

<style type="text/css"></style>

Bovete (*Fagopyrum*) tillhör syreväxternas familj och är den enda av sädesväxterna som inte tillhör gräsens familj.

Det är en gammal kulturväxt som har odlats i Europa sedan 1400-talet men som nästan försvunnit från våra jordar, dels på grund av sina ringa skördar och dels för att den ansågs som "fattigmans säd", eftersom den växte på de magraste jordarna.

Bovetets hemland anses vara Centralasien, Mongoliet och det kallas också "tartarkorn", eftersom det var tartarerna som införde det till Europa.

Bovetet är en synnerligen anspråklös växt men den är frostkänslig och kräver ett tempererat klimat, snarare fuktigt än torrt. Plantan är ettårig, halvmeterhög, har hjärtlika blad, ljusröda till grönaktiga blommor och ett fruktämne, som vid mognad utbildas till en 3-kantig nöt.

Bovetet är proteinrikt och har ett högt näringsvärde. Det innehåller aminosyrorna aptin, metionin och lysin och även mineraler och andra näringsämnen.

Man bör dock inte äta för stora mängder och inte ge det till spädbarn, se under 12 Övriga synpunkter.

Det kan användas som hela korn, eventuellt rostade, som mjöl till pannkakor, såser med mera. Eller som flingor till müsli till exempel.

Boveteplantans sammansättning är följande:

	Frö procent	Halm procent
Vatten	13,10	12,10
Protein	10,16	4,10
Fett	1,50	1,40
Stärkelse och socker	59,50	32,90
Cellulosa	14,00	44,30
Mineraler	1,80	5,20

Det finns flera bovetesorter:

1. Det som odlas i Sverige är det så kallade vanliga bovetet", med svarta kantiga korn med konkava sidor.
2. "Grått eller silverfärgat bovete" har tjockare korn med utbuktande sidor. Det är den produktiva sorten. Passar till malning men ej till skalning.

3. "Tartarbovetet" har grönaktiga blommor, ljusbeige till svarta horn. Mjölet blir något beskt. Trivs på kalkrika jordar och är den mest värmekrävande sorten.
4. "Kinesiskt bovete" har korta kantiga korn och är den enda sorten som lämpar sig för skalning.

Bovetet är en förnöjsam växt som kan ge skapliga skördar på mager sandjord där varken havre eller annan vårsäd eller ens potatis går till.

Men även om det har ryktet om sig att växa på helt ofruktbar jord, är det inte på sådan jord bovetet växer bäst, och ger de bästa resultaten. Det trivs bäst på lätta fastmarksjordar, även kalkrika sådana, men inte på tung lerjord eller fuktiga jordar.

Man bör undvika alltför näringsrik jord för där ger den mycket grönmassa och mycket lite korn.

Bovetet hämmar effektivt alla slags ogräs, särskilt flyghavre och åkersenap på grund av sin täta växtlighet. Därför är den en utmärkt förfrukt till alla grödor, särskilt sädeslagen.

Råg som odlas efter bovete ger lika god skörd som efter en bar träda.

Eftersom bovetet endast utnyttjar en liten del av gödslet är det bäst för efterföljande råg att gödsla på bovetet.

Gödslet räcker då till för att rågen ska ge mycket god skörd. Däremot ger bovetet sämre skörd om det odlas efter en gödslad råg.

Liksom havre och korn är bovetet en bra skyddsgröda för insådd av klöver och luzern.

**Tidpunkt:** Bovete sås sent efter de övriga sädeslagen, då det är mycket frostkänsligt. Början på juni är en lämplig tidpunkt. Man bör inte heller så för sent för det kan försvåra skörden.

Som gröngödsel kan det sås i juli, men man kan då inte räkna med någon skörd.

**Jordbearbetning före sådd.** Eftersom man sår sent hinner man bearbeta jorden en gång för att ogräset ska gro och sedan bruka ner det vid såbäddsberedningen.

Jorden harvas för att få en jämn, lucker och ganska torr såbädd. Så utan att välta. Om man bredsår kan man antingen mylla ner kornen med harv eller också mylla ner dem med en potatiskupare. Man får då alla plantorna samlade på drillar.

Man behöver ju inte rensa bovetet utan drillarna är ett sätt att lufta jorden, vilket är nödvändigt när en växt har så tät växtmassa som bovetet.

Trots att drillarna täcker bara 2/3-del av arealen ger bovetet högre skörd vid detta odlingssätt än om den odlas på plan mark.

**Utsädesmängd:** Inget annat sädeslag kräver så lite utsäde: 30-40 kg/ha i såmaskin, 40-50 kg/ha i bredsådd. Som mellangröda ökas utsädesmängden med 5-10 kg/ha.

Man sår alltså ganska glest. Det är bättre att så för glest än för tjockt, särskilt på en nygödslad jord.

**Utveckling:** Fröna gror snabbt och 4-5 dagar efter sådd är marken täckt med små gröna parasolliknande blad. Efter cirka 3 veckor har den kraftiga stjälken utvecklats och toppblomställningen kommer fram.

Sedan förgrenar sig plantan med sidoskott med blomställningar.

Blomningen och befruktningen sker stegvis med ett par veckors mellanrum från och med cirka en månad efter sådd.

Korsbefruktningen underlättas om många insekter besöker blommorna. Eftersom tillväxten är så snabb är rotsystemet mycket utvecklat - cirka 10-15 procent av hela plantan - och rötterna blir bara 10-20 cm långa.

Gödslingen är ett känsligt kapitel, för även om bovetet kan växa på magra jordar, ger det högre skörd på lite bättre jordar.

Å andra sidan gynnar gödslingen - även organiskt gödsel - den vegetativa utvecklingen på bekostnad av blommorna. Och ju näringsrikare jorden är desto mindre skörd...

Gödslingen beror alltså på vilken jord man sått bovetet.

- på jord med normal humusmängd bör man undvika kväverikt gödsel.
- fosfor verkar öka skörden genom att gynna frösättningen och stimulera mognaden.

Allmänt kan sägas: gödsel inte på bovetet utan utnyttja näringsreserven från tidigare grödor.

Bovetet har normalt inga parasiter eller sjukdomar. På alltför kväverika jordar kan det angripas av bladmögel.

Det är svårt att välja rätt tidpunkt för skörden. 8 dagar efter första blomningen, blommar nästa omgång och två veckor efter denna blommar en tredje omgång. Den sista blomningen har inget skördevärde, ty om man skulle vänta på mognaden hos dessa, skulle man förlora den första blomningens bättre och mer välmatade frön.

När den första omgången frön är svarta och nästa omgång mörkt rödbrunaktiga och inte längre mjölaktiga inuti, cirka 10-11 veckor efter sådden, är det dags att skörda. Man bör undvika att skörda under dagens varmaste och torraste timmar. Morgon eller kväll är bättre, eller till och med i fuktig väderlek, dock inte regn.

Fuktigt väder hindrar torra frön att falla ur och påskyndar mognaden.

Man skördar bovetet med skördetröska, självbindare eller lie. Om man slår med bindare eller lie gör man kärvarna små så att de inte jäser eller möglar inuti.

Kärvarna reses upp mot varandra och får stå så i ett par veckor.

När de torkat tröskar man dem. Om man skördar med skördetröska breder man ut fröna i tunna lager några dagar för att de ska torka. Rör om i dem ett par gånger om dagen.

Man tar sällan vara på bovetehalmen eftersom den är mycket svårtorkad. Så snart den packas ihop blir den varm och får en dålig smak. Däremot är halmen bra till strö. Fröna måste torkas väl före lagring.

Den enda sort som lämpar sig för skalning är den kinesiska sorten. Av de andra sorterna mal man mjöl. Vid skalningen kan man bara ta till vara på 25 procent av frömängden. Men resten - 35 procent - kan då malas till mjöl.

40 procent är skal som går tillbaka till jorden.

Bovetets användningsområden:

- som **gröngödsel** är det ett utmärkt gröngödsel på magra kiselrika jordar.
- som ogräsbekämpning.
- som **djurföda** om det skördas som grönfoder vid blomningen. Att använda fröna till foder varnas för i ett gammalt lantbrukslexikon: "Genom förtärande av bovete blir ett djur överkänsligt för solstrålar, särskilt på de ställen där huden och hårbeklädnanden är vit. Så svår solbränna uppkommer ofta, att huden blir fullständigt sårig". Detta kallas bovetesjuka.
- som **strö** till djuren.
- som **biföda** är den intressant för biodlarna.

Denna artikel är en sammanfattning och översättning av artiklar utgivna av Nature et Progrès, gjort av Inger Källander.

- Bovete är en bra nektargivande växt som blommar när det börjar bli dåligt med andra blommor i naturen. Det säger Bror Öst, Leksand, som i flera år odlat bovete för att hjälpa sina bin tiden efter midsommar. Då är det en svacka i blomningen innan mjölkört och vitklöver kommer igång.

- Bovete är begärligt för bina, nektarn flödar och håller en bra sockerhalt, säger Bror Öst, som inte vet hur ren bovetehonung smakar.

- Det blir ju uppblandat av annat. Men är det så att bina gärna vill ha det så blir det en bra honung. Och så är det vackert. Bovete pryder sin plats.

När Bror Öst bröt en vall sådde han bovete som första gröda. Och det växte bra.

- Jag provade en annan bra biväxt, koriander, men den gick inte så bra. Den fodrar tydligen kraftigare näring.

Bror Öst använde alltså bovete även som gröngödselväxt. Det har en kraftig stjälk och ger alltså mycket marktäckningsmaterial. Detta fick ligga kvar över vintern och på våren arbetade han ner det.

File:home/  
anders/dl/

test/  
Bror Öst vid sin boveteaåker.  
US78A077.GIF

Han har aldrig försökt skörda det.

- Det är nog för långt norrut. Kanske kunde det gå om man tog in det och torkade det. Det verkar som om det mognar efter för det kommer upp några plantor året efter. Tack vare fåglarna har vi nu bovete lite överallt i trädgården.

Utsäde köper Bror Öst via biodlarorganisationen.

I den i övrigt innehållsrika artikeln om bovete i Odlaren 2/79 saknar jag närmare uppgifter om bovetets betydelse som människoföda. Ändå är det ju så att bovete utgör daglig föda för många. Dessutom är bovete en gammal kulturväxt i vårt land och det vore väl inte helt omöjligt att vi återupptog den traditionen.

Själv bovetefrälst försöker jag så ofta jag kan sprida kännedom om den förträffliga örten. Jag vill därför komplettera nämnda artikel med följande fakta kring bovetet.

Till Sverige kom bovetet via Hansan till Gotland. Det är dock främst i Skåne, Halland och Blekinge som vi i äldre tid odlat bovete. Under 1700-talet gjordes t.o.m. försök att odla bovete i Medelpad.

Bovetet kom ur bruk vid slutet av 1800-talet främst beroende på att åkermarken avsattes till fodersäd åt det växande kreatursbeståndet. Bovetet ansågs då mindre näringsrikt än havren.

Bovetet är en relativt lättodlad växt som håller tillgodo med magra jordar. Dock är det frostkänsligt och som danskarna säger "bovetet har det som flickor - det kan ta varaktig skada av en endaste natt". Dock är det skörd och skalning som är stöttestenen för den odlare som idag vill odla bovete i större skala.

Förr sade man att bovetekärn skulle skördas när den såg ut som "en spräcklig höna" d.v.s. då de nedersta frökorna är bruna med de övriga vita och ej helt mogna. En och annan blomma finns få fortfarande kvar i toppen. Det är viktigt att de omogna fröna får efter mogna och därför snesas bovetet eller upphängs på krakstörar. Sedan är det bara att hoppas att vädrets makter står på odlarens sida - vid ihållande regn gror det lätt i snesen och skörden äventyras.

Efter avtröskningen lägges korna tunt på ett luftigt ställe för att torka. Därpå följer skalning av de hela bovetekornen. Detta är en besvärlig process. I dag finns bara några få specialbyggda kvarnar i Europa och Amerika som klarar av det. Enklare är då att krossa bovetet till mjöl och sedan sikta bort skaldelarna.

Bovete innehåller rutin (= vitamin P) som skyddar mot blödningar och anses ha betydelse för kapillärernas motståndskraft. Vidare innehåller bovete 114 mg kalcium mot vetets 36 mg och närmare 12 g protein mot vetets 9 g, räknat per 100 g.

Dessutom anses bovete vara basbildande i motsats till säd som är starkt syrabildande. Då vår moderna kosthållning de syrabildande livsmedlen överväger måste bovetet anses som ett viktigt inslag i vår dagliga föda.

Bovete saknar gluten vilken kan vara till nackdel vid bakning men ger personer med glutenallergi möjlighet att använda bovete istället för vete vid bak och i gröt.

I hälsokosthandeln finns bovete att köpa i form av hela korn, krossat eller som mjöl. Till gröt kan med fördel de hela kornen användas.

Krossat bovete kan användas som ingrediens i soppor, mjölet till bakning och pannkakssmet. Vill man använda bovete i stället för ris i grytor och lådor blir det godast om man rostar kornen först. Bovetet får då grötsmak och blir inte så grötigt till konsistensen. Bovete kan även användas till örtte. I handeln finns ett grönt bovetete.

Som barnmat eller snabbmat kan man använda sig av förkokta bovetemjöl/flingor som bara behöver vispas ut med vatten till välling eller gröt. Bovetegröt ansågs tidigare som festrätt. I Danmark på Själland och Fyn hörde den samman med bröllop och gillen. På Fyn var man speciellt duktiga i att framställa

bovetegryn, vilket i stor utsträckning varit hemarbete. Ju ljusare till färgen bovetet var desto finare ansågs den vara. Gröt som på ett gille var mörk till färgen avslöjade att grynen var hemsiktade och ej inköpta.

Allt fler överger den traditionella havregrynsgröten och går över till bovete. Efterfrågan på bovete ökar ständigt och det borde nu vara dags att återuppta boveteodlingen i vårt land.

För oss som odlar naturenligen måste bovete vara en idealisk växt - lätt att passa in i växtföljden, fodrar ingen gödning och har inga skadedjur att bekämpa.

Du som ännu inte bekantat Dig med bovetet, köp hem ett paket helt bovete och koka Dig en mustig gröt enligt följande danska recept:

### **Bovetegröt:**

3 lit vatten

6 dl bovetegryn

3 msk smör

1 ½ msk salt

2 msk russin

1 msk linfrö

Rensa och skölj grynen. Låt gryn, russin och linfrö koka tillsammans under 15 minuter. Tillsätt salt och smör. Serveras med mjölk eller saftsås.

### **Bovete näringsvärde**

100 g helt bovete innehåller: