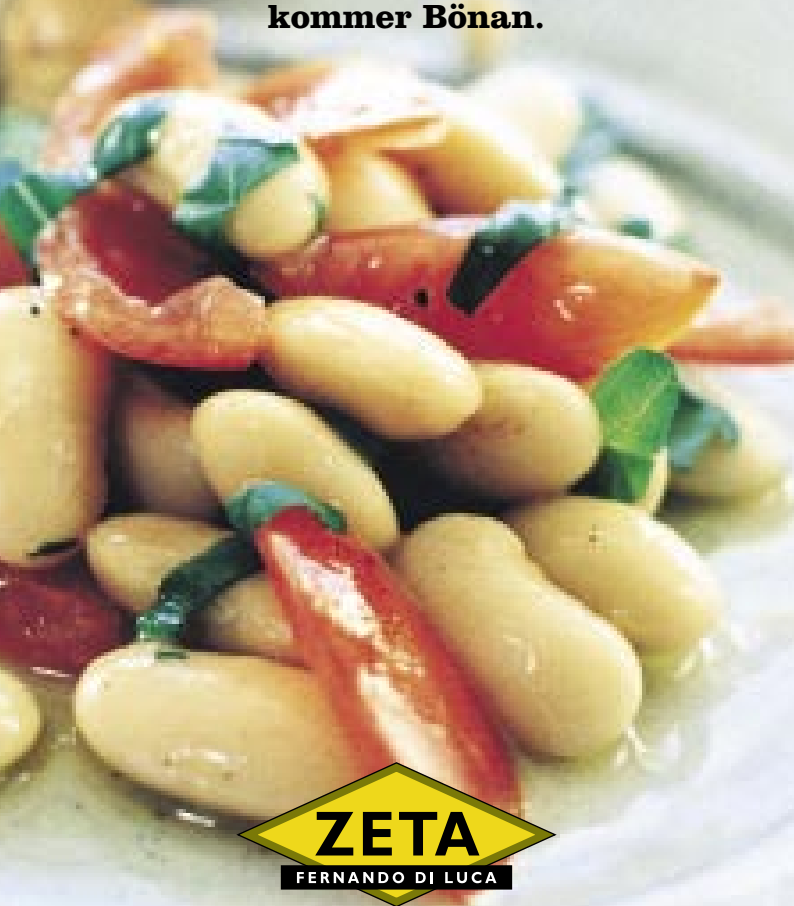


# BÖN hörd!

**Först fick vi pastan. Sen olivoljan. Nu  
kommer Bönan.**



# Fagioli!

Basen i det italienska köket. Mer bas än till och med pasta och pizza.

Det godas grund; massor av proteiner och nästan inget fett. Kulinariskt läcker i grytor, soppor, sallader. Den gröna matens ”kött”.

Eller ät dem som de är med god olivolja över, lite salt och eventuellt peppar.

Tänk nytt! Säg inte bara bönor, säg fagioli!

Och lär dig förnamnen; Borlotti, Cannellini, Bianchi di Spagna, Kidney och Ceci (kikärter).

Laga och smaka!

Då upptäcker du snart att det är skillnad på böna och böna.



# Snabbt enkelt billigt nyttigt

Idag tycker sig många inte hinna med en långsam lunch. Ät då åtminstone långsamma kolhydrater. Där har du en av det nyttiga medelhavskökets urgamla hemligheter.

Tänk så enkelt med bönor, en flaska god olivolja, ett gott dagsfärskt bröd och lite kryddor, kanske en burk pesto eller tapenade. Som grund eller precis bara så.

Klart på en minut. Men en fullvärdig måltid så god att den lätt blir regelbundet återkommande. Kanske varierar du bara bönorna, förlåt fagiolin.



## Det Stora Böntestet

Älskar du olivolja? Ta fram en flaska god Extra Vergine.

Öppna en burk t.ex. Bianchi di Spagna (stora vita bönor) eller Borlotti (rödbruna). (Nästan alla bönor i Italien köps på burk eftersom burken bevarar fräschören och är så praktisk). Skölj bönorna och skeda upp på en tallrik. Ringla rikligt med god olivolja över. Salta kanske lite. Stanna där, eller klipp en färsk krydda (oregano, koriander, gräslök, rosmarin) över.

Jämför med snabblunchen du åt igår. Jämför smak, nytthet, pris, enkelhet. Vinner bönorna har du funnit vägen till många nya rätter. Och till en ny mathållning.

# Den roligaste näringslära du läst på länge

Låt inte ordet ”nyttigt” skrämja dig den här gången. Vi är så vana att nyttigt är lika med tråkigt och mindre gott. Ack så fel. Bönorna gråter när de hör sånt.

Först och främst är de proteinrika, så rika på protein att de många gånger ersätter kött på tallriken. Särskilt om bönorna kompletteras med t.ex. bröd, pasta eller ris.

Den kombinationen är inte bara en lycka för den som av egen fri vilja väljer bort kött – utan än mer för alla som inte har mycket annat på bordet, där kött ofta är oåtkomlig lyx.

Kombinationen baljväxt och bröd, pasta eller ris ger så gott som det fullvärdiga protein som utgör människans näringsmässiga grund.

Dessutom är bönor, linser och ärter fiberrika, mineralrika och rika på B-vitamin. I fibrerna gömmer sig ”långsamma kolhydrater”, som kallas så för att de ger lång, skön mättnad.

Till råga på allt är de fettsnåla. Så om du vill äta rätt, bli skönt mätt utan att bli fet – ät bönor i alla dess former.

”Kombinationen baljväxt och bröd, pasta eller ris ger så gott som det fullvärdiga protein som utgör människans näringsmässiga grund.”



## Pasta e Ceci

*Kikärter med pasta*

4 PERSONER:

5 msk Zeta olivolja

3 vitlöksklyftor, grovhackade

3 rosmarinkvistar

1 lagerblad

2 burkar Zeta Ceci (kikärter)

salt och peppar

nykokt pasta till 4 personer

parmesan, färskriven

Hetta upp olivolja i en tjockbottnad kastrull och lägg i vitlök, rosmarin och lagerblad. Låt fräsa utan att vitlöken tar färg. Lägg i bönorna med sitt spad. Värm i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera till nykokt pasta med riven färsk parmesanost.

# Vita bönor med basilika och tomat

4 PERSONER:

1 burk Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor), sköljda och avrunna

7–8 basilikablåd, färska, strimlade

2 tomater, urkärnade och strimlade

TILL VINÄGRETEN:

1 matsked Zeta vitvinsvinäger

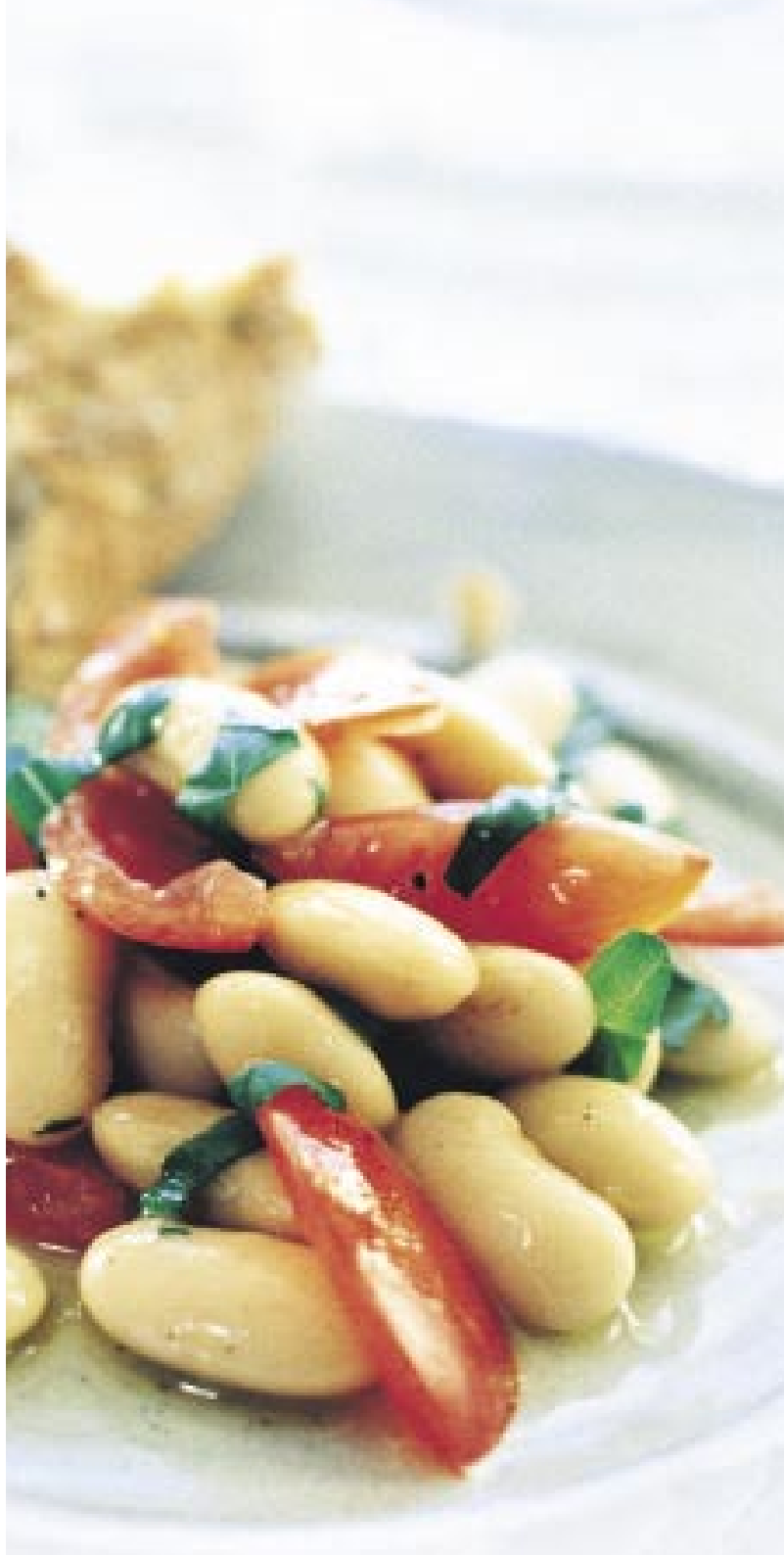
1/2 tesked salt och några varv på pepparkvarnen

3 matskedar Zeta olivolja

1. Skölj en burk stora vita bönor i durkslag. Låt rinna av.
2. Strimla basilikablåden.
3. Kärna ur och strimla tomaterna.
4. Rör ihop vitvinsvinägern med saltet och pepparn i en skål.
5. Tillsätt olivoljan och rör ihop till en vinäggrett.
6. Blanda vinägretten med börnorna, tomaterna och basilikablåden.
7. Smaka av med mer salt och peppar om det behövs.

**Tips!** Du varierar lätt denna rätt om du byter ut basilikan mot till exempel färsk mynta eller någon annan färsk örtekrydda.

Rätten passar som tillbehör eller som en lätt måltid.



## Hummus

4 PERSONER:

1 burk Zeta Ceci (kikärter),  
sköljda och avrunna  
1/2–1 msk Zeta rödvinsvinäger  
4–5 msk Zeta olivolja  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1/2 tsk salt

Kör kikärterna med vinäger och olja i en matberedare eller med en handmixer. Blanda röran med den pressade vitlöksklyftan. Smaka av med salt.

**Tips!** Om du vill ha röran lite lösare, späd med lite av bönspadet.

## Kikärtsröra med saltorkade tomater

4 PERSONER:

1 burk Zeta Ceci (kikärter) +  
lite av bönspadet  
1/2 burk Zeta saltorkade  
tomater (100 g), i bitar  
1 tsk Zeta vinäger, kan  
uteslutas  
1/2 tsk salt och några varv på  
pepparkvarnen  
ev 1 tsk sambal oelek

Kör kikärter och saltorkade tomater i en matberedare. Späd med spadet och vinägern och kör till en jämn smet. Smaka av med salt och peppar.

Om du vill att röran ska bli lite kryddstarkare, tillsätt 1 tsk sambal oelek.

**Tips!** Lägg några blad rucola

på en skiva salami, klicka på röra och lite riven parmesanost. Rulla ihop och servera som drinktilltugg eller antipasto.

## Het röra med citron och basilika

4 PERSONER:

1 burk Zeta Ceci (kikärter),  
sköljda och avrunna  
1 röd chilifrukt, i bitar med  
eller utan kärnor och lameller  
20–25 basilikablåd  
1 tsk citronskalet, rivet  
1 msk citronsaft  
1 vitlöksklyfta, pressad  
3–4 msk Zeta olivolja  
1/2 tsk salt

Lägg kikärter och alla kryddor utom saltet i en matberedare. Tillsätt olivolja och kör till en jämn smet. Smaka av med salt.

**Tips!** Blanda röran med lika stor mängd färdigkokta cous-cousgryn och lite mer olivolja. Gott till fisk eller kött!

**Obs!** Röran blir starkare om du tar med chilifruktens kärnor och lameller.

**Tips!** Alla bönröror är goda som dipsåser, som pålägg på bröd, blandade i pastasallader och grönsallader, som antipasto och som tillbehör.

De är goda nylagade, men blir ofta ännu smakrikare om de får stå och dra en stund.



## Kikärtsaioli

4 PERSONER:

1 burk Zeta Ceci (kikärtar), sköljda och avrunna  
1–2 msk finhackad mynta  
ca 2 msk citronsaft  
1 ägg  
1 vitlöksklyfta, pressad  
4 msk Zeta olivolja  
1/2 tsk salt

Lägg alla ingredienser utom olivoljan och saltet i en matberedare och kör i gång. Tillsätt olivoljan lite i taget. Kör till en jämn smet. Smaka av med salt.  
**Tips!** Passar bra till fisk eller som dip till gurk- och morotsstavar. Om du låter äiölin stå i 30 minuter innan du serverar den blir den mustigare. Variera genom att byta ut myntan mot t ex dragon eller körvel.

## Vita bönor med pesto

4 PERSONER:

1 burk Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor), sköljda och avrunna  
3 msk Zeta Pesto

Blanda bönorna med peston.  
**Tips!** Passar bra som förrätt med lite parmaskinka eller rökt skinka.

Prova också vita bönor med en krämig olivcremevinägrett, som du gör genom att blanda 2 msk Zeta olivcreme, 1 msk Zeta vinäger och 3 msk Zeta olivolja.

## Bönor i gremolata

4 PERSONER:

1/2 tsk salt  
1–2 tsk citronskal, rivet + ca 2 msk citronsaft  
1 vitlöksklyfta, pressad  
3 msk Zeta olivolja  
1 burk Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor), sköljda och avrunna  
2 msk storbladig persilja, strimlad

Rör ihop salt, citronskal, citronsaft och vitlök. Tillsätt olivolja.  
Häll blandningen över bönorna och rör ner persilja.  
**Tips!** I Italien serveras gremolata som tillbehör till fisk, kött m m.

## Borlottibönor med senap

4 PERSONER:

2 msk grovkorning senap  
1 msk Zeta olivolja  
1 burk Zeta Borlottibönor, sköljda och avrunna

Rör ihop senap och olivolja. Blanda med bönorna.  
**Tips!** Variera med Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor) och andra senapssorter.

## Vita bönor med kapris och sardeller

4 PERSONER:

1 burk Zeta Cannellini (vita bönor), sköljda och avrunna  
1 1/2 msk kapris  
5 sardellfiléer, i bitar  
1–2 msk storbladig persilja, fint strimlad  
1 liten morot, grovt rivet

VINÄGRETT

1 1/2 msk Zeta vitvinsvinäger  
1/2 tsk salt och några varv på pepparkvarnen  
1 vitlöksklyfta, pressad  
4 1/2 msk Zeta olivolja

Börja med vinägretten: Rör ihop vitvinsvinäger, salt, peppar och vitlök. Tillsätt olivolja.

Blanda övriga ingredienser med vinägretten.

**Tips!** Servera gärna med ägg-halvor.

Du kan också byta ut morot, kapris och sardeller mot en burk avrunnen tonfisk och 1–2 msk rivet citronskal. Uteslut då också vitlöken ur vinägretten. Då får du en Fagioli con Tonno.

## Kidneybönor med lök och cayennevinägrett

4 PERSONER:

1 burk Zeta Kidneybönor (röda bönor), sköljda och avrunna  
1 schalottenlök, fint hackad  
2 msk gräslök, skuren

VINÄGRETT

1 msk Zeta rödvinsvinäger  
1/2 tsk salt och några varv på pepparkvarnen  
3/4 tsk cayennepeppar  
3 msk Zeta olivolja

Börja med vinägretten: Rör ihop rödvinsvinäger, salt, peppar och cayennepeppar. Tillsätt olivolja.

Lägg bönorna i en skål och blanda ned lökarna. Tillsätt vinägretten.

**Tips!** Gör vinägretten på balsamvinäger och/eller byt ut lökarna mot strimlad purjolök.

**Tips!** De sex rätterna på det här uppslaget är alla goda som antipasto, som tillbehör, i pasta-sallad eller grönsallad eller som pålägg på bröd eller tortilla.

Precis som alla bönrätter är de goda direkt, men blir ofta ännu smakrikare om de får stå och dra en stund.

# Bruschetta med bönsallad

6 PERSONER:

6 skivor vitt bröd, gärna italienskt lantbröd

1 vitlöksklyfta, skalad

2 matskedar Zeta olivolja

TILL VINÄGRETEN:

2 matskedar Zeta balsamvinäger

1/2 tesked salt

1 vitlöksklyfta, pressad

1/2–1 tesked sambal oelek/krossad, torkad chili

5 matskedar Zeta olivolja

TILL BÖNSALLADEN:

1 kruka färsk rucolasallad

1 burk Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor), sköljda och avrunna

1 burk Zeta Kidneybönor, sköljda och avrunna  
parmesanost, hyvlad (alternativt Västerbotten)

1. Grilla brödsnivorna på bägge sidor (i grillpanna på spisen, i brödrost eller över träkol).

2. Gnid in brödsnivans ena sida med vitlösklyftan.

3. Pensla med olivoljan.

4. Gör vinägretten: Rör ihop balsamvinägern med salt, sambal och den pressade vitlösklyftan.

5. Tillsätt olivoljan och rör ihop.

6. Blanda vinägretten med bönorna.

7. Lägg rikligt med rucolasallad på brödet och lägg därefter på bönsalladen.

8. Hyvla över färsk parmesanost eller Västerbotten.







## Risotto con Borlotti

*Risotto med Borlottiböner*

4 PERSONER

- 3 msk + 3 msk Zeta olivolja
- 1 liten rödlök, hackad
- 1 vitlöksklyfta, grovt hackad
- 1 rosmarinkvist
- 1 burk Zeta Borlottiböner med sitt spad
- 2 1/2 dl arborioris
- 1 1/2 dl torrt vitt vin
- ca 6 dl kycklingbuljong
- 1 dl parmesanost, färskriven

Värm 3 msk olivolja i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt den hackade vit- och rödlöken och rosmarinkvisten. Låt fräsa en stund utan att löken tar färg.

Lägg i borlottibönorna med sitt spad och låt sjuda i några minuter. Ta ur rosmarinkvisten och lägg den åt sidan. Spara några böner och kör resten i en matberedare.

Gör rent den tjockbottnade kastrullen och värm resten av olivoljan i den. Tillsätt riset och fräs under omrörning.

Tillsätt bönmoset och rosmarinkvisten. Rör om.

Häll på lite av buljongen, sedan vinet. Tillsätt sedan under ständig omrörning mer buljong allteftersom den kokar in. Ta upp rosmarinkvisten efter ca 10 minuter.

Hela risottoprocessen tar ca 20–25 minuter.

Tillsätt parmesanosten och de sparade hela borlottibö-

norna under de sista minuterna. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

## Spaghetti med rostad vitlök och böncreme

4 PERSONER:

- ca 10–12 vitlöksklyftor med skal
- 1 gul lök, skalad och skuren i 8 klyftor
- 1 burk Zeta Cannellini (vita böner) med sitt spad
- 1/2 msk Zeta vinäger
- 1 dl Zeta olivolja
- 1/2 tsk salt
- nykokt spaghetti till 4 pers

Sätt ugnen på 175°. Rosta vitlöken och den gula löken i ca 10–15 minuter. Värm bönerna i sitt spad och olivoljan. Skala eller pressa ur vitlökskötet. Kör lök och vitlök och de varma bönerna med sitt spad i en matberedare. Smaka av med vinäger och salt. Blanda med nykokt spaghetti.

# Caesarsallad med rostade kikärter

4 PERSONER:

2 burkar Zeta Ceci (kikärter), sköljda och avrunna

2 tjocka skivor lantbröd, skuret i tärningar

1 tesked salt

1 matsked Zeta olivolja

1 huvud romansallad i bitar

parmestost, hyvlad (alternativt Västerbotten)

TILL CAESARDRESSINGEN:

1 1/2–2 matskedar Zeta vitvinsvinäger

1 äggula

2 vitlöksklyftor, pressade

några varv på pepparkvarnen

4 sardeller, mosade

1 deciliter Zeta olivolja

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Vispa ihop vinägern och äggulan till Caesar-dressing.

3. Tillsätt pepparn, sardellerna och till sist olivoljan. Nu är dressingen klar.

4. Skär brödet i tärningar.

5. Ringla olivolja i en ugnsfast form. Lägg i kikärterna, salta och rör om.

6. Rosta ärterna i ugnen i cirka 12 minuter.

7. Lägg brödtärningarna i formen med kikärterna

och fortsätt rosta, ca 8 minuter, eller tills brödtärningarna fått fin färg. Vänd någon gång under tiden.

8. Blanda kikärterna och brödtärningarna med salladen.

9. Ringla dressingen över.

10. Hyvla på parmestost (eller Västerbotten).

**Tips!** Kikärterna går också att rosta i stekpanna med lite olja. Brödet rostas i en torr stekpanna.



## Panzanella con Fagioli

Bön- och brödsallad

(övre bilden)

4 PERSONER:

6 tomater, i bitar  
1/2 gurka, urkärnad i bitar  
lite salt  
1 liten rödlök, fint hackad  
25 basilikablåd, strimlade  
2 burkar Zeta Bianchi di  
Spagna (stora vita bönor),  
sköljda och avrunna  
3 skivor rostat och finsmulat  
lantbröd eller dagsgammalt  
lantbröd i tärningar

VINÄGRETT

4 msk Zeta rödvinvinäger  
1/2 tsk salt och några varv på  
pepparkvarnen  
1 1/2 dl Zeta olivolja

Börja med att lägga tomat- och  
gurkbitarna i lite salt. Låt stå i  
5–10 minuter tills grönsakerna  
vätskat sig lite.

Gör vinägretten: Rör ihop  
rödvinvinäger, salt och peppar.  
Tillsätt olivoljan.

Blanda vinägretten med  
grönsaker (med sin vätska),  
bönorna och brödet.

Ställ salladen åt sidan tills  
brödet sugit åt sig vätskan och  
vinägretten.

## Ljummen bön- och kycklingsallad

(nedre bilden)

4 PERSONER:

3 msk Zeta olivolja  
1 vitlöksklyfta i skivor  
1 rosmarinkvist  
2 kycklingfiléer, strimlade  
1/2 tsk salt och några varv på  
pepparkvarnen

VINÄGRETT

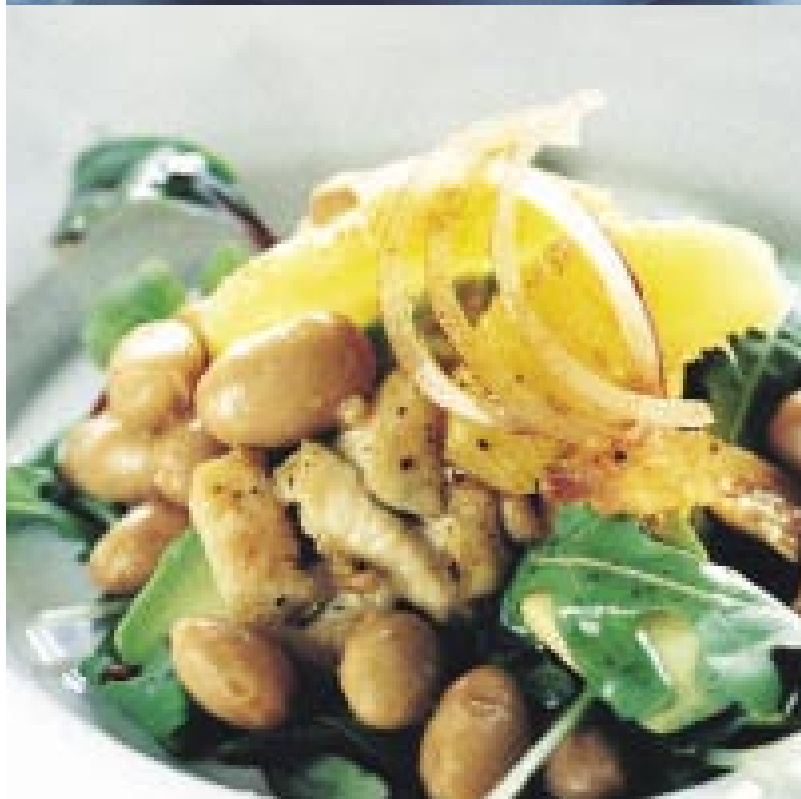
2 msk Zeta balsamvinäger  
1/2–3/4 tsk salt och några varv  
på pepparkvarnen  
1 dl Zeta olivolja

2 burkar Zeta Borlottibönor,  
sköljda och avrunna  
3 apelsiner, i klyftor utan  
hinnor  
2 avocado, i bitar  
1 liten rödlök, i tunna skivor  
1–2 krukor rucola eller annan  
blandad sallad

Värm olivolja i en stekpanna.  
Fräs vitlöken med rosmarinkvis-  
ten som sedan tas upp. Lägg i  
den strimlade kycklingfilén och  
stek i några minuter, tills köttet  
är genomstekt, och fått fin färg.  
Smaka av med salt och peppar.  
Ställ åt sidan.

Gör en vinäggrett: rör ihop  
balsamvinäger, salt och peppar.  
Tillsätt olivolja.

Arrangera bönor, frukt, grøn-  
saker och kycklingfiléer på ett  
stort fat och häll på vinägretten.



# Bön- och fänkålsoppa

4 PERSONER:

- 1 fänkål, tunt skivad
- 3 matskedar Zeta olivolja
- 1 tesked fänkålsfrön
- 1 1/2 deciliter torrt vitt vin
- 3 1/2 deciliter kycklingbuljong
- 2 burkar Zeta Kidneybönor (röda bönor), sköljda och avrunna
- 1 kruka basilika (cirka 30 blad)
- 1/2 tesked salt och några varv på pepparkvarnen

1. Skiva fänkålen i tunna skivor.
2. Värm olivoljan i en tjockbottnad kastrull.
3. Fräs fänkålen ihop med fänkålsfröna.
4. Tillsätt vinet och låt sjuda i 5–10 minuter under lock.
5. Tillsätt börnorna och buljongen. Låt sjuda ytterligare några minuter.
6. Ta bort lite av börnorna och fänkålen. Ställ åt sidan.
7. Häll allt som är kvar i kastrullen i en mixer och kör till en jämn smet. Tillsätt basilikabladen mot slutet.
8. Smaka av med salt och peppar.
9. Servera med de hela börnorna och fänkålen.

**Tips!** Strö över lite färskriven parmesan.



## Tomat- och bönsockpa med apelsin

(övre bilden)

4 PERSONER:

2 msk Zeta olivolja  
1 liten rödlök, i klyftor  
1 liten chili (med eller utan kärnor och lameller) eller 2 tsk Sambal Oelek  
40 g ingefära, riven färsk  
500 g Ardita Passata di Pomodoro, passerade tomater  
3 dl apelsinjuice  
1 tsk rivet apelsinskal  
2 burkar Zeta Cannellini (vita bönor)  
10–15 små majscolvar, kokta  
1/2 tsk salt och några varv på pepparkvarnen

Värm olivolja i en tjockbottnad kastrull. Fräs lök, chili och ingefära.

Häll på passerade tomater, apelsinjuice och -skal och bönor. Värm i några minuter och tillsätt majscolvarna mot slutet. Smaka av med salt och peppar.

**Tips!** Byt ut majscolvarna mot lite kokta pastastjärnor.

**Obs!** Soppan bli betydligt starkare om du har med chilikärnor och -lameller.

## Toscansk bönsockpa

(nedre bilden)

4 PERSONER:

2 skivor lantbröd i tärningar  
1 dl Zeta olivolja  
1 rödlök, hackad  
1 stor vitlöksklyfta, hackad  
ca 15 blad färsk salvia eller  
1 1/2 tsk torkad  
2 burkar Zeta Cannellini (vita bönor), med sitt spad  
1 tsk Ardita tomatpuré  
3 1/2–4 dl kycklingbuljong  
1 tsk salt och några varv från pepparkvarnen

Sätt ugnen på 225°. Rosta brödtärningarna i 8 minuter. Vänd efter halva tiden.

Värm olivolja i en tjockbottnad kastrull, lägg i röd- och vitlökhacket och tillsätt salvia-bladen. Fräs på svag värme utan att löken tar färg.

Lägg i bönorna, tomatpurén och buljongen. Sjud på svag värme. Smaka av med salt och peppar.

Ta ut lite av bönorna och kör resten med handmixer eller i matberedare till en krämig sockpa.

Servera med brödtärningar och de hela bönorna.

**Tips!** Ringla en god olivolja över.



# Snabba grytan med Salsicciakorv

4 PERSONER:

4 Salsicciakorvar, alt. Chorizo, i bitar  
2 stora eller 3 små röda paprikor, i bitar  
2 gula lökar, i bitar  
3 matskedar Zeta olivolja  
3–4 matskedar Zeta rödvinäger  
1 deciliter vatten  
2 burkar Zeta Kidneybönor (röda bönor), sköljda och avrunna  
1 tesked salt  
några varv på pepparkvarnen  
lite storbladig persilja

1. Skär korvarna, paprikorna och lökarna i bitar.
2. Värm olivoljan i en tjockbottnad kastrull.
3. Fräs korven och grönsakerna i oljan tills de får lite färg.
4. Häll på vattnet och vinägern.
5. Lägg i bönorna och låt allt sjuda i 10–15 minuter under lock. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera med lite storbladig persilja.

**Tips!** Byt ut vattnet mot 1 deciliter Ardita Passata Rustica di Pomodoro (passerade tomater) om du vill göra grytan lite mer "italiensk".

Om du vill ha högre syra, öka mängden vinäger. Lägre syra och en lite söt smak på grytan får du om du byter ut rödvinägern mot Zeta balsamvinäger.



## Bönor med saffran och limelax

(övre bilden)

4 PERSONER:

2 lime, saften och 1 tsk rivet skal  
600 g laxfilé i bitar  
2 msk Zeta olivolja  
1 vitlöksklyfta, grovt hackad  
1 pkt saffran, 0,5 g  
2 burkar Zeta Bianchi di Spagna (stora vita bönor) + lite spad  
2 dl hummer- eller fiskbuljong  
3 tomater, urkärnade och strimlade  
1 chilipeppar, i skivor med eller utan kärnor och lameller

Blanda det rivna limeskalet och limejuicen med laxskivorna. Ställ åt sidan.

Värm olivolja i en stekpanna med höga kanter. Tillsätt vitlök och saffran. Fräs (försiktigt!) utan att bränna. Lägg i bönorna och värm med lite av spadet.

Koka laxen i lite hummer- eller fiskbuljong med tomatstrimlor och chili i ca 5 minuter. Lyft ur laxen ur buljongen.

Servera till saffransbönorna.

**Obs!** Röran blir starkare om du tar med chilifruktens kärnor och lameller.

## Fagioli all'Uccelletto

Tomatbönor

(nedre bilden)

4 PERSONER:

1 1/2 dl Zeta olivolja  
10 blad salvia eller  
1 1/2 msk torkad  
2–3 vitlöksklyftor, krossade  
2 burkar Cannellini (vita bönor), sköljda och avrunna  
1 1/2 dl torrt vitt vin  
2 msk Ardita tomatpuré  
1/2 salt och några varv på pepparkvarnen

Värm olivoljan i en tjockbottnad kastrull. Fräs vitlök och salvia utan att löken tar färg.

Tillsätt bönor, vin och tomatpuré. Låt småsjuda i 10–15 minuter under lock. Smaka av med salt och peppar.

**Tips!** Servera som på bilden med stekt bogfläsk.

Variera rätten genom att behålla hälften av bönspadet från burken. Det ger den en krämigare karaktär.



# Gör som italienarna

För femtio år sedan åt vi varken pasta, pizza eller olivolja i det här landet. Idag är de godsakerna lika självklara på våra bord som på italienarnas. Nåja, nästan i alla fall.

Men en sak glömde vi!

I Italien äter man bönor, ungefär som vi äter potatis. Bönor till allt. Och ofta. Nästan dagligen. Det har naturligtvis från början att göra med vad jorden ger. Ger den potatis äter man potatis. Ger den bönor äter man bönor.

Men idag reser vi. Upptäcker och låter oss inspireras. Tar hem och börjar vänja oss vid andra kulturers goda, prisvärda nyttigheter.

För inte alltför länge sedan var pasta, för oss, lika med makaroner, olivolja något man köpte på apoteket och pizza ett ord vi knappt ville eller kunde uttala.

Bönor var bruna bönor med fläsk. Och ärtsoppa.

Tänk om vi förstod att i Italien finns bönor som är mycket mer än så. Bönor av alla de slag; smaker, former, storlekar, färger och konsistenser. Som alla har det gemensamt att de är osedvanligt nyttiga. Så proteinrika att de i mångt och mycket ersätter kött. Och nästan inget fett.

Och tänk om vi lärde oss tillreda dem som italienarna gör.

De fasta och fina i grytan. De lite smuligare i salladen. Återigen som vi gör med potatis; en mjöligare sort till moset, en fastare att råsteka.

Slå upp en italiensk kokbok eller lusläs menyn på en äkta italiensk restaurang. Överallt detta ord: Fagioli. Befinner du dig i Toscana befinner du dig inte i "pastaland" utan i "det bönälskande folkets land".

# I rättan tid

Ta nu denna kunskap till dagens Sverige där vi alla försöker äta nyttigare, smalare, fräschare. Där vi ofta har så bråttom att lunchen blir en stabbig macka. Där vi tränar och behöver stärkande mat, men ändå sitter för mycket och därför behöver mat som håller magen i trim.

Där vi inte tycker oss ha tid att laga vällagad mat, men ändå ständigt längtar efter husmanskost.

Och tänk om vi lärde oss vad italienarna vet och därför livnärt sig på i tusen år; kombinationen bönor och olivolja som det godas början. Med tomat, lök, färska kryddor som en i sig fulländad fortsättning.

I Italien är vegetarisk mat en naturlig tradition. Där ger en tallrik bönor viktiga proteiner. Och pastan eller riset och grönsakerna som serveras till förhöjer bönornas näringsvärde.

Men mat är som konst. Orden räcker inte till. Den skall upplevas. Så tro nu inte på allt detta förrän du själv smakat och börjat provlaga. Nu när äkta italienska fagioli äntligen står på svenska butikers hyllor.





# Jag, en Mangiafagioli

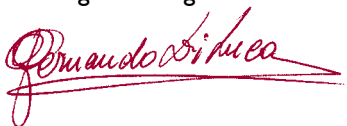
Jag är visserligen inte barnfödd i Toscana, men strax intill. Hemma hos oss var fagioli närmast daglig kost. Än idag minns jag min mammas husmanskost, hennes pasta med bönor för att inte tala om hennes bönpanzanella. Ofta lagar jag dessa rätter efter hennes recept.

Döm om min förvåning när jag flyttade till Sverige. Var är bönorna? Varför stanna vid bruna bönor med fläsk, som är så gott och därför för länge sedan borde ha visat väg till fagiolins rika land?

Det var mycket annat jag saknade också. Pasta förstås. Men kanske allra mest olivoljan, den goda Extra Vergine som jag är mer eller mindre uppfödd med.

Eftersom jag så gärna vill att mina nya landsmän får del av det goda, nyttiga medelhavsköket har jag under åren försökt bidra. Först med att lära svenskarna vad god pasta är. Sedan med att tillhandahålla god olivolja till priser som är överkomliga för alla. Nu har turen äntligen kommit till bönorna, förlåt fagiolin. Jag är själv en sann mangiafagioli (bönätare). Med den här lilla boken vill jag visa dig varför.

Vänliga hälsningar



Fernando Di Luca



Alsnögatan 11, 116 41 Stockholm

www.zeta.nu Konsumentkontakt: 08-643 70 10