



FRÅN FRÖ TILL FAT

Ett nordiskt samarbetsprojekt om våra kulturarvsväxter

En gemensam nordisk satsning görs nu för att låta äldre nordiska kulturväxter få en ny renässans. Dessa köksväxtpärlor odlas, visas upp och äts upp på flera platser i Norden under 2020. Och inte minst, det ska bli lättare att få fatt i dem.

Sesam har tillsammans med systerföreningarna Frøsamlerne i Danmark och Kvann i Norge fått medel till projektet Från Frö till Fat. Anslaget delas ut via programmet Ny Nordisk Mat i Nordiska Ministerrådet.

Under 2020 pågår i de tre länderna en mängd olika aktiviteter som kretsar kring lokala odlingsvärda kulturarvssorter. Man kommer undersöka, odla, uppföröka, visa och berätta om sorterna. Kockar ska provlaga och restauranger servera. Projektet bygger även en webportal där en mångfald av information om de gamla sorterna ska samlas och länkas till.

De övergripande projektmålen är att fler ska känna till våra lokala kulturarvssorter, fler ska stimuleras att odla utsäde för att fler ska kunna odla råvaror till avsalu, och att fler ska kunna få dem på sina tallrikar.

Varje deltagande land har valt ut fem odlingsvärda sorter som lyfts fram i detta ettåriga projekt. I Danmark har man valt en lök, två ärter, en böna och en vitkål. I Norge fokuserar man på en ärt, böna, rova, kål och en lök. De utvalda fem svenska sorterna är sockerärten 'Svartbjörnsbyn', gråärten 'Solleröärt', bondbönan 'Arne', kålroten 'Östnor' och rovan 'Härjedalsk skålrova'. Dessa sorter finns i den nordiska genbanken NordGen men det är svårt att få tag i större mängder utsäde av sorterna. Vi vill göra det lättare att få fatt i dem, vi vill berätta deras historia och hur man traditionellt använt dem, och vi ser att det även finns en fin potential till nya sätt att använda dem i köket.

I projektet medverkar åtta svenska publika köksträdgårdar som odlar, visar upp och berättar om sorterna:

- Edsvik, Sollentuna
- Fredriksdal museer och trädgårdar, Helsingborg
- Gunnebo slott och trädgårdar, Mölndal
- Jamtli, Östersund
- Julita gård, Katrineholm
- Stabergs bergsmansgård, Falun
- Stene gård, Järvsö
- Vallby friluftsmuseum, Västerås

Genbanken NordGen har tillhandahållit fröerna till dessa odlingar.

På varje plats kommer man på olika sätt låta grödorna ingå och lyftas fram i säsongens program, visningar och i vissa fall även kök.

Ett par av sorterna kommer odlas i lite större skala för att samla utsäde från, gråärten 'Solleräart' och bondbönan 'Arne'. Det tar tid att föröka upp större mängder, så detta är att betrakta som en start. Detta gäller särskilt för rovan och kålroten som är tvååriga och ger frö säsongen efter de har vinterlagrats.

Webportalen ska under året byggas upp och börja fyllas med information, vilket är ett av målen i projektet. Det kommer därefter att vara ett pågående arbete där sorter, bilder, information, recept och mycket mer ska läggas upp löpande. Finansiering söks nu för det, där även bland andra Finlands frösamlarförening Maatiainen medverkar. Portalen kommer vara frösamlarföreningarnas gemensamma egendom men varje land kommer ha sin egen version på eget språk och med egen redaktion. Uppdatering om hur arbetet med projektet och portalen fortskrider kommer efterhand på Föreningen Sesams hemsida.

Bondböna 'Arne'

Historia

Bondbönan 'Arne' kom in i sista stund till Fröuppropet från Lena Israelsson, författare och erfaren köksväxtodlare. Bondbönan har odlats i Österbybruk, Uppland i mer än hundra år och gått i arv inom släkten. Arne Forsberg, den sista odlaren i släkten har fått ge namn åt bönan. Arne odlade så familjen alltid var självförsörjande på grönsaker. Just bondbönan användes mest till bondbönsvälling.

Beskrivning

Bondbönan 'Arne' är storvuxen, stadig i växtsättet, rätt tidig och produktiv. Stjälkarna har en viss rödfärgning och rosa blombas. Baljorna är medelstora, raka och innehåller vanligen fyra ganska stora vita njurformade frön. Under lagring mörknar de torkade fröna till en brun-beige färg.



Användning

Det är många som uppskattar bondbönan 'Arne' för sin goda smak. Som med alla bondbönor så används inte baljorna utan bara fröna, färska omogna eller mogna torkade. Den har traditionellt använts till exempel som bondbönsvälling - inkokta färska tillsammans med morötter, persilja och potatis. I Arne Forsbergs hushåll frös hustrun Dagny in portioner av ett storkok för att vid behov ta fram och reda med smör, mjöl och mjölk till bondbönsvälling.

De mycket proteinrika bondbönorna kan tillagas på en mängd olika sätt. Färska bondbönor kan kokas lätt, och om de skördats innan fröskalet blivit segt behöver de inte skalas, skördas de senare så trycker man ut de klargröna mjälla innanmätena ur skalet. Dessa är en läckerhet tillsammans med olivolja, vitlök, lite peppar och salt. Torkade bönor kan ingå i mustiga grytor, ersätta kikärtor i falafel, användas i krossad form eller mjöl. Den traditionella bondbönan är idag en framtidsgröda!

Källor

Nordiskt Genresurscenter. www.nordgen.org

Nygårds, L., Leino, M.W. 2013. *Klint Karins kålrot och Mor Kristins böna - om Fröuppropets kulturarv*. SLU.

Sockerärt 'Svartbjörby'n'



Historia

När Anna-Lena Norin flyttade från Norrbotten till Stockholm fick hon med sig frön till barndomens favoritarter. Idag är de lika mycket Anna-Lenas tre döttrars favoriter. Familjen Laestadius, Anna-Lenas familj, var lite före sin tid som anlade en stor köksträdgård i Svartbjörby'n utanför Luleå där man hade köpt en bondgård. "Min mor var bonden och skötte kor och hästar och åker och äng." Anna-Lenas mor Vera var mycket intresserad av trädgårdsodling, hon hade vuxit upp i Ystad i en familj som kom från Tjeckien och som hade stora köksväxtodlingar. Vera gick på lanthushållsskola och var väl rustad för arbetet på den blivande familjens gård. Där andra bönder på sin höjd odlade rabarber var familjen självförsörjande på rödbetor, morötter, kålrötter, spritärter och sockerärter. Ett Gyllenkroks Astrakanträd gav till och med några äpplen då och då, annars var det rovor som man som barn pallade på hösten.

Beskrivning

'Svartbjörby'n' är en medelhög och småbladig sockerärt som blommar i vitt och sätter baljor mycket tidigt. Baljorna är små men innehåller många små frön. Till skillnad från många andra sockerärter kan baljorna tillåtas bli ganska välmatade vid skörd. Baljorna är spröda och krispiga, söta och goda. Den ger en mycket tidig skörd men vissnar sedan snabbt ned.

Användning

'Svartbjörby'n' används som en sockerärt till exempel färska i sallader eller lätt förvållda. Till skillnad från många andra sockerärter kan baljorna tillåtas bli ganska välmatade vid skörd. De passar väl till att frysas in.

Källor

Magnusson, A. 2019. Gråärter, rovor - och den älskade kålroten. Agneta Magnusson Kultur.

Nordiskt Genresurscenter (NordGen). www.nordgen.org

Nygårds, L., Leino, M.W. 2013. Klint Karins kålrot och Mor Kristins böna - om Fröuppropets kulturarv. SLU.



Gråärt 'Solleröärt'



Historia

Sven Berglund från Axmar fick denna ärt av en kvinna på Sollerön i Dalarna. Kvinnan hade berättat att ärtan förts in i Sverige av kapuciner munkar, den strängaste grenen av franciskanorden. Historien förtäljer inte hur länge den kan ha odlats på Sollerön men som Sven skrev - "bygden är känd för att väl vårda allt gammalt av värde".

'Solleröärt' är ett undantag från de sorter som under Fröuppropet kom in till Programmet för Odlad Mångfald - det finns inte mycket information utöver det som stod i donatorbrevet. Med hjälp av hembygdsföreningar, artiklar med mera har man efterlyst personer som vet mer om "munkärten" från Sollerö. Vet du något om den får du gärna höra av dig till Föreningen Sesam.

Beskrivning

Denna gråärt blommar ovanligt vackert i toppen av plantorna med stora blommor med rosa segel och vinröd köl. Bladen är medelstora. Blomning och frömognad är tidig. Varje balja innehåller fyra-fem ganska stora gula frön med gråbrunt fröskal utan marmorering eller prickar men med tydligt svart fröärr, hilum.

Användning

'Solleröärt' är en mångsidig och odlingsvärd sort. Ärterna är stora, ljusa och mildare i smaken än en del andra gråärter. Den kan användas i alla stadier - som groddar och skott, unga baljor kan ätas färska i till exempel sallader, lätt kokta baljor kan ätas som släpärt, de gröna ärterna kan spritas och ätas färska, kokta eller frysas in, och de mogna ärterna torkas och kan användas till röror, grytor, mos, hummus, bröd, rostade och i inläggningar. Bland annat. Det finns många exempel på fina recept i ett par av källorna nedan.

Källor

Börjeson, A. *Odlad och smaka gråärt*. Röttle natur och kultur.

Magnusson, A. 2019. *Gråärter, rovor - och den älskade kålroten*. Agneta Magnusson Kultur.

Nordiskt Genresurscenter. www.nordgen.org

Nygårds, L., Leino, M.W. 2013. *Klint Karins kålrot och Mor Kristins böna - om Fröuppropets kulturarv*. SLU.

Rova 'Härjedalsk skålrova'



Historia

Denna skålrova odlades i fjälldalar i Härjedalen och kom till Föreningen Sesam 1994 från en gammal man, Evert Pettersson i Brunflo, som hade odlat och bevarat den länge.

Beskrivning

Skålrovan från Härjedalen är platt och tunn med uppbuktad underdel (därför namnet skålrova) och med svagt utvecklad pålrot. Skinnet är rödlila eller mycket sällan vitt. Köttet är ljus och ganska mildt. Blasten är mycket klen. Roten växer helt ovan jord.

Användning

Rovor har använts till mycket, särskilt innan potatisen kom till Sverige. Rovorna och blasten kunde ätas råa. Man kunde också steka dem i skivor, baka dem hela, koka i köttspad och grytor, mosa dem och baka med. Härjedalska skålrova lyfter vi särskilt fram i projektet Från Frö till Fat för att den är mild, vacker och god, väl värd att spridas till fler.

Källor

Jordbruksverket. Smaka Sverige. www.smakasverige.jordbruksverket.se

Magnusson, A. 2019. *Grödarter, rovor - och den älskade kålroten*. Agneta Magnusson Kultur.

Nordiskt Genresurscenter. www.nordgen.org

Nygårds, L., Leino, M.W. 2013. *Klint Karins kålrot och Mor Kristins böna - om Fröuppropets kulturarv*. SLU.

Kålrot 'Östnor'

Historia

Kålroten 'Östnor' kan ha lite olika ursprung har Lena Pålsson från Mora upptäckt när hon forskat i sin kålrots historia. Den kan ha kommit till familjen från Lillhärdal i Härjedalen där Lenas mormor Keste hade sina rötter eller så kan den ha kommit från Moratrakten då hennes morfar far gifte sig med en Öna-kulla. Första halvan av 1900-talet odlade Lenas mormor Kerstin Rolfsdotter kålroten på gården Hennoks. Sonen Krång Oscar tog sedan vid på 1950-talet och odlade den i Selja nordväst om Mora. Idag är det Lena, dotter till Oscar som odlar den.

Beskrivning

'Östnor' bildar gulgröna runda blad som skiljer den från övriga sorter. Sorten står bättre än många andra emot insektsangrepp. Rötterna är högbyggt runda och grönskaliga med lila nacke och ljusgul spets. Köttet är ljusgult och sött och saftigt med mild smak.

I Kålrotsakademiens provningar 2015 och 2016 kom 'Östnor' på en hedervärd tredjeplats men omnämnadndet: "Orange marmor, Aprikosgul, Vacker. Krispig besk lätt syrlig, låg sötma, ettrig, lång eftersmak. Blommig, parfymrad, pepprig, potatis-pepparrot. Passar till juice och crudité. Härligt mångfacetterad!"

Användning

'Östnor' kan ätas rå, ugnsbakad, kokt, i mos och i soppa såväl som fermenterad. Det finns en mängd läckra kålrotsrecept på Kålrotsakademiens hemsida och i boken Gråärter, rovor – och den älskade kålroten. Vad sägs till exempel om kålrot i "söndagskoket", Brogårds färsfyllda kålrötter och kålrotskimchi. Kålrot i dessert - varm kryddkokt kålrot med vaniljglass och hallon, och i baket såsom i mjuk pepparkaka.

Källor

Kålrotsakademien. www.kalrotsakademien.se

Magnusson, A. 2019. *Gråärter, rovor - och den älskade kålroten*. Agneta Magnusson Kultur.

Nordiskt Genresurscenter. www.nordgen.org

Nygårds, L., Leino, M.W. 2013. *Klint Karins kålrot och Mor Kristins böna - om Fröuppropets kulturarv*. SLU.

