

## **En bön om mera bönor!**

Baljväxter är goda, nyttiga, har låg miljöpåverkan och bidrar till ett mer uthålligt jordbruk, därför menar många att baljväxter är framtidens hållbara livsmedel.

Maten vi äter står för ungefär en fjärdedel av vår totala klimatpåverkan. Genom att äta baljväxter istället för nöt- och fläskkött två gånger i veckan kan medelsvensken minska klimatpåverkan från sin matkonsumtion med nästan en femtedel. Samtidigt skulle intaget av långsamma kolhydrater, kostfiber och flera nyttiga vitaminer och mineraler öka, en önskvärd dietförändring som tros förebygga flera av våra vanliga välfärdssjukdomar.

En ökad produktion och konsumtion av baljväxter kan bidra till en utveckling mot nya välsmakande och spännande livsmedel, ett mer hållbart jordbruk och hälsosammare matvanor med lägre miljöpåverkan. De många fördelar som finns med att äta baljväxter bör i större grad uppmärksammas och tillvaratas i den pågående utvecklingen mot en mer hållbar produktion och konsumtion av livsmedel i Sverige. I samband med Bönsöndagen den 13 maj uppmanar vi därför aktörer inom Sveriges livsmedelsbransch till ett aktivt arbete för att stärka baljväxternas roll på den svenska marknaden och i våra svenska matvanor.

### *Baljväxtakademin*

*Georg Carlsson, forskarassistent i odlingssystem vid SLU Alnarp, kontaktperson för nätverket 'LegSA – Legumes for sustainable agriculture'*

*Erik Steen Jensen, Professor odlingssystem, SLU Alnarp*