

Baljväxter i Kalmarregionen



Fram till 2013 var svenska baljväxter döende.

Våra frågeställningar var:

Varför finns det bara 2 maträtter i Sverige på svenska baljväxter?

Måste man ha den sötsura såsen till bruna bönor, tar såsen bort några konstiga bismaker på bönorna?

Måste man ha fläsk till ärtorna och bönorna för att kunna äta dem?

Ärtorna sålde stabilt men konsumtionen av bruna bönor var fallande.

2 % av målgruppen för bruna bönor avled varje år

Startskottet var ett en test att göra salladsbönor på bruna bönor.



Bönor kan bota övervikt (publicerad 2014-06-30)

- ▶ Bönor blir man mätt på länge. De håller också blodsockret i schack.
- ▶ Bönor påverkar blodsockerkurvan positivt ett halvt dygn efter måltid. Allra bäst var bruna bönor.
- ▶ Att kunna reglera aptiten så långt efter intag kan ha stor betydelse för energiintaget och därmed förhindra uppkomst av övervikt och fetma, säger Anne Nilsson, forskare inom Antidiabetic Food Centre vid Lunds universitet.
- ▶ Tidigare studier har på andra sätt pekat på att intag av bönor troligtvis är kopplat till hälsosamma effekter så som lägre risk för övervikt och fetma, men man har inte riktigt vetat orsaken.

Nordiska näringsrekommendationer

- ▶ Den femte upplagan av Nordiska näringsrekommendationer, NNR 2012, har
- ▶ tagits fram av en arbetsgrupp som utsetts av den Nordiska arbetsgruppen för



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

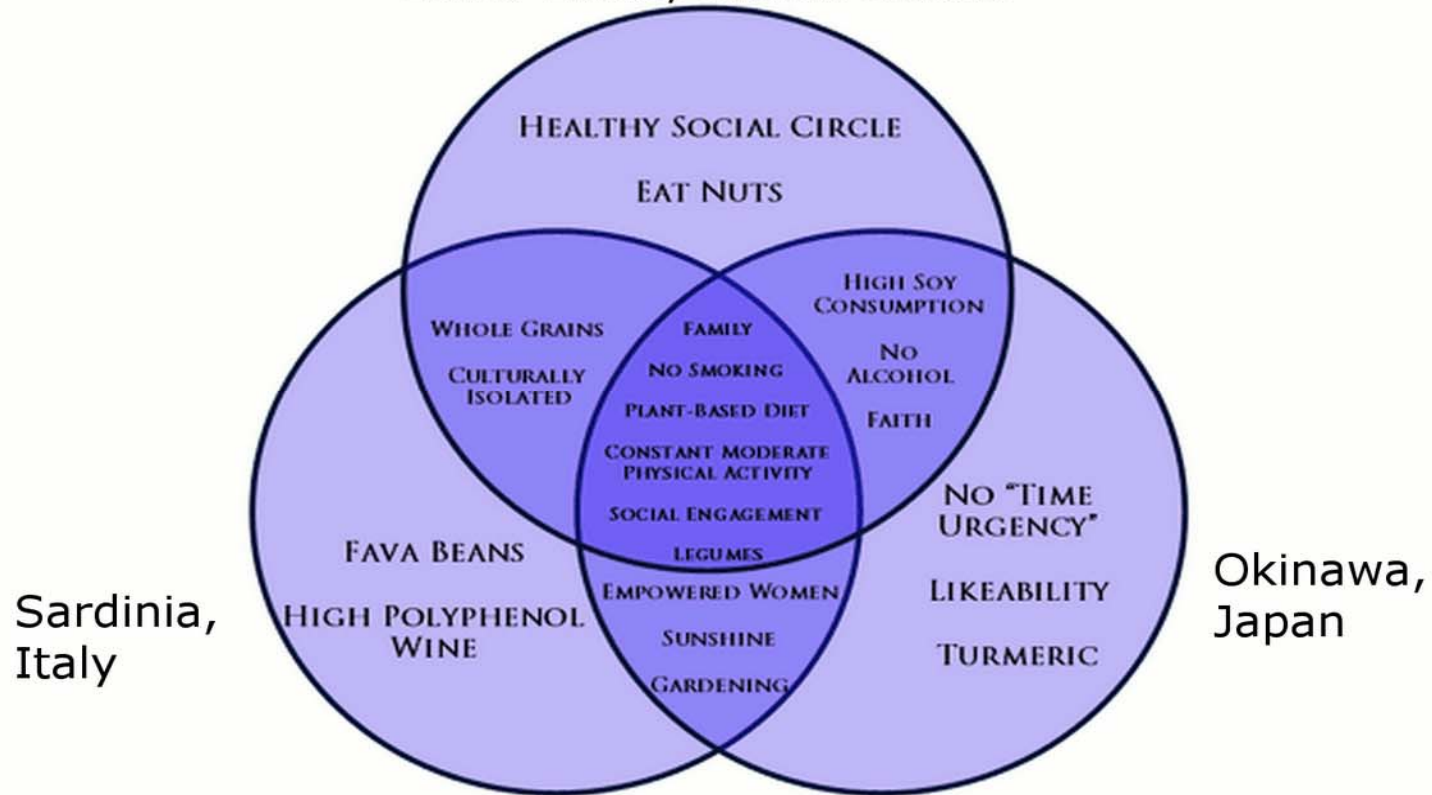
Alkohol

((21 April 2009) [2008]. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (First Paperback ed.). Washington, D.C.: National Geographic. p. vii. ISBN 978-1-4262-0400-5. OCLC 246886564

Blue zones

På vilka platser finns det flest 100-åringar i världen och vad förenar dem?

Loma Linda, United States



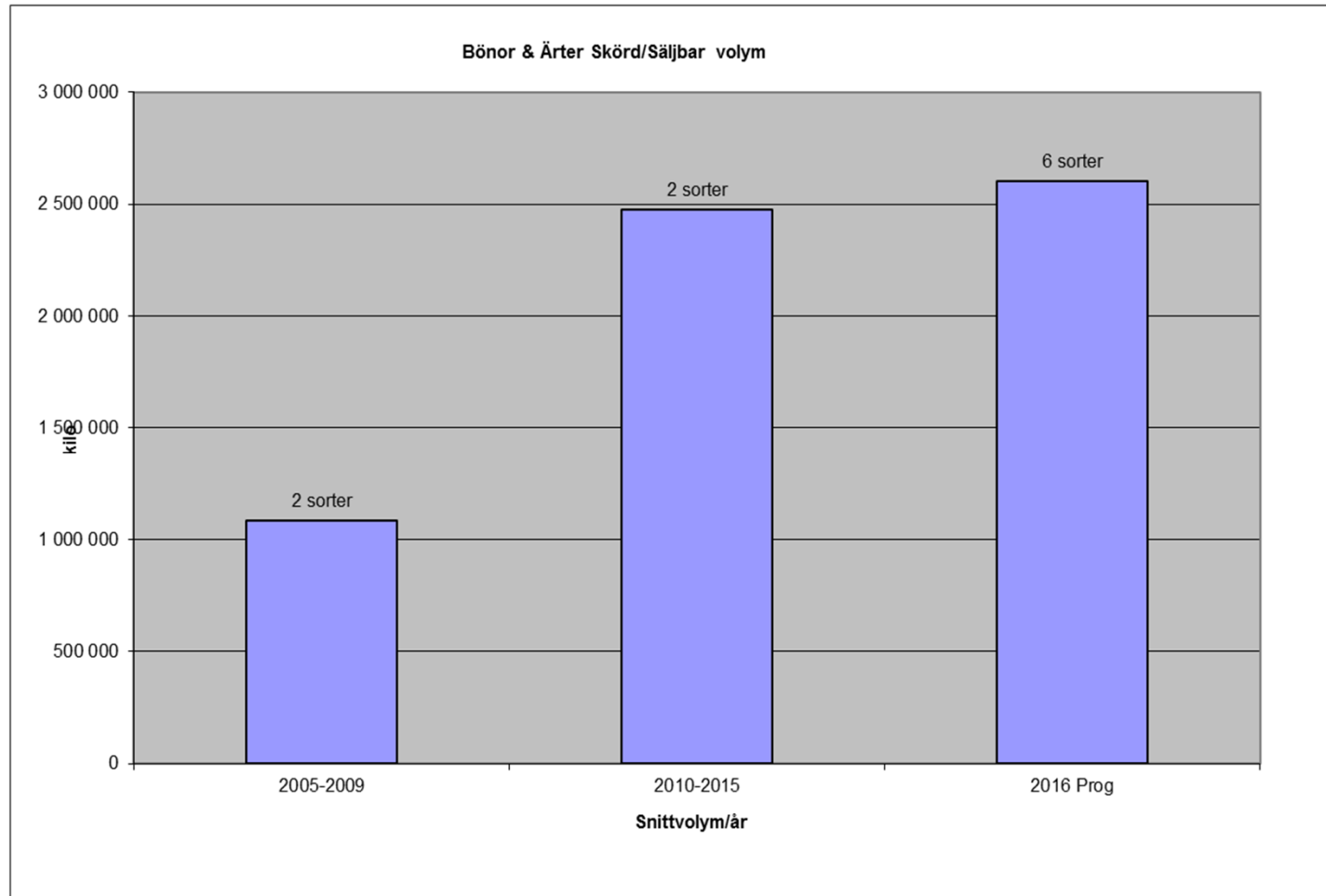
Baljväxter är bra för miljön

Kan odlas vart 6:e år i växtföljden.

Baljväxter binder luftkväve

- ▶ Behövs bara en startgiva på 20 kg/ha
- ▶ Spannmål kräver 160-200 kg
- ▶ Året efter bönodlingen så kan man minska kvävegivan med 40 kg vid spannmålsodling.

Volymerna har exploderat













Nya lossare och räfsor



Nya tröskor



Ny grop samt grovrens

Kalmar Ölands TP



Torkning

Tornum/Kalmar Ölands TP



Finrensmaskin

Cimbria/ Kalmar Ölands TP



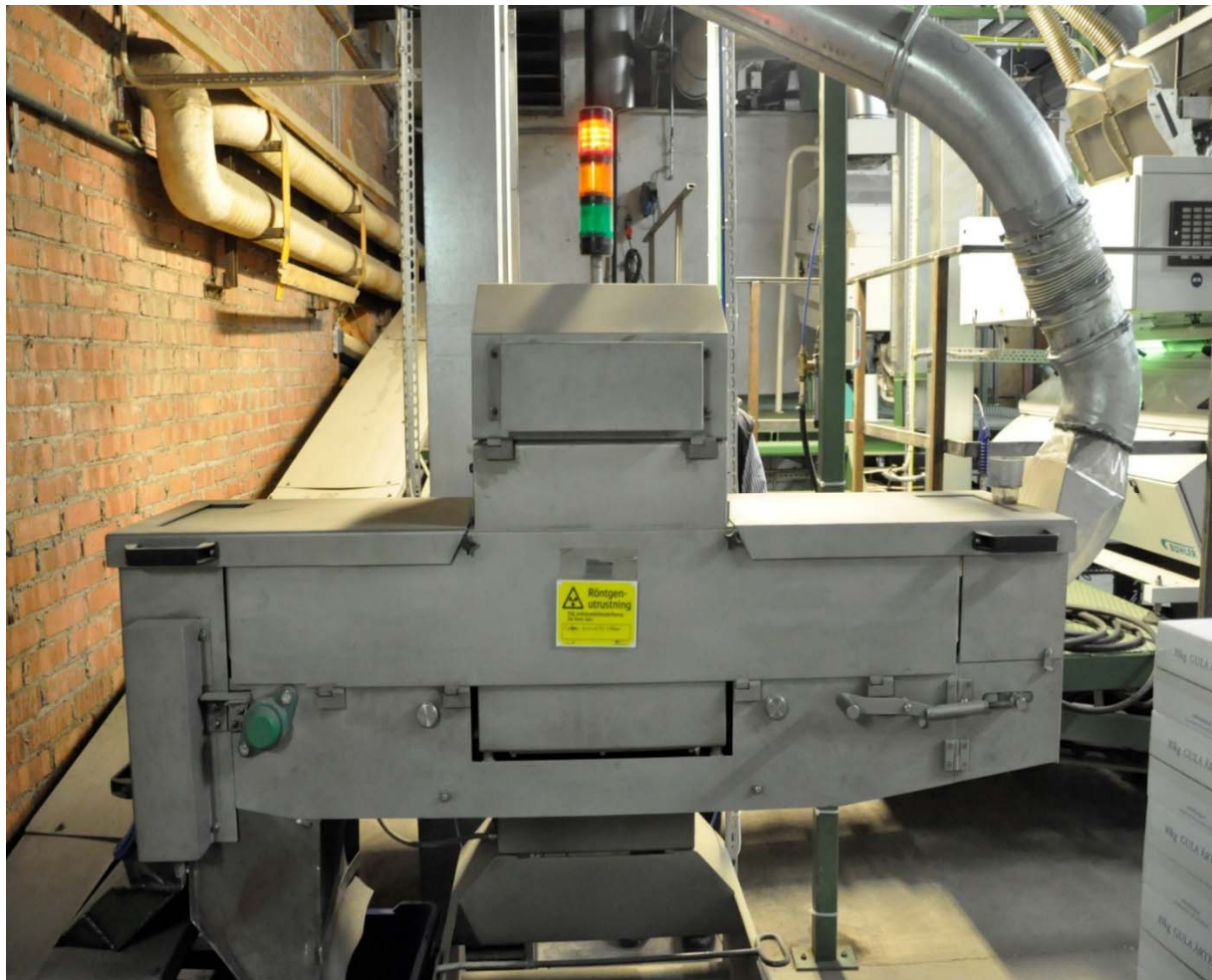
Färgsortering

Sortex/ Kalmar Ölands TP



Röntgen

Kalmar Ölands TP



Lagring i silo och lådor med lock



Kyllagring juni-september



Från Bruna 2013 till 5 sorter 2015



Ny baljväxt 2016



Nu har vi fått liv i döingarna

Intresset för baljväxter har nog aldrig varit större i Sverige

På Öland har vi en helt ny maskinpark för processa bönor och ärtor

Nu ska det vara baljväxter i allt

Om detta kommer min efterträdare Håkan Johnsson VD på Kalmar Ölands Trädgårdsprodukter prata mer