



Lokala baljväxter



Naturskyddsföreningen
Skåne

Bra bönor löser 5 problem

Idag står jordbruket inför många utmaningar. Baljväxter kan bidra till att lösa flera av dem! Genom att odla och äta mer bönor, linser och ärtor kan vi bland annat minska klimatpåverkan, gynna den biologiska mångfalden och hushålla med resurserna.

1/5 DEN BIOLOGISKA MÅNGFALDEN

För en trygg livsmedelsförsörjning är både odlad och vild biologisk mångfald viktig. Att börja odla gamla kultursorter, och för Skåne nya baljväxter, ökar samhällets robusthet. Ett landskap med många olika nektarproducerande grödor, som baljväxter, ger bin och andra livsviktiga pollinatörer mat under en större del av året. Att samodla baljväxter med exempelvis havre är ett sätt att höja produktionen, samtidigt som ensidigheten i fälten minskar. Jämfört med kött från gris och fågel ger baljväxterna ökad biologisk mångfald, men de kan inte tävla med ekologiskt naturbeteskött från blommande hagmarker. Gynna den biologiska mångfalden genom att komplettera växtprotein med nötkött eller lamm från naturbete.

2/5 RESURSANVÄNDNINGEN

Vi människor behöver protein i maten för att må bra och baljväxter innehåller mycket protein. Genom att äta bönor direkt istället för att göra kraftfoder till höns, kor och grisar kan vi få den näring vi behöver med ungefär en tiondel av de resurser som behövs för att producera kött. Baljväxter sparar mark, diesel till traktorer och eventuella bekämpningsmedel mm. När jordens befolkning växer behöver en stor del av proteinet komma från växter, om maten ska räcka åt alla. Därför är det bra att äta minst varannan vegetariskt.

3/5 VÄXTNÄRINGEN

För att odla behöver vi tillföra näring löpande eftersom det vi skördar förs bort från marken. Ett av dessa näringsämnen är kväve. Tillverkning och användning av konstgödsel ger upphov till utsläpp av lustgas, som är en mycket kraftigare växthusgas än koldioxid. Baljväxter samarbetar med mikroorganismer och kan fånga in kväve från luften. En del kväve blir kvar i jorden och rätt hanterat kan det göra nytta för nästa gröda på åkern.

4/5 KLIMATET

Protein från kött har högre klimatpåverkan än protein från växtriket. Transporterna innan livsmedel når konsument står nästan alltid för en liten del av klimatpåverkan jämfört med produktionen av råvarorna. Undantaget är främst flygtransporterad färsk frukt och grönt. Baljväxter som kan fånga kväve från luften minskar utsläppen av lustgas från konstgödsel. Vi förespråkar lokala baljväxter för nyttan de tillför där de odlas, inte för transporternas skull. Undantaget sojabönor, om de odlas i före detta regnskog, är alla baljväxter ett bra val på tallriken för den som vill minska sin klimatpåverkan.



Åker med gräart odlad i skånska Fjälöv.

5/5 HÄLSAN

Mer baljväxter kan förbättra hälsan för vegetarianer och köttätare, rika och fattiga. För att minska och utrota svälten i världen behövs en omfördelning av resurser i livsmedelsproduktionen. Om vi i den rika delen av världen äter mindre kött finns mer mark och andra resurser för matproduktion till dem som idag svälter. Maten räcker egentligen åt alla. Enligt Livsmedelsverket låg den genomsnittliga slutkonsumtionen av rött kött i Sverige 2018 högre än de max 500g/per vecka som är deras rekommenderade maxintag. Genom att byta ut en del av detta kött mot baljväxter kan flera vällävnadssjukdomar i den rika delen av världen minska. För vegetarianer är baljväxter en bra källa till järn, selen, zink och vitamin B6.

Visste du att...

- Det finns flera gamla kulturarvssorter av baljväxter som nu börjar användas i större skala igen. Bland annat gäller det bondebönor som var basföda i Sverige redan på 1200-talet.
- Rättviksärt har odlats i Dalarna sedan 1550-talet. Den gjorde att rättviksborna klarade sig bättre än grannarna under nödår. Nu har kulturarvssortens nötiga smak gjort den populär igen.
- Idag odlas förutom vita bönor och gula ärtor bland annat lupinbönor, gröna linser och kidneybönor kommersiellt i Skåne.



Recept på lokala baljväxter ☿

Som inspiration har vi tagit fram tio recept på bland annat majssoppa, chokladkaka och bröd där baljväxter som går att odla lokalt ingår. Recepten hittar du här: skane.naturskyddsforeningen.se/baljvaxter



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 723482 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsforeningen
Skåne