning 40 minuter)

1. Lägg svarta bönor i blöt över natten och koka dem sedan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 200 grader
3. Mixa svarta bönor till en slät massa.
4. Vispa ägg och socker fluffigt.
5. Tillsätt bönorna och oljan i äggblandningen.
6. Grovhacka chokladen.
7. Blanda alla torra ingredienser för sig och vänd sedan ner dem i ägg-bönblandningen.
8. Häll i ugnform med bakplåtspapper i.
9. Grädda i ugnen ca 20-25 min. Browniesarna är klara när smeten precis "stannat" i ugnen.
10. Ta ut från ugnen och kyl ned direkt. Skär sedan i portionsbitar.





# Chole eller Chana Masala

*Chole betyder kikärtor på hindi och är även namnet på en populär vegetarisk stuvning som serveras över hela den Indien. Receptet har gått i arv i Divyas familj och hon har lärt sig det av sin mor. Rätten serveras ofta med lav, mjukt jäst bröd som gräddas i rundstycken i långpanna.*

## INGREDIENSERNA TILL EN GRYTA FÖR FYRA PERSONER:

3 msk rapsolja  
2 stora hackade gula lökar  
1 msk riven vitlök  
1 msk riven ingefära  
1 eller 2 finhackade serrano chilifrukt (stark)  
400 g krossade tomater  
460 g kokta kikärtor  
Färska korianderblad (cilantro), skivad  
röd lök och citron att dekorera med.  
Kryddor:  
1 ½ msk mald spiskummin  
1 ½ msk mald korianderfrö  
½ msk gurkmeja  
1 msk chole masala-pulver  
(4 delar spiskummin, 4 delar mald koriander, 2 delar gurkmeja  
1 del garam masala)  
Salt

## TILLAGNING:

1. Hetta upp oljan och bryn under sparsam omrörning löken i en tjockbottnad kastrull eller gryta. Tillsätt vitlök, ingefära, chilifrukt och alla kryddor. Låt fräsa i oljan i någon minut, tillsätt sedan krossad tomat och låt koka 7–10 minuter tills det mesta av vätskan i tomaterna kokat bort.
2. Tillsätt kikärtorna tillsammans med salt och en kopp vatten. Låt koka under lock i ytterligare 7–10 minuter tills vätskan börjar tjockna. Om grytan fortfarande är lite vattnig, mosa en del av kikärtorna som då hjälper till att reda vätskan.
3. Dekorera med lök, korianderblad och citron, servera med bröd.

Smaklig måltid!



## Blötläggning och kokning av baljväxter

Baljväxter behöver blötläggas för att ämnena i den som kan störa matsmältningen ska brytas ned och stärkelsen beredas för kokning. Angivna tider är den kortaste rekommenderade tiden för blötläggning. Bönor och ärter kan med fördel blötläggas i upp till 24 timmar.

	Sort	Blötläggning	Koktid
Bönor	Små vita bönor	8 h	30 min
	Stora vita bönor	8 h	1 h
	Kidneybönor	10 h	1 h
	Sojabönor	10 h	1,5–2 h
	Mungbönor	8 h	12 min
	Ögonbönor (black eye)	8 h	20 min
	Svarta bönor	8 h	40 min
Linser	Röda linser	0 h	10 min
	Gröna linser	0 h	30 min
	Små linser	0 h	40 min
Ärter	Socketärter	0 h	1 min
	Gula ärter	8–10 h	1–1,5 h
	Gröna ärter	8–10 h	1,5–2 h
	Kikärtor	8 h	45 min