



Foto: Maja-Lisa Perby

# ***Bruna bönor:*** **från fest- och julmat till vardagsrätt, från trädgård till åker**

***Bruna bönor framstår som något av urtypen för en robust vardaglig rätt, men under en stor del av 1800-talet var bruna bönor helgdagsmat och kalasmat. Brunna bönor odlades länge enbart i trädgårdar och till husbehov, odling i större skala är av relativt sent datum.***

**Text: Maja-Lisa Perby**

**Foto: Fredrik Fogelberg**

**N**ÄR FREDRIKA BREMER var på juldagsvisit på 1860-talet medförde hon själv diverse godsaker och blev också rikligt undfägnad. In bars "en ofantlig, kokad skinka ... jämte flera karotter bruna bönor", därtill bjöds generöst med skalad potatis. I uppsalaprofessorn Carl Rupert Nybloms barndomshem på 1840-talet fanns samma inslag på juldagens uppdukade bord, såväl julskinka som bruna bönor och potatis.

Vi är vana vid att man till julen samlas kring rätter från förr. Så var det inte med bruna bönor vid mitten av 1800-talet – de var nyligen introducerade. Man finner dem varken i kokböcker eller i trädgårds- eller lantbruksböcker från 1700-talet.

Margaretha Nylanders kokbok i finare matlagning från 1828 är ett tidigt exempel på en kokbok där bruna bönor finns med, de kallas här "bruna prinsessbönor" (prinsessbönor står för spritbönor) och lagas efter modell från vita prinsessbönor.

De vita bönorna, som "äro mycket fina", smaksätts med "god buljong, några droppar soja". Man anar sig till att de bruna bönorna hade en mer robust smak; när de var kokta och klara slog man "lite sött och surt uti dem". Redan här återfinns alltså den karakteristiska smaksättningen med ättika och sirap – den följer sedan bönorna allt framgent. (Möjligtvis var dåtida kokboks författare något lättare på handen med det söta och sura än vad som senare blev fallet.)

Bruna bönor blev snabbt en etablerad maträtt. Av såväl sakprosa som uppdiktade berättelser framgår att bruna bönor till att börja med, och på en del håll ännu in på 1900-talet, förknippades med burgna hem och festliga tillfällen – bruna bönor kunde serveras vid både bröllop och begravningar. Mot slutet av 1800-talet blir det allt vanligare att bruna bönor framträder som vardaglig rätt; de finns med i kokboken *Husmanskost* från 1865 som bryter trenden av 1800-talskokböcker inriktade mot det finare köket.

**REDAN VID SLUTET AV 1800-talet** märker man att vardagsrätten bruna bönor väcker blandade känslor. Den unge bokhållaren Lundstedt i Strindbergs *Skärkarlsliv* åter uppenbarligen sin (stadiga) portion "stek fläsk med bruna bönor" på restauration Solen med god aptit, medan författaren och kåsören Emil Norlander i sin självbiografi redogör för en händelse då man förväntat sig att kunna äta på en flott restaurang men blev nödsakade att "gå över till den billigare



Den bruna bönan är lågväxt och kompakt, en trädgårdsböna (*Phaseolus vulgaris*) av typ krypböna.

Föregående sida: Bruna bönor har mild och tydlig smak. Den framträder fint om man kokar bönorna och avnjuter dem naturella, så att den naturliga sötman varken förstärks eller försvagas.

Rosmarin, en örtekrydda omgiven av god italiensk stämning, passar bra samman med naturella bruna bönor. Persilja och gräslök är goda alternativ i svensk tradition.



Under 1800-talet och några årtionden in på 1900-talet hörde odlingen av bruna bönor hemma i trädgården. Först kring 1930 blev bruna bönor mer av en jordbruksgröda, men även i fortsättningen odlades omhuldade lokala sorter i många trädgårdstappor.

Lilla Hasselbacken samt tära köttbullar och bruna bönor, matsedelns billigaste föda".

Idag framstår bruna bönor och fläsk som den självklara kombinationen, men det dröjde ett bra tag innan det blev så. I Margaretha Nylanders kokbok från 1820-talet serveras bruna bönor tillsammans med för oss rätt oväntat sovel: "holländsk sill [matjes], rökt eller gravlax". På rejäla kalas ända in på 1900-talet kunde man duka upp bruna bönor tillsammans med oxstek, med köttbullar, med pressylta. Också när bruna bönor blev en mer vardaglig rätt kunde man, enligt kokböckerna, servera bruna bönor till salt kött, eller till färskt om man hade, till köttbullar liksom till sillbullar, till stekt fisk eller till fläskkorv.

**CARL RUPERT NYBLOM**, som nämndes i början av artikeln, berättar att man på 1840-talet köpte förråd av potatis, kålhuvuden, kålrötter, gröna och gula ärter och en rad andra grönsaker på höstmarknaden på torget, men de bruna bönorna hade man i sin egen täppa. Så fortsätter det i lång trädgårdstradition. När man för några år sen inom programmet för odlad mångfald, POM, efterlyste frön till äldre sorter av grönsaker, fick man in en rad lokalsorter av bruna bönor som odlats i trädgårdar från Skåne upp till Västergötland och Östergötland.

Johan Petter Arrhenius, Kongliga Lantbruksakademiens sekreterare, skrev kring 1880 att "Bruna krypbönor ... hava även varit försökta till odling på åker hos oss" och att försöken har visat "att detta under vissa förhållanden kan med god framgång verkställas"; det dröjde dock till 1920-30-talet innan bruna bönor blev mer av en jordbruksgröda.

**ARNE OLSSON** i byn Bredinge på Mörbylångaslätten odlade bruna bönor under många år. Hans minnen sträcker sig tillbaka till 1940- och 50-talen. På den tiden använde man en torkställning, "krake", sammansatt av trästölar.

– Bruna bönor tålde inte frost när man sått dem. Regeln var att man skulle så bönorna på Blendadagen den 27 maj, men man kunde råka ut för järnnätter i början av juni. När förhållandena var gynnsamma grodde de på en gång. Lätta jordar var bäst, när jorden var lagom fuktig var bönorna uppe på fem dar. På tyngre jordar kunde det vara fläckvis torrt, på sådana ställen grodde bönorna inte förrän det kommit regn.

– Bönorna fick stå kvar länge på åkern, på hösten klarade de frost. I oktober eller lite in i november ryckte man upp plantorna och krakade dem; medan de hängde där fick det både regna och snöa, de torkade ändå. Det var ett år när sommaren var riktigt dålig; bönorna mognade ojämnt, det var många bönor som ännu var gröna inne i baljorna, men de blev fina när de fått hänga och torka.

– Till tröskningen använde man stationär skördetröska. När man slutade att kraka bönorna och började använda självgående skördetröskor, visade det sig att det var för hög hastighet på cylindern. De bönor som var mogna delade sig, de omogna blev till mos. Man blev tvungen att skaffa ett annat slag av skördetröskor, sådana som används till jordnötter. ☘

Artikeln "Vita bönor från bergen" i Odlaren nr 4-2006 finns tillgänglig på FOBO:s webbplats, [www.fobo.se](http://www.fobo.se), under fliken "artiklar".

# Bruna bönor från Öland

**Text: Maja-Lisa Perby**

**Foto: Fredrik Fogelberg**

**ODLINGEN AV BRUNA BÖNOR** i Sverige sker idag endast på Öland, och där främst på Mörbylångslätten. På Öland råder goda växtbetingelser för bruna bönor genom den kalkrika jordmånen och det milda klimatet med lång växtsäsong, något som gynnar att bönorna utvecklar smak och arom.

1955, då odlingen av bruna bönor ännu skedde på flera håll i landet, odlades bruna bönor på en sammanlagd yta av ca 3000 ha i Sverige. Sen dess har den odlade arealen minskat. 1990 var den drygt 1000 ha (1600 ton), 2009 hade den gått ner till 500 ha (1000 ton). Årsförbrukningen i Sverige ligger på ungefär 3000 ton. En stor andel av de bruna bönorna importeras, framför allt från Holland där man också sedan länge använder detta slag av bönor. Skillnaden i odlingsbetingelser och i sorter gör att bruna bönor från Holland skiljer sig en del i smaken från de bönor som odlas på Öland.

Föreningen för "bruna bönor från Öland" verkar för att vända trenden så att odlingen av denna öländska karaktärsgröda åter kan öka liksom för att sprida kännedom om den öländska bönans särart. Genom föreningens insatser

har "bruna bönor från Öland" under hösten 2010 fått skydd dels i form av EU-märkningen "skyddad geografisk beteckning", dels genom att de har blivit antagna som presidia-produkt inom matkulturföreningen Slowfood (italienska ordet *presidio*: skydda, vårda sig om, värna).

EU- märkningen, en av de skyddade beteckningar som finns inom EU, har till syfte att skydda lantbruksprodukter med särskild karaktär från en angiven trakt; den innebär bl a juridiskt skydd på EU-nivå för rätten att använda beteckningen.

Under de trettio år som Slowfood har verkat har man lyckats bevara en lång rad traditionella lokala grödor och lantbruksprodukter som har varit på väg att försvinna. Genom ställningen som presidia-produkt får den bruna bönorna från öländska slätten ett skydd med samma generositet som de vita bönorna från de liguriska bergen – bönor som odlas på smala terrasser på branta sluttningar högt uppe i bergen, något som i italienska källor beskrivs som en "heroisk odling".

Ställningen som presidia-produkt inom Slowfood för "bruna bönor från Öland" är en hedrande beteckning som också förpliktigar, bl a till att ta till vara det kunnande om odlingen som byggts upp under lång tid, liksom till att slå vakt om att odlingen sker med omsorg om människor och natur.



*T.v: Bruna bönor är en karaktärsgröda på Mörbylångslätten på Öland. Kring månadsskiftet september-oktober är bönorna klara för skörd, man använder skördetröskor av samma typ som till jordnötter. Lite tillbaka i tiden fick bönplantorna med sina baljor hänga på tork ute på åkern på en ställning av trästörar (krakar).*

*Nedan: Den traditionella svenska bruna bönorna, som numera endast odlas på Öland, har en karakteristisk brungul färg. "Bruna bönor från Öland" har under hösten 2010 antagits som en skyddad beteckning inom EU och som presidia-produkt inom matkulturföreningen Slowfood.*



# Bruna bönor är så mycket mer än "bruna bönor"



**En del håller "bruna bönor" för en himmelsk rätt, andra fick nog av denna rätt redan i skolbespisningen. Alldeles oavsett vilket förhållande man har till "bruna bönor" är den bruna bönan i sig själv värd en bekantskap.**

**Text: Maja-Lisa Perby**

**F**ÖR DEN SOM VILL undersöka den naturella bruna bönan finns mycket i europeisk tradition att ansluta till. Särskilt i södra Europa väljer man kräset bönor med god egensmak: man lägger gärna några kokta bönor bredvid andra grönsaker på salladstallriken, man tar med en handfull bönor i grönsakssoppan när det passar in i smaken. Prova i den andan att lägga en handfull färdigkokta bruna bönor så att de får dra en stund i skyn som bildas runt steken eller det bräserverade köttet – om skyn har god naturlig smak i sig själv blir detta utsökt.

Ett italienskt sätt att servera bönor, enkelt och samtidigt suveränt, är att lägga kokta bönor på ett fat och ringla lite god mild olivolja över dem. Detta är också ett bra sätt att undersöka smaken hos de bruna bönor som man just kokt – på Öland odlas fyra sorters bruna bönor; alla har en mild naturlig sötma men varje sort har sin egen ton i smaken.

Den bruna bönan är utmärkt som salladsböna – just så kallas för övrigt de naturella bruna bönorna på burk. Burkbönorna är på en gång mjuka och goda och fasta i konsistensen, hemkokta kokar som regel mera sönder; även de senare duger gott i sallad.

Naturella bruna bönor förenar sig väl med sådana grönsaker som finns hemmavid och under lång säsong. Ett grundläggande salladstips är att ta några olika slag av kokta grönsaker som kål (gärna av mer än en sort), kålrot och lite morot och några kokta mangoldstjälkar om man har; ta sådana salladsblad som hör säsongen till (cikoriasallad med angenäm beskhet är ett gott val) och lite färsk kryddgrönska; blanda med dressing (av exempelvis olivolja, god vinäger och/eller citron och kanske aningen fransk senap), strö till slut en handfull kokta bruna bönor eller två över salladen. Kokt potatis passar bra till, likaså gryn med tydlig sädsmak som matkorn eller mathavre. Lägg till t ex fårost av grekisk typ eller kött som lamm eller vildsvin och det blir en hel måltid.

Ofta blir bruna bönor som man kokar själv rejält mosiga – då kan det vara idé att ta fram matberedare eller mixer och köra bönorna till puré. Smaksätt med t ex olivolja, persilja och lite peppar. Försiktigt med syrliga inslag, kanske inget alls, de

gör lätt våld på bönornas naturliga sötma. Goda förebilder till bönmos finns i den grekiska matkulturen. I många köträtter blir det bra att också ta med bruna bönor – ett tips till den som inte vill ha så stora köttportioner. ✨

Mer om bruna bönor, se *Det enkla köket*:  
<http://web.mac.com/laweg/>.

## Så blir baljväxter vänliga mot magen

**DEN GRUNDLÄGGANDE HEMLIGHETEN** för att få torkade baljväxter vänliga mot magen är att blötlägga dem rejält – 24 timmar kan tjäna som riktmärke. Denna traditionella metod, som tillämpas flitigt i Italien, har en god biologisk förklaring. När man lägger baljväxter i blöt ställer de om sig för att gro; om det får pågå tillräckligt länge bryts de oligosackarider (osmältbara kolhydrater) ner som verkar irriterande på tarmen, samtidigt ökar halten av några slag av vitaminer.

Bönor vill ha rätt hög temperatur i jorden för att gro – som varje odlare vet ruttnar bönor i stället för att gro om temperaturen är för låg. Det ger en vink om att man bör ljumma blötlägningsvattnet för att gynna groningen. Ärtor gror även vid låg temperatur, det går med andra ord bra att lägga ärtor i blöt i kallt vatten. Inget salt i blötlägningsvattnet.

När det är dags att koka baljväxterna, slå av vattnet, skölj dem väl och koka dem sedan i nytt vatten; vänta med att salta tills koket är klart. Låt alltid baljväxter koka så länge att de blir mjuka och goda. Det är särskilt viktigt vad gäller bönor: genom att koka dem väl oskadliggörs lektiner som finns i bönor och som annars kan orsaka matförgiftning. (Även färska bönor, som gröna bönor och vaxbönor, innehåller lektiner och ska alltså alltid kokas innan man äter dem, men här räcker det med kort koktid.)

Den som vill kan fortsätta processen mot groningen av baljväxterna ytterligare ett, två eller tre dygn – efter hand blir de näringsmässigt allt mer lika färska baljväxter. Lämpligt är att slå av blötlägningsvattnet efter kanske 36 timmar och sedan skölja igenom baljväxterna morgon och kväll fram tills det att man kokar dem.