

## 02 Näringsvärde

Fröna är utomordentligt rika på näring. Framför allt överträffar proteinhalten alla andra i Sverige odlade grödor, utom möjligen sojabönan.

100 g färska bondbönor (ätlig vara) ger:

Energi exkl fibrer 245 kJ 59 kcal

Protein 5,6 g

Fett, totalt 0,6 g

Fett, därav mättat 0,1 g

Fett, enkelomättat 0,1 g

Fett, fleromättat 0,3 g

Kolhydrater (ej fibrer) 7,5 g

Kostfibrer 4,2 g

Betakaroten 210 mikrogram

Retinolekv 35 mikrogram

A-tokoferol 0,3 mg

Tiamin 0,17 mg

Riboflavin 0,11 mg

Niacin 1,5 mg

Niacinekv 2,4 mg

Vitamin B6 0,07 mg

Folacin 292 mikrogram

Askorbinsyra 33 mg

Natrium Na 5 mg

Kalium K 250 mg

Kalcium Ca 22 mg

Fosfor P 95 mg

Magnesium Mg 38 mg

Järn Fe 1,9 mg

Zink Zn 1,9 mg

Selen Se 1 mikrogram

(Källa: Livsmedelstabell, från Statens livsmedelsverk)

## Inledning

Bondbönan heter på latin *Vicia faba* och tillhör familjen Leguminosae. Den är närmast släkt med vickerarterna, men till skillnad från dessa har den en upprätt stam och upprätt växtsätt. Blommorna sitter i klasar i bladvecken och är vita eller svagt rödaktiga.

Baljorna är långa och tjocka, till en början gröna och mjuka, men mot mognaden svarta och läderartade. Fröna är stora och platta, oftast vitaktiga.

Bondbönan kräver en lång vegetationsperiod för att mogna. Det är en mycket gammal kulturväxt, som troligen har sitt ursprung i området söder om Kaspiska havet.

Även i Norden odlades den tidigt, men numera odlas den mycket litet i vårt land, trots att den har högt näringsvärde, är lättodlad och frosthärdig. En annan variant av arten är s.k. åkerböna. Den har betydligt mindre frön och odlas som foderväxt ända upp till Uppland.

Bondbönor användes till soppor, grytor, stuvningar, stekta med lök m.m. I likhet med andra bönor bör de ej ätas råa, eftersom de innehåller skadliga ämnen, som dock förstörs vid upphettning.

## Utsäde

Bästa tidiga sorten är Con amore LF. En bra sen sort är Green hangdown. Eget utsäde kan man lätt få om man låter några baljor sitta kvar och svartna på plantan. I mellansverige hinner de dock inte alltid mogna tillräckligt.

Bondbönan bevarar sin grobarhet i 5 år vid torr och sval förvaring.

## Jordmån

Bondbönan är inte nogräknad när det gäller jordmån, men ger högst avkastning i bördig, något lerhaltig jord med högt pH-värde. Den klarar dock att växa även vid låga pH-värden.

## Samodling / växtföljd

Bondböna trivs med potatis, gurka, blomkål, vitkål, kryddväxter, dill och spenat. Däremot vantrivs den med lök, vitlök och rödbeta.

Liksom andra baljväxter tillför bondbönan jorden kväve och odlas därför i växtföljden före näringskrävande växtslag som kål, purjolök, selleri m.fl.

## Sådd / Plantering / Drivning

De stora fröna gör att bondbönor bör sås 5 cm djupt i väl bearbetad jord. Sådden bör ske så tidigt som möjligt, eller samtidigt som man sätter potatisen.

När plantorna blivit ungefär 10 cm höga kupas de. När de blommat och baljorna börjar utvecklas toppar man dem för att baljorna ska bli kraftigare. På så sätt kan också bladlösshärjningar undvikas. Tjuva också sidokotten.

Radavstånd: 50 cm

Plantavstånd: 20 cm

I samodling med potatis ökar man avståndet mellan potatisarna med 10-20 cm. När man satt potatisen och fyllt igen fåran sår man bondbönona mitt i potatisfåran med 50-100 cm avstånd mellan bönona. Vid potatiskupningen behöver man ej ta speciell hänsyn till bönona. De tål att man kupar upp jord mot dem. Bönona är köldhärdiga och tål temperaturer ner till -4°C.

Bondbönor behöver inte förkultiveras.

## Gödsling

Bondbönor ställer inga större krav på gödsling, då den försörjer sig själv med kväve. Spar därför stallgödslet till mera krävande växter, men en mindre giva är den ändå tacksam för.

## Bevattning

Bondböner har ett relativt stort vattenbehov. Därför rekommenderas bevattning på torkkänsliga jordar. Luckra efter bevattning.

## Växtskydd

Angrepp av den svarta bönbladlusen kan man undvika genom samodling med potatis och genom att nypa av toppen på plantan. Det är där lössen alltid sätter sig. Besprutning med såpvatten kan också hjälpa.

## Skörd

Baljorna plockas och spritas då de är fullt utväxta men fortfarande gröna.

## Förvaring

Förvälles och fryses i portionsförpackningar. Mogna böner kan torkas men måste då blötläggas över natten före kokning. De vitblommande sorternas böner förblir vita vid kokning.

## Praktiska tips

Sätt en "häck" av bondböner kring trädgården så slipper du (kanske) besök av sork. Rötter och friska stjälkrester innehåller mycket kväve och andra näringsämnen. De är därför utmärkt råvara till gödsel och de avskördade växterna skäres intill marken eller dras upp med roten och komposteras.