

BÖNOR & ÄRTOR



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Bönor & ärtor



Här samlas två olika typer av bönor. Den ena, bondbönan äter man endast de små bönorna inne i skidan. Dem ovala ljusa bönorna inuti. Själva bönskidan ska nästan se "ful" ut, med mörk bruna eller svarta torra fläckar, då är bondbönan mogen. Smaken är mild och nötig. Övriga typer av bönor äter man allt av, både skida och de små inre bönorna. Den gula vaxbönan och den mörkt violetta purpurbönan är varianter av den gröna bönan.

Hantering

GRÖNA, VAX OCH PURPURBÖNOR

- Eftersom man äter hela bönan av dessa så är det viktigt med handhygien vid hantering.
- Var försiktig och undvik även här att bönorna bryts eller skadas.
- Förpackade bönor bör stanna i sin förpackning så länge som möjligt då plasten skyddar mot uttorkning.

BONDBÖNAN

- Bondbönan skyddas av sin skida och det är därför viktigt att hantera bondbönan så att skidan förblir hel.
- Bondbönan ska alltid kokas, okokta bondbönor innehåller lektiner som kan ge magont.

Temperatur

- Bondbönan förvaras kallt, helst mellan 0 °C och +2°C.
- Gröna bönor, vaxbönor och purpurbönor ska förvaras vid +4° C, om dessa förvaras kallare än +4° C riskar dem att få kyl- skador som visar sig som bruna insjunkna fläckar.

Är mina bönor fräscha?

BONDBÖNOR: Skidan ska vara mogen, men bruna och svarta fläckar. De ska vara fasta och knöliga.

GRÖNA, VAX OCH PURPUR: En fräsch böna ger ifrån sig ett krispigt ljud, samt att skidorna är unga, smala och bönorna inte är fullt utvecklade.

Säsong

Jan	Feb	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Sorter

Haricots Verts är vanligtvis grön men det finns även en lila variant. Haricots Verts är en brytböna som skördas i ett tidigt stadium.

Vaxböna är en gul variant av Haricots Verts.

Bondböna kan även benämnas som åkerböna och är vad många kallar ursprungsbönan. Bondbönor skiljer sig från våra övriga bönor genom att man inte äter baljan utan enbart bönorna inuti.

Salladsärta är en utveckling av Sockerärtan som får en svullen, bullig skida. Även Salladsärtan är söt och äts med fördel rå.

Sockerärta har en liten och platt balja som man kan äta hela. Sockerärter är, som namnet avslöjar, söta i smak.

