

Vilka är vi i Baljväxtakademin?

Föreningen är öppen för alla som på något sätt är intresserade av odling, livsmedel, marknadsföring, nutrition och hälsa av baljväxter. Styrelsen består av personer med helt olika bakgrund vilket borgar för att få ett brett perspektiv på de frågor föreningen vill arbeta med.

Ordförande Fredrik Fogelberg. Agronomie doktor, arbetar bl a med svensk odling av allehanda trädgårdsbönor och sojabönor. Verksam vid Institutet för jordbruks- och miljöteknik (JTI) i Uppsala.

I styrelsen 2011 sitter ytterligare sju ledamöter med kompetens inom bland annat gastronomi, nutrition, miljövetenskap och odling. Bland våra medlemmar finns såväl personer med erfarenhet av baljväxter från yrkeslivet som privatpersoner som intresserar sig för bönor, ärter och linser på ett eller annat sätt.

Välkommen som medlem i Baljväxtakademin

Medlemskap kan erhållas av fysiska och juridiska personer som stöder verksamhetens mål. Gå in på vår webbsida www.baljvaxtakademin.se och klicka på fliken ”bli medlem” eller sätt in avgiften direkt på bankgiro 656-7358.

Ange namn, adress och e-post. Det kostar 200 kr per år för enskild medlem och 1200 kr för företag.

För frågor eller idéer, kontakta oss gärna: info@baljvaxtakademin.se



BALJVÄXT AKADEMIN

Baljväxtakademin har som främsta syfte att:

- δ sprida kunskap om baljväxter
- δ medverka till att utveckla nya produkter med baljväxter
- δ utöka användandet av baljväxterna hos konsumenter
- δ fungera som ett forum och nätverk för baljväxtintresserade

Vad arbetar Baljväxtakademin med?

Baljväxtakademin (tidigare Baljväxter i Sverige) arbetar med frågor som rör baljväxter inom hela kedjan från jord till bord, både yrkesmässigt och hobbybetonat. Exempel på arbetsområden är: odling, tillagning och produktutveckling av baljväxter samt fakta om djurfoder och processteknisk kunskap för storskalig beredning.

Som medlem i föreningen har du möjlighet att vara en del av ett nätverk, som består av personer med intresse av odling, beredning, försäljning, forskning och utveckling av baljväxter. Du får också möjlighet att vara med på föreningens spännande aktiviteter, såsom nätverksträffar, seminarium, provsmakning mm.

Vad är baljväxter?

Baljväxter är ett samlingsnamn för linser, bönor och ärter. De har ett gemensamt släktnamn och tillhör familjen Leguminosae. Sammanlagt finns det ungefär 300 ätbara sorter.

Baljväxter används i en mängd olika avseenden. Förutom att de är goda att äta används de bland annat som djurfoder och för att producera biodrivmedel.

I Sverige används baljväxter huvudsakligen som proteinråvara i djurfoder. Vi odlar bland annat ärter, åkerbönor och vicker för detta avseende men också rödklöver, vitklöver och lusern har sin givna plats i slätter- och betesvallar. Globalt sett är sojabönan det absolut viktigaste proteinfodret och används i uppfödning av såväl idisslare som enkelmagade djur såsom gris och kyckling.

Baljväxter är nyttiga...

Baljväxter är ett utmärkt livsmedel som tack vare sitt höga näringsinnehåll och goda hälsoeffekter med fördel bör ätas regelbundet, gärna flera gånger i veckan.

Enligt Livsmedelsverket bör vi äta en halv dl kokta baljväxter om dagen, vilket är betydligt mer än vad de flesta svenskar gör. Detta rekommenderas eftersom baljväxter är snåla på fett och samtidigt fullproppade med viktiga näringsämnen såsom protein, kostfiber och flera vitaminer och mineraler.

Torkade baljväxter innehåller ungefär lika mycket protein som kött och fisk. Det gör att baljväxter är ett bra vegetabiliskt alternativ som kan ersätta animalier hos vegetarianer och fungera som komplement till kött hos allätare.

Bönor, linser och ärter är också utmärkta källor till kostfiber och prisas ofta för sitt låga glykemiska index (GI), vilket innebär att de ger en långsam och låg blodsockerhöjning. En kost med lågt GI förlänger mättnadskänslan och tros förebygga flera av våra folksjukdomar.

Baljväxter innehåller dessutom järn, zink, magnesium, kalium och samtliga B-vitaminer förutom B₁₂. Genom att grodda baljväxterna kan kroppen dessutom lättare tillgodogöra sig näringsämnena vilket gör dem ännu nyttigare.

och bra för miljön

Produktion av baljväxter ger generellt upphov till låg miljöpåverkan och dess långa hållbarhet gör att små mängder av livsmedlet slängs. Därför klassas baljväxter som ett miljövänligt livsmedelsval.

En betydelsefull egenskap hos ärtväxterna är att de har speciella bakterier i sina rötter. Dessa bakterier kan samla kvävgas (N_x) från luften och omvandla det till kväveformer som är näringsämnen för växterna, NO₃⁻ eller NH₃. Denna process kallas kvävefixering.

Kvävefixeringen möjliggör en minskad användning av tillförd kvävegödning i form av gödsel- och konstgödsel, vilket också medför att baljväxter lämpar sig bra för ekologisk odling.

Till skillnad från många proteinrika livsmedel är baljväxter ett miljövänligt alternativ, oavsett om de är inhemska eller importerade. För mer hållbara matvanor rekommenderas därför en ökad konsumtion av baljväxter.

Vill du veta mer? Gå in på webbsidan www.baljvaxtakademin.se