



Bönor

Bönor är ett underbart sätt att lägga till högkvalitativa, vegetabiliska proteiner till din diet. De är höga nivåer av järn, B-vitaminer och fibrer och är mångsidiga nog att du aldrig tröttna på dem. Torkade bönor håller sig fräscha längre om de förvaras på en sval, mörk plats (snarare än på bänken). Använd inte bönor som är mer än ett år gamla, eftersom de är mer svårsmälta och för att deras näringsinnehåll är mycket lägre. Dessutom kommer gamla bönor inte att mjukna ens med korrekt tillredning.

1. Kontrollera bönorna och ta bort stenar och skrupna eller trasiga bitar och skölj sedan.
2. Blötlägg i åtta timmar eller över natten (helst 24 timmar) med vatten som täcker tio centimeter högre än bönorna. Små och medelstora bönor kan kräva mindre blötläggning fyra timmar borde räcka. Obs! Om du har glömt att blötlägga bönorna kan du koka upp dem i rikligt med vatten som täcker. Stäng av värmen, täck grytan och låt stå i en timme.
3. Håll av och skölj bönorna och kasta bort blötläggningssvattnet.
4. Placera bönorna i en tung kastrull och tillsätt 4 dl. vatten.
5. Koka upp ordentligt och ta bort skummet. Detta kommer att göra bönorna mer lättsmält.
6. Lägg till en liten bit kombu (bra havsalg mot gaser) och några lagerblad eller vitlöksklyftor som smaksättning och för att göra det mer lättsmält.
7. Sätt på locket, sänk temperaturen och låt sjuda i den föreslagna tiden. Kontrollera bönorna 30 minuter innan den tillagningstiden slut. Bönorna är klara när den mellersta delen är mjuk och lätt att pressa.
8. Cirka 10 minuter före slutet av koktiden, tillsätt ½ tsk av oraffinerat havssalt.
9. Koka tills bönorna är mjuka.

2 dl. bönor	koktid (minuter)
aduki	45-60
svarta	60-90
black-eye	60
kikärtor	120-180
kidney	60-90
röda linser*	30-45
lima	60-90
mung	60
pinto	90
ärter / gula mung	45-60

* kräver ej blötläggning (valfritt)

Alla tider är ungefärliga. Koktiden kan variera beroende på värmen och hur hårt vattnet är. En generell regel är att små bönor bör koka i cirka 30 minuter, medium bönor bör koka i cirka 60 minuter och stora bönor bör koka i cirka 90 minuter. Var noga med att smaka på bönorna för att se om de är helt kokta och tillräckligt mjuka.



Att smälta bönor

Vissa människor har svårt att smälta bönor och baljväxter. De kan utveckla gas, tarmproblem, irritabilitet eller koncentrationssvårigheter. Här är några förslag för att förbereda och äta baljväxter som kan lindra de flesta problem.

- Blötlägg bönorna i flera dagar, byt vatten två gånger dagligen, tills en liten svans bildas på bönorna. Alternativt blötlägg bönorna i 24 timmar med en tesked vinäger.
- Använd en tryckkokare. Detta minskar också tillagningstiden.
- Tugga bönorna noga och vet att även små mängder har högt näringsvärde och stärkande egenskaper.
- Undvik att ge baljväxter till barn under 18 månader eftersom de inte har utvecklat matsmältnings-enzymen för att smälta dem ordentligt.
- Experimentera med din förmåga att smälta bönor. Mindre bönor som aduki, linser, mungbönor och ärtor smälter lättast. Pinto, kidney, black-eye, kikärter, lima och svarta bönor är svårare att smälta. Sojabönor och svarta sojabönor är de svåraste bönor att smälta.
- Experimentera med kombinationer, ingredienser och kryddor (t ex. fänkål och anis). Baljväxter kombineras bäst med gröna eller fiberfattiga grönsaker och havsalger (t ex. kombu mot gaser).
- Smaka av med oraffinerat havssalt, miso eller sojasås i slutet av tillagningen. Om salt tillsätts i början, kommer bönor inte mjukna helt. Salt är ett matsmältningsstöd när det används korrekt.
- Lägga fänkål eller kummin nära slutet av tillagningen för att förhindrar gaser.
- Lagg i kombu (eller kelp) för att hjälpa med matsmältningen och samtidigt förbättra smak, ökar mineral- och näringsvärde och för att snabba på tillagningen.
- Häll lite äppelcider-, råris- eller vitvinsvinäger i vattnet i slutet av tillagningen. Detta mjukar upp bönorna och bryter ner proteinkedjor och svårsmälta föreningar.
- Ta enzymer till maten.