



Mat med sötlupin och bondböna/åkerböna - närproducerad proteinråvara

Allt fler gäster efterfrågar större inslag av den gröna maten för att värna om miljö och hälsa, av etiska skäl eller för att det är gott, väcker nyfikenhet och ger en intressant variation. Både sötlupin och bondböner har god smak, värdefulla egenskaper och en stor potential att förädlas.

Välkommen till en kreativ kväll med dessa böner i fokus!

Tid: tisdag 19 feb 2019 kl 17.00-21.00

Anmälan senast: ons 13 feb till cecilia.corin@hushallningssallskapet.se, 0521-72 55 61.

Ange namn, mailadress, telefon, arbetsplats, titel, ev specialkost. Bekräftelse skickas efter 13 feb.

Plats: Hemkunslokalen, Ramnerödsskolan, Boxhultsvägen 18, Uddevalla

Medtag bekväma skor och förkläde. Begränsat antal platser. Träffen är kostnadsfri, anmälan är bindande. 500 kr debiteras vid avanmälan efter 13 feb eller då deltagare uteblir.

Bondböner, bönmjöl och tempeh på svenska lupiner och ärter finns till försäljning i mindre mängder.

Program

- Mega Legume – ett projekt i tiden.
- Att odla, förädla och laga mat med sötlupin och bondböner i Sverige.
- Gemensam matlagning med gröna bondböner, mogna sötlupiner och bondböner samt bondbönsmjöl.
- Avsmakning och erfarenhetsutbyte.

Inom "Mega Legume" har odlingar genomförts, råvarornas egenskaper för att förädlas till snacks, pasta och köttsubstitut har undersökts. Vi har provlagat böner och bönmjöl samt samlat matidéer.

Deltagare från projektet:

Marie Hanson, hortonom samt Cecilia Sassa Corin, matkonsult, Hushållningssällskapet Väst

Marcus Nordgren, Svensk-fava (som bl a skalar bondböna och mal bondbönsmjöl)

Karliene De Temmerman, Så Fungy (som bl a gör tempeh på sötlupin)



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Projektet Mega Legumes – Svenska proteingrödor som industriråvara ligger inom ramen för EIP-Agri. Målet är att göra det möjligt att producera mer växtbaserad proteinråvara i Sverige. I projektet med fokus på bondböner (åker- och fababöner) samt sötlupin. Projektet baseras på den kraftigt ökade efterfrågan av svenska livsmedel som är hälsosamma, smakar bra och som bidrar till en hållbar livsmedelsproduktion. Förutom Hushållningssällskapet Väst och RISE deltar Nordisk Råvara AB, Lantmännen Cerealia AB, Veggi AB och Så Fungy Ekonomisk förening.



Lantmännen

