

Fredrik Fogelberg vill att vi ska sluta se bönor som en billig bulkvara.



HALLÅ DÄR ...

Fredrik Fogelberg, ordförande i Baljväxtakademien, ett forum för alla frågor som rör ärtor och bönor.

V varför är du intresserad av baljväxter?

- För att de är goda, näringsrika och miljövänliga. Baljväxter är snälla mot naturen och lättodlade. Dessutom får man mycket mat på liten yta. Jag gillar alla sorters bönor: röda, gula, vita och gröna.

Vad är baljväxtakademins uppgift?

- Att få oss att sluta se bönor som billig bulkvara. Och försöka få bort stämpeln av trist vegomat. Jag slår gärna ett slag för goda sallader som



bönor i god senapsdressing med rödlök och persilja. Fantastiskt gott tillbehör till kött!

Vilka baljväxter odlas mest här i Sverige?

- Bruna bönor, gula ärtor och förstås gröna ärtor som vi köper frysta. Bondbönor börjar få ett uppsving igen, framför allt i Uppland där man sedan länge kokar den klassiska bondbönssoppan. Bönorna är rika på bl a protein, B-vitaminer och viktiga mineraler som kalium och magnesium. 🍴