

Odla bönor

- rika på proteiner

- Bönor finns i många färger och former. Bönor är lättodlade och ett annorlunda inslag i trädgårdslandet.
- Bönor kan odlas i nästan hela landet. Bönor är värmekrävande. Odlas därför helst på upphöjda bäddar. Täckning med fiberduk ger ett bra mikroklimat.
- De flesta bönsorter använder vi som matbönor men det finns också bönor som används till prydnad.



Fredrik Fogelberg

*Färska borlot-
tobönor är en
vacker syn för den
matintresserade.*

Sverige har en lång tradition av bönodling. Mycket talar för att bönor i olika former odlats sedan 1600-talet, men det var först under 1800-talet som vi vet att t.ex. bruna bönor odlats och sålts i butik. Bönan är en kulturväxt som odlas över hela världen och antalet sorter, former och varianter gör det svårt för den enskilde att få en god överblick. En överblick över indelningen kan därför vara på sin plats.

Fixerar kväve

Bönor är växter inom familjen ärtväxter (Fabaceae). Det finns ett stort antal växter inom denna familj och det som förenar dem alla är deras förmåga att fixera luftens kväve och därmed näring till sin utveckling. I Sverige odlas åkerböna (*Vicia faba* Minuta-Gruppen) som foder och bondböna (*V. faba*) som livsmedel. Vår vanliga svenska bruna böna ingår i den stora gruppen bönor (*Phaseolus vulgaris* Kokböna-Gruppen). Sorter som används som färska baljor är t.ex. brytböna (*Ph. v.* Brytböna-Gruppen), skärböna (*Ph. v.* Skärböna-Gruppen) och vaxböna (*Ph. v.* Vaxböna-Gruppen). Sojabönan (*Glycine max*) är en helt annan typ av böna men liksom för övriga bönor kan den ätas både färsk och torkad.

Bönor tillhörande släktet *Phaseolus* kan i sin tur delas in i buskbönor och störbönor beroende på plantans höjd och krav på uppbindning för att kunna utvecklas och senare skördas. Den bruna bönan och dess släktingar i allehanda färger är en buskböna, eftersom den klarar tillväxt och plantutveckling utan uppbindning. De sorter som beskrivs i detta faktablad tillhör alla gruppen buskbönor.

Lämpliga sorter i fritidsodling

Det finns ett stort utbud av sorter, men det är få svenska fröfirmor som har spännande sorter i sortimentet. Föreningen Baljväxter i Sverige samt olika ideella frösamlingsföreningar som t.ex. SESAM, kan vara behjälpliga med frön eller kontakter till personer som har intressanta sorter. Det lönar sig att prova både svenska och utländska firmor samt att så bönor som säljs i vanliga livsmedelsbutiker. Den italienska fröfirman Fratelli

Ingegno i Milano kan vara en bra ingång till sydeuropeiska sorter.

Den **svarta brasilianska bönan** används i Sydamerika i kryddstarka rätter tillsammans med kött och lök. Bönan är något mindre än vår bruna sort och har ett antingen blankt eller mattsvartskal. Vid kokning ger bönan en kraftig avfärgning, men behåller trots detta sin svarta färg.

Kidneybönan är en röd, njurformad böna som har ett stort användningsområde i sallader och grytor. Bibehåller sin röda färg vid kokning och har en god skalkvalitet.

Den **öländska gula (citrongula) bönan** påminner om en liten ärta, och kan användas på samma sätt som kidneyböner i sallader.

Yin-yang bönan är en svart-vit, äggformad böna som är något större än den vanliga bruna bönan. Avfärgas något vid kokning och blir då mer gråaktig. Kräver en långsam kokning och troligen pH-reglering av kokvattnet för att behålla den attraktiva färgteckningen. Intressant för sallader och dekorationsändamål.

Borlottobönan är en mycket vanlig sort som används till sallader och grytor. Färska baljor har en attraktiv rödgrön färg som tyvärr försvinner vid kokning. Bönan är välsmakande och betydligt större än brun böna.

Soldatbönan är en vit böna med en brun fläck som påminner om en soldat stående i givakt. Kan på samma sätt som övriga användas både i grytor, stuvningar och sallader. Har inte lika utpräglad smak som övriga, utan mer lik vanliga vita bönor.

Sojaböner ('Bohemia', 'Tundra') kan gå bra att odla i södra Sverige, möjligen även i varma lägen upp till Mälardalen. Sojaböner kan användas antingen färska eller torra till grytor eller tofu.

Vaxböner, skärböner och brytböner odlas på samma sätt som ovanstående, men skördas enbart färska. Bondböna kan ätas både som färska eller så kan man skörda de torra fröna.

Val av växtplats

Oavsett sort kräver bönodling väl-dränerad, varm jord med gott kalktillstånd (pH 6,5–7,5). Sandjordar och lättleror är lämpliga jordar, men däremot bör tunga lerjordar och alltför lätta sandjordar undvikas. Bönor är



En rolig sort som egentligen är mest dekorativ som torr böna är Yin-yang bönan.

förhållandevis värmekrävande och är känsliga för frost under groningen och uppkomst. Sådd bör ske vid jordtemperaturer som ej understiger +10°C. En tidig vår och en sen höst med hög medeltemperatur och ringa nederbörd är idealisk för bönor. Täckning med fiberduk kan hjälpa till att få en bra uppkomst, liksom upphöjda odlingsbäddar.

Störböner måste ha något att klättra på, annars blir det bara ett virrvarr av blad på marken. Slå ner störar som är minst 2 meter höga eller ordna ett kraftigt nät spänt mellan två stolpar. Har du ett högt staket eller en vägg i söderläge kan dessa också användas som stöd för störbönorna.

Växtföljd, gödsling och skadegörare

Det finns i allmänhet få växtföljdsparasiter eller växtföljdsjukdomar i bönodling. Trots detta bör växtföljden ordnas så att bönor inte återkommer oftare än vart fjärde till femte år. En lucker markstruktur är viktig för god etablering. Naturlig gödsel är bra till alla former av bönodling, men alltför höga givor av naturgödsel (stallgödsel) bör undvikas eftersom detta lockar till sig bönflugan. Denna skadeinsekts larver äter på bönplantans stam och ytliga rötter.



Den svarta brasilianska bönan används i kryddstarka rätter.

Vissa svampsjukdomar kan angripa bönplantans blad och stjälkar. Undvik alltför täta bestånd och platser som ligger fuktigt eller i skugga. En solig plats där bladverket snabbt torkar upp efter regn är viktigt för att undvika angrepp av gråmögel och bomullsmögel.

Normal utsädesmängd är 10–15 frön per löpmeter och ett lämpligt radavstånd är 45–50 cm. Givetvis kan man odla enstaka klättrande plantor i lösa krukor på balkonger eller längs med husväggar. Bönorna bör sås på ca 5 cm djup på jämn och fuktig såbädd. Normalsåtid infaller under perioden 15 maj till 10 juni med en viss koncentration kring perioden 20–30 maj. Driver man upp småplantor inomhus eller i miniväxthus har plantorna ett försprång gentemot ogräsen, men behöver i gengäld härdas något före utplantering. Det finns sällan anledning till tidig sådd av bönor utomhus p.g.a. låg jordtemperatur och frostrisk.

Hos fritidsodlaren behövs endast ogräsen bekämpas. Mindre ytor handrensas. Den som odlar större ytor kan med fördel investera i en enkel hjulhacka, dvs. en mer utvecklad hackasom klarar av ogrärensning i radodlade grödor. Ett sådant redskap har man god nytta av även i andra grödor samt



Borlottobönor kan odlas i varma lägen och skördas som mogna frön.

till ogräsbekämpning på grusgångar, potatiskupning m.m.

Bevattning

Bönor kan odlas både med och utan tillgång till bevattning, men eftersom mängden bönor till stor del beror på god vattentillgång vid blomningen och den efterföljande bajsättningen är det viktigt att under denna period kunna tillgodose plantornas behov av vatten. Har man generellt sett problem med torka under juli månad bör bevattning ske. En vanlig trädgårdsspridare räcker gott och väl. Tänk på att vattna ordentligt enstaka gånger istället för att låta spridaren gå ofta. Är det torrt kan 15–20 mm bevattning behövas eller 15–20 liter per kvadratmeter och vecka.

Skörd och hantering

Bönor kan antingen skördas som färska baljor eller som torra frön. De färska baljorna skördas lämpligen i omgångar, förvälls och fryses in. De flesta bönsorterna är som regel färdiga att skördas i mitten av september, men skörd kan ske även under första hälften av oktober. Vid skörd kan torkning av bönorna ske i strängar på marken eller genom krakning. Krakning innebär att bönplantorna träs på stänger som sedan får stå kvar i landet under 1–2 veckor innan plantorna tröskas. Under denna period torkar bönorna. Fördelen med krakning är att bönplantorna inte ligger kvar på marken utan istället blåses igenom ordentligt av vinden. Den som odlar på en liten yta eller bara några plantor, kan samla in baljorna och låta dem torka på tidningspapper på golvet i ett garage eller tvätstuga under några dagar.



Soldatbönan heter så därför att den bruna fläcken påminner om en soldat som står i givakt.

Vänd gärna baljorna några gånger så att de torkar jämnare.

Innan bönorna skall lagras bör de sorteras så att trasiga, missfärgade, svampangripna eller på annat sätt skadade bönor tas bort. En vanlig bärrensare som kopplas till en dammsugare, fungerar mycket bra för att få bort damm och torra växtrester. Torra bönfrö kan lagras i flera år, men behöver då blötläggas längre före kokning. Vill du spara utsäde under en längre period än 2–3 år är det lämpligt att lägga torra frön i ordentligt täta plastburkar och placera dem i frysen.

Näringsrikt livsmedel

Bönor tillhör våra mest näringsrika livsmedel. Proteininnehållet ligger på ca 20%, men varierar mellan sorter och även mellan år. Bönor innehåller även vissa antioxidanter, färgämnen och mineraler. Innehållet av matsmältningstörande substanser kan variera, men bönor måste oavsett sort, antingen kokas eller värmas/rostas för att kunna ätas.

Det finns många användningsområden för bönor i matlagningen och det finns gott om recept där bönor kan användas. Prova gärna med andra typer av bönor än de som anges i recepten. Smaken och färg-



Taci-svart är en svensk korsning mellan brasiliansk svart och Taci-Taquari.



Tomas Lagerström

Kombination av buskbönor och störbönor på en upphöjda odlingsbädd.

kompositionen i maträtten ändras då samtidigt som man erhåller nya, intressanta upplevelser.

Thomas Dreijings "Snacksbönor"

2 dl kokta bönor av olika sort och färg
5 strimlade vitlöksklyftor
2 tsk oliv- eller rapsolja
grovt salt

Vänd runt bönorna och vitlöken i oljan och saltet i en stekpanna. Ställ in i het ugn 250–275°C. Skaka runt var 3:e–4:e minut. Rosta i 10–15 minuter till dess att bönorna börjar hårdna litet på ytan. Håll upp på bakplåtspapper och låt svalna. Äts som snacks eller strös i sallader.

Karin Franssons "Öländska nougat"

225 g bruna bönor
50 g mörk blockchoklad
150–175 g socker
1 vaniljstäng
2 kanelstänger
vatten

Blötlägg bönorna över natten, spola av dem och lägg dem i en kastrull eller tjockbottnad gryta. Lägg kanel och vaniljstäng i samma kastrull och slå på så mycket vatten att det precis täcker bönorna. Koka upp, skumma, dra ner värmen och låt småkoka i 45–50 minuter. Rör om då och då så att det inte bränns vid. Lägg sedan ner blockchoklad och socker i kastrullen, rör om och låt det stå och dra på svag värme 10–15 minuter tills det att bönorna känns mjuka. Låt bönblandningen svalna. Passera därefter blandningen genom en passerkvarn eller mosa den med en potatispress eller stavmixer. Vispa blandningen



Vanlig brun böna har en given plats i grönsakslandet upp till Mälardalen.

mjuk och smidig med elvisp och ställ kallt. Lägg blandningen mellan två nötbottnar och dekorera med t.ex. vispgräddade blandad med litet kaffe och smält blockchoklad.

Läs mer

Fogelberg, F. 2009. Inte bara bruna bönor, *JTI Informerar*.

Fogelberg, F. 2004. Demonstrationsodling av svenska och utländska bönsorter 2003. *Årsrapport 2003*, Torslunda försöksstation, SLU, 31–33.

Fogelberg, F. 2002. Inte bara bruna bönor - allehanda sorter provodlade på Öland. *Fakta Trädgård 7*. SLU, Uppsala.

Fogelberg, F. 2001. Svenska och utländska bönsorter. *Årsrapport Torslunda försöksstation 2001*, 22–24.

Israelsson, L. 2007. *Handbok för köksträdgården*. Wahlström & Widstrand.

Philips, R. & Rix, M. 1995. *Vegetables*. Macmillan Reference Books, London.

von Post, H. 1878. Om trädgårdsbönnornas rätta kännedom. *Svenska trädgårdsföreningens Tidskrift 1878*. 101–110.

Samtliga bilder är tagna av Fredrik Fogelberg, där inte annat anges.

AgrD och hortonom Fredrik Fogelberg arbetar bl.a. med specialgrödor och odlingssystem vid Institutet för jordbruks- och miljöteknik (JTI) i Uppsala. Adress: Box 7033, 750 07 Uppsala. Tel: 010-516 69 08 e-post: Fredrik.Fogelberg@jti.se

