

# De svenska baljväxterna



Foto: Agneta Börjesson

Är det torsdag har ärtsoppan företräde; annars är ärtsoppa och bruna bönor rätt jämställda, som rätter inom husmanskosten betraktat. I själva verket är skillnaden stor. Ärter har en lång historia i vårt land, medan bruna bönor är rätt nykomna här i landet. Men vid sidan om ärterna, i odling och i kosthåll, har funnits ett annat slag av bönor, de som vi idag kallar bondbönor men som länge helt enkelt kallats bönor. Och den ärta som då gällde är inte riktigt den vi tänker oss utan gråärt. De svenska baljväxterna, som det en gång var, är ärter lika med gråärter och bönor lika med bondbönor.

**UNDER LÅNG HISTORISK TID I SVERIGE** har baljväxter – ärter *Pisum sativum* och bönor, lika med bondbönor *Vicia faba*, funnits tillsammans med säd och de hos oss traditionella rotsakerna (rovor och efter hand kålrötter), i odling liksom i kosthåll. Att betrakta denna treenighet ger inblickar i samhälle och livsvillkor tillbaka i tiden.

I en skrift från tidigt 1800-tal, *Försök till en kort beskrifning om Skara Stift*, speglas ett Sverige där den helt övervägande delen av befolkningen levde på landet, där lantbruk var huvudnäringen, och där självhushållet dominerade. I denna skrift, med sällsynt skärpa i detaljen, nämns baljväxter i samma andetag som säden. Råg, korn och havre odlade man utifrån

förutsättningarna i varje trakt, vete förekom i stort sett inte. Av ärter sådde man ibland någon halv tunna utsäde per hemman, ibland "till ringa myckenhet" eller "till knappt husbehov", att jämföra med säden där man sådde många tunnor och alldeles särskilt av havre, den säd som användes till foder. Någon gång, i fraser som "något ärter och bönor", skymtar också bönorna fram. Bland ärter nämns särskilt de "stora, sköna och begärliga Ågårds ärter" namngivna efter en gård i den trakt där de odlades.

Samtidigt som ärterna är nära säden är det också en skillnad. Den förmedlas av ordet träda. I äldre tid var gödsel en bristvara, vanligt var att man odlade säd i två- eller treårsrytm

där det ingick att åkern fick ligga i träda för att åkerjorden inte skulle bli alldeles utsugen. Idag, när ordet träda framför allt används i överförd bemärkelse, väcker det tankebilderna av jord som ligger obrukad, men en gång i tiden stod träda snarare för att jorden vilade sig från sädesodling. Såväl arter som rovor odlades typiskt på åker i träda. I skriften från Skara stift får man reda på att åkern i en av byarna "brukas i tredingstråde [träda efter två år av säd] och av träd- esgårdet intages omkring en fjärdedel till ärtlycka". (Erfarenheter av odling på trädan av baljväxter och rotsaker lade, enligt lantbrukshistoriker, en grund för det regelrätta växelbruk som kom att ersätta tvåsädes- eller tresädesbruket.)

Inhågnaden på trädesjorden för att odla exempelvis arter kunde kallas andtäppa. Den skyddades med en gårdsgård. Det låg i sakens natur att det rörde sig om ett enklare slag av gårdsgård, eftersom den fick upprivas och flyttas för varje år. I folkspråket utgjorde en sådan (bristfällig) gårdsgård gott stoff för anspelningar och liknelser, exempelvis kunde man likna en gammal person som lutar mot graven vid en andtäppegårdsgård liksom en person som går med skvaller.

**OCKSÅ I DEN GÄNGSE** svenska kosten, som byggde på förrådshushållning, fanns arter och bondböner nära säden. Baljväxterna användes på likartat sätt som säd, exempelvis till välling, gröt och bröd, och inte sällan i kombination med säd. Ärtmos och bönmös (där mos står för gröt), ärtsudh och bönsudh (där sudh är soppa eller välling) liksom bönmjöl är exempel från medeltida svenska texter.

I Nils Keylands *Svensk allmogekost* med sin detaljerade samling fakta från svenska bygder på 1800-talet finns många exempel på samma slag av grundläggande användning av de svenska baljväxterna, men här är arterna vanligare än bönorna. "Somliga år guds välsignelse på arter och ärtvälling" står i en beskrivning som återger förhållanden på 1820–30-talet. Ärtsoppa, som ofta kallades ärtvälling, var inte så standardiserad som idag, den lagades efter traktens sed och råd och lägenhet. Ärtsoppa kunde kokas på arter enbart, men på många håll i landet lagade man ärtsoppa främst då man hade tillgång på fläsk eller spad (från insaltat kött). I bland annat Keylands egen hemtrakt i Värmland var ärtvällingen därmed en söndagsrätt.



Foto: Matti Leino

De numera vanliga slag av arter *Pisum sativum*, som odlas på åker och i trädgård har vita blommor. Gråärt är ett samlingsnamn för arter med blommor i röda och blå nyanser. Fröna är färgade och mer smakrika än de gula arter som används till ärtsoppa.

Pannkaka var en gängse allmogerrätt, den lagades på mjöl och vatten, och skilde sig alltså en hel del från pannkaka som vi känner den. Ordinärt "pannkaksmjöl" kunde bestå av en blandning av korn-, vete- och ärtmjöl; man lagade också pannkaka på ärtmjöl enbart. Det framgår att användningen av ärtmjöl snabbt minskade under senare delen av 1800-talet. En sageskvinna från Södermanland berättar: "Ärtmjölspannkaka bereddades förr allmänt av rent ärtmjöl. Numera tillsätter man vanligtvis till hälften vetmjöl, eller så mycket man önskar."

Innebörden är densamma i vad som meddelas från Uppland: "Småningom utträngdes ärtmjölet av vetmjölet, och för närvarande är vetmjölspannkakan den mest vanliga." Redan några årtionden in på 1800-talet konstateras från Södermanland: "Nu för tiden vördar de inte ärtvällinga, utan de gröper ärtera åt svina."

I spisordningar (veckomatsedlar) från 1600-talet och långt in på 1800-talet utgör ärtsoppa, tillsammans med kålsoppa och korngrynssoppa/vällingen/gröten, ett självklart inslag; det må gälla studenter i Lund på 1600-talet, fattighus på landsbygden i Halland eller skolelever i Växjö på 1700-talet, bruk i Bergslagen på 1700- eller 1800-talet, välbärgat borgarhem i Uppsala eller lasarett på olika håll i riket på 1800-talet.

Arter hörde, tillsammans med annan torrskaftning och saltvaror, till den givna skeppsprovianten. Av bevarade spisordningar framgår att arter kunde serveras dagligen. I skildringar av livet ombord under långa färder till sjöss blir arterna ibland till en sinnebild för sjöresans ensidighet. "En god kock är ovärderlig på ett skepp på långresa", konstaterar man i en innehållsrik bok om den svenska ostindiefarten, ännu mer i tropikerna än där "en kall nordanvind hjälper till att smälta halvkokt gröt och hårdkokta arter" (arter som aldrig vill bli mjuka, hur länge man än kokar dem). Berättaren i *Min son på galejan* har fått erfara vad skeppsliv vill säga: "1769, under min långsamma hemresa från London" bestod maten av stockfisk och arter, som följdes av arter och stockfisk, "d:o i trenne eviga veckor, hade så när förvandlat hela min varelse till en ärtgryta".

På Adolf Erik Nordenskiölds Vega, på seglatsen genom nordostpassagen 1878–79 fanns bruna böner, sena tiders husmanskost, vid sidan om arterna. Men då var det redan en annan tid, och med på färden fanns också surkål, potatis och "preserverade grönsaker", dvs konserverade grönsaker, för att hålla skörbjuggen borta. (Också den kosten blev ensidig. Nordenskiöld, som delade kosthålllet med manskapet under den över ett år långa färden, beskriver det







I Bohuslän har man traditionellt kokat gräårter och serverat dem varma i mjölk. Kokta gräårter i "torr" form har använts som reskost eller mellanmål, så har man också använt bondböner.

Foto: Agneta Börjesson

# Ärter och böner

**ÄRTER** *Pisum sativum* och bondböner *Vicia faba* har båda odlats nästan lika länge som säd i Sverige. Både ärter och bondböner går att odla i nästan hela landet.

Under lång historisk tid var ärter och bondböner, i form av torkade frön, ett viktigt inslag i den svenska kosten. Sorter av ärt som odlas för att äta färska är en relativt sen företeelse; sådana slag av ärter fick en större spridning först i och med trädgårdsodlingens stora genombrott hos allmogen under senare delen av 1800-talet.

Av ärter har gräårter – dvs sorter med blommor i röda, blå och violetta nyanser och färgade frön – odlats längst och mest i Sverige. Under 1800-talet gick man allt mer över till att använda ärter med släta gula eller gröna frön till ärtsoppa.

**I EN ARTIKEL I** *Svensk botanisk tidskrift* 2008 redogör Matti Leino och Lena Nygårds för lokalsorter av ärt som samlats in under 1990- och 2000-talet. Man fann många slag av gräårt, och de kom från hela landet.

Bondböner som samlades in under samma tid kom däremot bara från vissa delar av landet. Matti Leino berättar:

– Lokalsorter av bondböner hittade av Sesam och i Frö-upproppet kommer i stor utsträckning från Småland, Bohuslän och Mälardalskapen. Även om materialet har samlats in under de senaste 20 åren är min känsla att det speglar ganska gamla odlingsstraditioner.

En samling skördeprov från hela Sverige från 1896 som finns på Nordiska museet stärker bilden, berättar Matti Leino vidare, av att bondböner odlades i några sydliga och västliga landskap liksom vid Mälaren.

**AGNETA BÖRJESSON** lyfter fram att det för ungefär tvåhundra år sen skedde en förändring av vad man använde baljväxter till i vårt land:

– Fram till 1800-talet verkar det som att ärter och åkerböner odlades i en inte så omfattande men rätt stabil mängd, i första hand till mat. Djuren fick halmen och resterna. På 1800-talet övergick man mer och mer till att odla ärter och böner till foder.

**BOHUSLÄN INTAR EN SÄRSTÄLLNING** vad gäller de traditionella svenska baljväxterna. Här har odling av gräårter och bondböner bevarats i levande tradition långt fram i tiden, i en kombination av att de odlats till mat och till foder.

Bruket att äta gräårter tillsammans med mjölk, liksom att ha med kokta bondböner i "torr" form till mat när man arbetade ute på fälten tillhör mattraditionen i detta landskap. Särpräglad för Bohuslän tycks också vara att man samodlat gräårter och bondböner.

## Läs mer:

- Matti Leino och Lena Nygårds: Puggor och pelusker, i *Svensk botanisk tidskrift* 102:3–4 (2008), tillgänglig via nätet.
- Agneta Börjesson: *Odla och smaka gräårt*. Kan beställas genom Röttle natur och kultur: [www.rottle.se](http://www.rottle.se)
- Barbro Östlund: "Gräårter och Bondböner i min barndoms skaffereri på 1940-talet", i *Bohusarvet* 2010–1, tillgänglig via nätet.



Historiskt sett är det gråärter, i torkad form, som varit den "vanliga ärtan" i Sverige. Lokalsorter av gråärt kan grovt delas in i tre huvudgrupper. De norrländska ärterna har mycket små frön, bohuslänska och skånska gråärter har stora frön.

Bilderna visar gråärt i blom och torkade ärter från respektive sort. T. v: Kärra från Bohuslän. Mitten: Rättviks blåärt. T.h: Puggor från Ballingslöv-Glimåkra, Skåne. Notera hur mycket mindre ärterna från Dalarna är jämfört med ärterna från de båda andra landskapen. Foto: Matti Leino.

som "den i längden ytterligt obehagliga konservmaten")

**ATT DE SVENSKA BALJVÄXTERNA** fanns nära i allmogens vardag framgår också om man väljer den ingång till vardagslivet som vardagsspråket, och särskilt folkspråket, utgör. Rietz *Ordbok öfver svenska allmogespråket* från 1860-talet är rikligt försedd med ord som anspelar på de traditionella svenska baljväxterna, med ärter i främsta rummet. Ärtskidan har många namn på landets olika dialekter, däribland (ärt) kudde, ärtakniv, ärtepong eller ärtepong – namn som för oss klingar som om ärtskidan vore mer eller mindre matad; ärtbokk var en "ärtskida (med ärterna uti)" och tomskjälj var en benämning för den tomma ärtskidan.

De slag av ärter och bönor som man hade vid husknuten för att njuta

färska under kort säsong skymtar fram i dialektala benämningar, men den stora platsen intar de ärter och bönor som man odlade för vinterbehovet. Det speglas i den långa raden av ställningar, med gemensamma drag och särdrag, för att torka ärter och bönor ute på åkern, såsom ärtkasse, "större kägla av gärdselstörar", artekjörka, "konisk ställning av unga granar med utsittande kvistar" eller krake, "mindre, smal trästam, på vilken korta stumpar av grenarna kvarsitta ... Därav ärtkrake, bönrake".

Det nödvändiga i att rensa och sortera de torkade ärterna hade sin självklara plats i allmogespråket. I Skåne stod "läsa ärter" för att "rensa ärter, därur plocka bort de odugliga". Andra uttryck, utspridda över landet, ger en vink om hur det kunde gå till: ett sätt att rensa ärter var att "ralla ärter", förtydligat som "Ärterna rallte i sållet" (ralla är trilla,

rulla, ramlar); eller så kunde man "ränna ärter", vilket var att "rensa ärter, låta dem löpa genom ett såll".

Rentav finns det ett dialektord för det man vill uppnå när man kokar ärter – att de blir mjuka. "Ärterna lumra sej" är att de mosar sig, blir mjuka. Det är själva motsatsen till de hårdkokta ärterna som inte vill bli mjuka alls.

**PÅ DEN TID DÅ DET** begav sig var ärterna självklara, ärter så som de var, traktens ärter. Samtidigt som ärterna är så närvarande i äldre texter, är de märkligt anonyma för oss. Gula ärter, kan vi tänka, ärtsoppsärter. Men på det hela taget, under lång historisk tid, har den självklara ärtan varit gråärt, med blomma i röda, blå, violetta nyanser och färgat frö. Sådana ärter skymtar fram i godmodiga lokala benämningar som puggor eller buttor i Skåne och »



# Gråärt i Sverige och Lettland

I SVERIGE FINNS ett förhållandevis stort antal traditionella sorter av gråärt bevarade – fler än i något annat land. För ett par år sen påbörjades en satsning för att återuppta odling av denna ärt som i smaken kan mäta sig med kikärt, och som passar bra att använda som baljväxt enligt förebilder från sydliga länder. Men det är längesen gråärterna fick ge vika för den gula ärtan. Därmed har en kunskap kring odling av gråärt gått förlorad.

På andra sidan Östersjön odlas och används gråärter i levande tradition. Agneta Börjesson, agronom och engagerad i det svenska "projekt gråärt", har nyligen varit i Lettland:

– Gråärter är tanninhaltiga, vilket har en negativ klang för många men bidrar till att gråärter också smakar mer än gula ärter. *Pelēkie zirņi ar speķi* där gråärt kombineras med lök och rökt fläsk är något av en lettisk nationalrätt och en given rätt på julbordet. Alla restauranger i Riga, där lettisk mat serverades, hade gråärter på menyn.

– I Lettland är det lätt att hitta gråärter i butikerna. Man säljer två typer av gråärter. Den mer småfröiga används året om medan den storfröiga säljs mest till julen.



Foto: Agneta Börjesson

Gråärter, som i aromen har tycke av kikärt, kan med fördel användas till många olika slag av rätter. Bilden visar lammgryta med gråärter.



Foto: Agneta Börjesson

grågummor i Uppland; likaså i en benämning som kapucinerärt (som anspelar på färgen på kapuciner munkarnas kåpor) och även i namn som jämtlandsärter eller norrlandsärter. Någon enstaka gång kan man möta gråärter explicit i köket. I *Svensk allmogekost* framgår från en trakt i Ångermanland att gråärter förr var det vanligaste till ärtsoppa. Soppan lagades på samma sätt som med vita (gula) ärter, men med den skillnaden att man förvällde gråärterna "för att den fräna smaken skall gå ur dem".

**I DE ÄLDRE TEXTER** som jag har haft tillgång till framträder ärter på det hela taget mer än bönor. Men också bönorna har sin plats. Pehr Johnsson, en förgrundsgestalt inom hembygdsrörelsen i Skåne, skrev något årtionde in på 1900-talet om bondekulturen i nordskånska Göinge, så som den var en mansålder tidigare. Bönor, "så kallade bondbönor, som numera gått ur bruk, ... [var något] som man fordom i stor utsträckning begagnade". Han nämner soppa med bönor, stuvade bönor, och gröt där bönorna till hälften blandades med potatis bland sådana rätter som man med förkärlek använde sig av vid den tiden.

Lantbrukslitteratur är självklart inriktad mot sådana grödor som man odlar på åkern. Men ett par auktoritativa lantbruksförfattare på 1800-talet gör ett litet avsteg just vad gäller bondbönor och nämner odling även "i smått". I

Under senare år har bondbönor *Vicia faba* blivit en grönsak på modet, men denna böna har lång tradition såväl i länder runt Medelhavet som i ett nordligt land som Sverige. Torkade bondbönor är fortfarande ett uppskattat inslag i folkkosten i länder vid Medelhavet. Bilden visar en svensk lokalsort, Horshult, som förvaltas av föreningen Sesam.

## Bruna bönor, en nykomling

I ÄLDRE TID VAR "BÖNOR" entydigt lika med bönor av typ *Vicia faba*. Idag tänker man i första hand på bönor av typ *Phaseolus vulgaris*, men det slaget av bönor (med ursprung i Amerika) introducerades i Europa först på 1500-talet. I Sverige började de knappast användas före 1700-talet, och då i mycket begränsad omfattning.

I jämförelse med arter och bondbönor är bruna bönor, som är av typ *Phaseolus vulgaris*, en nykomling i Sverige. De började användas under tidigt 1800-tal i det fina köket och blev en gängse vardagsrätt först när det århundradet gick mot sitt slut.

I Sverige har de bruna bönorna, från allra första början, lagats till som "bruna bönor" med sin karakteristiska smak av sött och surt. Varifrån kommer den smaksättningen? Kanske från hur man en gång kunde ge smak åt – gräararter. Kajsa Warg tog sött & surt till soppa på gräararter, så gjorde man också i Danmark.

Läs mer:

[www.fobo.se/kunskap/mat/odlaren\\_bruna\\_bonor\\_4-2010.pdf](http://www.fobo.se/kunskap/mat/odlaren_bruna_bonor_4-2010.pdf)

mellersta Sverige, får man reda på, odlas det större slaget av bondbönor "i trädgårdarna och åkertäpporna vid varje by, ja vid varje aldrig så liten lägenhet. De odlas allmänt för bordets behov och värderas särdeles [i synnerhet] av allmogen". Citatet är saxat från en utgåva rätt sent på 1800-talet, men det finns andra källor som pekar mot att odling i smått av just bondbönor daterar sig till före den tid då trädgårdsodlingen fick sitt genombrott för gemene man.

Trädgårdsmannen Anders Lundström framträdde redan på 1830-talet som talesman för att allmogen skulle anlägga trädgård och odla köksväxter. Han talar sig varm för bondbönor som utmärkt mat för allmogen, men här faller blicken från annat håll. Anders Lundström, som själv kom från enkla förhållanden, var medveten om att han behövde övervinna ett motstånd hos allmogen grundat i obehagliga minnen av äldre tiders bönvälling – kanske hade han själv sådana barndomsminnen. Han tar tjuren vid hornen, konstaterar att den välling som man kokte på färska bondbönor, lite mjölk och mjöl "blev mörk och obehaglig, så väl i utseende som i smak". Den välling som man kokte på torkade bönor blev inte bättre, "bönona blevo då hårda, sega och fräna i smaken, vida sämre än de sämsta åkerarter". Mot detta ställer han de goda bondbönona vid den tid när texten publicerades – "såsom färska äro de i städerna en begärlig handelsvara", och ger receptet på sensommarens utmärkta bönvälling på bondbönor, sönderskurna morötter och persiljeblad.

Läs mer:

Svenska grönsaker – som det var en gång, i *Odlaren* nr 4–2011. Tillgänglig också på nätet:

[www.fobo.se/kunskap/mat/odlaren\\_sv-gronsaker\\_2011.pdf](http://www.fobo.se/kunskap/mat/odlaren_sv-gronsaker_2011.pdf)

Text: Maja-Lisa Perby

## Bli stark av äpplen

FORSKARE I IOWA har funnit att ett ämne i äppelskal, ursolsyra, kan öka muskelstyrkan. Ämnet har visat sig aktivt mot muskelatrofi (muskelförtvining) och återfinns i äppelskalets naturliga vax. Forskarna hoppas nu att fyndet ska leda till att man kan utveckla en medicin mot degenerativa muskelsjukdomar.

Intressant nog har ursolsyran även en lång rad andra positiva egenskaper; den minskar fettvävnad och ökar energiförbrukningen och sänker blodsocker, blodfetter och kolesterol. Den motverkar också inflammationer och är effektiv mot bakterier, bland annat mot tuberkulos. Den bakteriedödande effekten har visat sig vara bäst om man inte plockar ut substansen ur sitt sammanhang utan äter hela äpplet. Kanske behöver man alltså inte utveckla någon medicin – det verkar som om naturen redan har gjort det jobbet!

(Pomologen)



## Spritbönan Båstad

SPRITBÖNAN BÅSTAD, av typ *Phaseolus vulgaris*, har odlats av en familj i Båstadstrakten i flera generationer. Den har nu blivit godkänd som amatörsort, i enlighet med EUs fröregler. Båstad är lågväxande, till utseendet lik en borlottiböna men med bruna fläckar.

– Den mognar tidigt i jämförelse med liknande sorter, har mycket god smak och bra kokegenskaper, berättar Agneta Börjesson i Sesam, kul också med en "svensk" böna som inte är brun!

Läs mer:

Om bevarandesorter och amatörsorter, se:

[www.jordbruksverket.se](http://www.jordbruksverket.se)