



BALJVÄXT AKADEMIN

Baljväxter (bönor, ärter och linser) är goda, nyttiga, har låg miljöpåverkan och bidrar till ett mer hållbart jordbruk!

Baljväxtakademin har som främsta syften att:

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

Webbplats: www.baljvaxtakademin.se

Facebook: sök efter Baljväxtakademin

Twitter: @Baljvaxtakademi

E-post: info@baljvaxtakademin.se

Telefon: 070-219 61 60





Vad är baljväxter?

Baljväxter är ett samlingsnamn för bönor, ärter och linser. De ätbara fröna finns i en kapsel som kallas för balja. Hos vissa baljväxter äts även baljan. I Sverige används baljväxter mest som proteinråvara i djurfoder och vi odlar främst ärter, åkerbönor och klöver för detta.

Baljväxter är nyttiga...

Baljväxter är fullproppade med viktiga näringsämnen som protein, långsamma kolhydrater, kostfiber samt vitaminer och mineraler. Samtidigt är de fettsnåla.

Tack vare sitt höga proteininnehåll är baljväxter ett bra vegetabiliskt alternativ, som kan ersätta livsmedel från djur hos vegetarianer och fungera som komplement till kött hos allätare.

Bönor, ärter och linser är också utmärkta källor till kostfiber och har lågt glykemiskt index (GI). En kost med lågt GI förlänger mättnadskänslan och tros förebygga flera av våra folksjukdomar.

Baljväxter innehåller järn, zink, magnesium, kalium och alla B-vitaminer utom B₁₂.

... och bra för miljön

Vid odling av baljväxter påverkas miljön generellt sett lite, och baljväxternas långa hållbarhet gör att små mängder av livsmedlet slängs. Därför är baljväxter ett miljövänligt livsmedelsval.

Baljväxterna har speciella bakterier i sina rötter som kan samla kvävgas från luften och omvandla gasen till kväveformer som är näringsämnen för växterna. Denna process kallas för kvävefixering. Kvävefixeringen gör det möjligt att använda mindre gödsel och konstgödsel vid odlingen, vilket medför att baljväxter passar bra för ekologisk odling.

Baljväxtakademin arbetar för ökad svensk odling av många sorters baljväxter, inklusive sojaböner.

Till skillnad från många andra proteinrika livsmedel är baljväxter ett miljövänligt alternativ. Detta gäller både svenska och importerade sorter, samt även färdigkokta (konserverade). För mer hållbara matvanor rekommenderas därför en ökad konsumtion av baljväxter.



Vad är Baljväxtakademin?

Baljväxtakademin är en ideell förening som är öppen för alla som är intresserade av böner, ärter och linser. Vi sysslar med frågor som rör baljväxter inom hela kedjan från jord till bord, både yrkesmässigt och som hobby.

Många menar att baljväxter är framtidens livsmedel, men trots detta är både odlingen och konsumtionen idag liten i Sverige.

Vi i Baljväxtakademin är övertygade om att ökad produktion och konsumtion av baljväxter kan bidra till nya spännande vällsmakande livsmedel, ett mer hållbart jordbruk och hälsosammare matvanor med lägre miljöpåverkan.

Därför jobbar vi på olika sätt för att stärka baljväxternas roll i jordbruket, livsmedelsindustrin och våra matvanor.

Som medlem i föreningen har du möjlighet att vara en del av ett nätverk för personer med intresse av odling, tillagning, försäljning, forskning och utveckling av baljväxtprodukter. Du kan också vara med på föreningens spännande aktiviteter, såsom nätverksträffar, seminarier och provsmakningar.

Livsmedelsföretaget Zeta är Baljväxtakademinns första sponsor.

Baljväxtakademins styrelse består av personer med helt olika utbildning och bakgrund, vilket borgar för att få ett brett perspektiv på de frågor som föreningen vill arbeta med.

Ordföranden Fredrik Fogelberg är agronomie doktor och arbetar bland annat med svensk odling av olika trädgårdsbönor och sojabönor. Han är verksam vid Institutet för jordbruks- och miljöteknik (JTI) i Uppsala.

I styrelsen sitter ytterligare sju ledamöter med kompetens inom bland annat gastronomi, nutrition, produktutveckling, miljövetenskap och odling.



Vill du lära dig mer om baljväxter?

Vi har samlat mycket information på vår webbplats: www.baljvaxtakademin.se

Vi finns även på Facebook och Twitter
[@Baljvaxtakademi](https://www.facebook.com/Baljvaxtakademi)

För frågor eller idéer, kontakta oss gärna:
info@baljvaxtakademin.se

Välkommen som medlem i Baljväxtakademin

Privatpersoner och företag som stöder Baljväxtakademins mål kan bli medlemmar. Gå in på vår webbplats och klicka på fliken "Bli medlem".

Du kan även sätta in avgiften direkt på bankgiro 656-7358 eller postgiro: 64 07 25-8. Betalningsmottagare: Baljväxtakademin. Ange namn och e-post /adress.

Medlemskap kostar 200 kr per år för privatpersoner och 1200 kr för företag.