



Sojaböna eller gråärta?

Ärtväxter (baljväxter) är energi- och proteinrika och förser oss med viktiga aminosyror. Eftersom fröna kan torkas och lagras blev de en av de viktigaste växtfamiljerna som började odlas i Mellanöstern för mer än 10 000 år sedan. I Sverige har intresset på sistone ökat för nygamla ärtsorter, bland annat gråärtan.

Gemensamt för alla arter inom ärtväxtfamiljen Fabaceae är att de har en frukttyp som kallas balja. Därför kallas ärtväxter också för baljväxter – alla ärtväxter är alltså inte ärter utan hit hör även bönor, linser, lupiner och även jordnötter. Det finns cirka 650 släkten med totalt cirka 18 000 arter.

De vanligaste baljväxterna som odlas i Sverige är ärter och åkerbönor, där det mesta används som foder. Av de baljväxter vi äter är gröna ärter vanligast. Svensk bönodling har under senare år utökats med sorter som borlotti, kidney samt svarta och vita bönor.

Ett vegetariskt alternativ

Det finns många anledningar till att äta bönor och ärter. Av både miljö- och hälsoskäl vill många minska konsumtionen av kött, och istället äta grödor med högt proteininnehåll. I livsmedelsbutiker finns flera olika valmöjligheter, bland annat säljs ofta sojaprodukter. Soja är en av de mest odlade grödorna i världen men både livsmedelsindustri och restaurangnäring vill gärna hitta mer närodlade alternativ till den importerade sojabönan. Till exempel har man tagit fram en baljväxtfärs som inte innehåller sedvanlig soja utan fyra svenskodlade grödor – sötlupin, åkerböna, gråärta och raps.

Intresse för nygammalt

Idag finns även ett ökat intresse att börja odla nygamla sorter eftersom de är väl anpassade att odlas här och ofta har bättre motståndskraft mot lokala skadeinsekter och sjukdomar. Det finns också en önskan om att odla fler grödor och olika sorter för att skydda den biologiska mångfalden. Samtidigt måste det finnas en efterfrågan på det som odlas konventionellt för att bönder ska kunna försörja sig på att odla gamla sorter.



Ärtfrukten, baljan, har bildats av en blomma med en pistill. Frukttämnets vägg bildar det sega, slutligen hårda skalet där en rad med frön sitter utmed hela innerkanten.

Illustrationer: Marie Widén.

Ovan: Stor gråärta som kan blöttläggas och kokas. De kan användas i matlagningen istället för kikärter.

Nedan: Groddar av stor gråärta



Gråärtan

Pisum sativum är en mångformig ärtart som kan grupperas på många olika sätt. Ursprungligen kommer den från östra medelhavsområdet och har odlats i minst 2 000 år. I Sverige har man odlat gråärter, lättodlade och tåliga sorter med högt proteinvärde, sedan medeltiden. Sorterna ger en lång skörd, ibland utvecklas ärter ända fram till första frosten. Att ärtorna är grå beror på att de innehåller tanniner vilket också gör att de smakar mer beskt än sorter med ljusa ärter. Mångfalden av lokala sorter av gråärter upptäcktes under fröupp-ropet, en inventering av äldre köksväxter som genomfördes i början av 2000-talet, se nedan.

Sojabönan

Den vilda sojabönan, *Glycine max*, härstammar från östra Asien. Där har den odlats i minst 5 000 år. Idag odlas över 20 000 sorter som varierar i storlek, färg, protein- och fettinnehåll med mera. Sojabönan används till olika livsmedel och kan till exempel kokas, malas, torkas eller jäsas. Exempel på förädlade sojaprodukter är bönost, bönopasta, sojamjolk, tofu, sojasås, sojafärs, miso och tempeh. Färska gröna sojabönor hittas i frysdysken med det japanska namnet edamame. Till Europa kom sojabönan för cirka 1 000 år sedan men många sorter är svårödlade i Sverige. De sätts tidigt och skördas sent och hinner ibland inte mogna innan frosten. De är även svårskördade eftersom bönrorna hänger nära marken.




Edamamebönor,
färsk soja bönor

Februari 2021



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag **Söndag**

v. 5	Max, Maximilian 1 Vinterfåglar in på knuten vinterfaglar.se	Kyndelsmässodagen 2	Disa, Hjördis 3 Sista anmälningdag för Biologiolympiaden	Ansgar, Anselm 4	Agata, Agda 5	Dorotea, Doris 6	Rikard, Dick 7
v. 6	Berta, Bert 8	Fanny, Franciska 9 Biologiolympiaden, prov 1	Iris 10	Yngve, Inge 11	Evelina, Evy 12	Agne, Ove 13	Valentin 14 Alla hjärtans dag 
v. 7	Sigfrid 15	Julia, Julius 16 Fettisdagen 	Alexandra, Sandra 17	Frida, Fritiof 18	Ella, Gabriella 19	Vivianne 20	Hilding 21
v. 8	Pia 22	Torsten, Torun 23	Mattias, Mats 24	Sigvard, Sivert 25	Torgny, Torkel 26	Lage 27	Maria 28

Gamla lantsorter

För att förverkliga konventionen om biologisk mångfald beslutade Sveriges riksdag 2000 om en nationell satsning för att bättre bevara och nyttja våra kulturväxter. I samband med det genomfördes fröuppropet, en inventering av äldre köksväxter. På SLU:s webbplats, www.slu.se, kan man läsa mer om äldre sorter av köksväxter och om vilka lokala sorter av gräarter som finns bevarade. Sök på "Programmet för odlad mångfald, POM".

Fundera och testa!

Ta reda på mer om ärtor. Vad är det för skillnad på märkeärtor, kokärtor och sockerärtor? Titta på och jämför både färsk och torkade ärtor.

Studera även skillnaderna mellan märkeärtor och spritärtor via laborationer som beskrivs på vår webbplats i anslutning till Bi-lagan nr 1 2019.

Ta reda på vilka gamla lantsorter som finns kvar idag. Vilka odlades förr?

Koka olika sorters ärtor och bönor och jämför smakerna. Vilka är godast?

Känner du igen baljväxterna till vänster? Där finns vita bönor, belugalinsor, sojabönor och två ärtsorter; höstärta (en sorts gräarta) och stor gräarta.

