



👉 Så frön från mathyllan

Vad händer om man stoppar ner bruna bönor, kikärter, eller linser från mataffären i en kruka med jord? Alla dessa är frön och fungerar utmärkt att odla. Testa att så olika slags bönor och linser i krukor – t.ex. en självvattnande kruka – eller i trädgårdsland. Vid skörden efter sommaren kan man jämföra växten och dess nya frön med det som såddes.



Odla frön från skafferiet!

I växtvärlden finns frön av alla storlekar – från små som sandkorn till stora som kokosnötter. I fröet har växten lagrat näring som ska ge den nya plantan en bra start i livet. När vi använder frön i matlagning i form av t.ex. bönor, ärtor eller linser, blir fröets matsäck istället vår näring.

Ärt- och bönväxter, s.k. *baljväxter*, utgör en viktig del i vår föda. De innehåller mer protein än övriga grönsaker och är därför speciellt betydelsefulla för vegetarianer. Sojabönor innehåller alla livsnödvändiga (essentiella) proteinbyggsstenar (aminosyror), andra baljväxter innehåller olika kombinationer av de 21 livsnödvändiga aminosyror.

Bäst-före-datum

Många frön har kvar grobarheten i flera år och därför är det stor chans att även ärtor och linser som legat i skafferiet en längre tid börjar gro vid sådd. I växtvärlden finns exempel på frön som överlever mycket längre än så – exempelvis lotusblommans frön är grobara även efter hundra år. Det sägs också att man funnit magnoliafrön som var närmare tusen år gamla och som grodde då de planterades. Växten som kom upp visade sig vara en dittills utdöd art! Frön som hittas vid arkeologiska utgrävningar är ett bra sätt att få reda på vad människor odlade och åt förr i tiden.

👉 Titta in i fröet

Ett frö består av ett skyddande fröskal, ett groddanlag som ska bli den nya plantan, och frövita. Frövitan är matsäcken som grodden tar näring ifrån när den börjar växa, innan den börjar tillverka sin egen näring med hjälp av solljuset. Vill man studera de olika delarna i ett frö är stora bönor tacksamma att använda. Fukta bönorna och lägg dem i slutna plastpåse eller på fuktig bomull. Dela de grodda fröna på längden med en vass kniv och försök urskilja de olika delarna.



Ärt- och bönväxter har en frukt som kallas balja. Inuti baljan bildas fröna.

👉 Odla i självvattnande kruka

Ett praktiskt sätt att odla inomhus är att tillverka en självvattnande kruka. Materialet som behövs är en petflaska och en wettextrasa. Dela petflaskan strax ovanför mitten. Gör ett hål i korken där du sticker in en remsa wettextrasa. Fyll nedre delen av flaskan med vatten, sätt i den övre delen upp och ned inuti och fyll med jord.

Bönor med fröskal, frövita och grodd.