

Frøsamlerne

FRØSAMLERNYT

SEPTEMBER 2022

TEMANUMMER OM BÆLGFRUGTER

Bevaringssorter

En sag der optager os

04

Portrætartikel

Familien der har bevaret
Prinsessebønne fra Mariager

09

Dyrkningserfaring

Gråærten Rosakrone

15

Planteportræt

Kjems Pea Bean

20

Planteportræt

Valske bønner

22



04



15



20



22

INDHOLD

03

Leder

Lad os dyrke og spise os ud af fødevarekrisen med flere lokale bælgfrugter

af Simon von Siebenthal,
formand for Foreningen Frøsamlerne

04

Artikel

Foreningen Frøsamlerne får registreret

Danmarks to eneste plantesorter på Bevaringssortslisten

af Louise Windfeldt

09

Portrætartikel

'Prinsessebønne fra Mariager' stammer fra en familie, der har levet vegetarisk i mere end 100 år

af Louise Windfeldt

15

Artikel

Gråærten Rosakrone

- kollektivet 'De Sydvendte Spandes' erfaringer med dyrkning

af Anders Høiler

20

Planteportræt

Kjems Pea Bean

- en høj og lækker stangbønne

af Marianne Roed Hjortshøj

22

Planteportræt

Valske bønner (Vicia faba)

- eksperimenter med forædling og mad

af Lars Holt

26

Medlemsorientering

Støt foreningens arbejde

27

Kortnyt

OBS:

Har du en nyhed, en idé til en artikel eller andet, som du gerne vil bidrage med til det næste Frøsamlernyt, så skriv til Louise Windfeldt på louisewindfeldt@froesamlerne.dk

Lad os dyrke og spise os ud af fødevarekrisen med flere lokale bælgfrugter

Frøsamlernes registrering af de første ærter som bevaringssorter er starten på at få lokale proteinafgrøder med en dansk historie på markedet.

Det er ikke tilfældigt, at det er to sorter af bælgfrugter, der nu som de eneste danske bevaringssorter er klar til at blive dyrket kommercielt. Det er jo netop bælgfrugterne, der er fokus på, når vi gerne vil fremme lokal madproduktion. Vi skal omstille vores madvaner fra animalsk protein til i højere grad at være protein fra planter, og samtidig skal vi trække dyrkningen af planteprotein tilbage på danske marker frem for at importere kikærter og soyabønner. Og så gør det jo ikke noget, at bønner og ærter har en lokal dyrkningshistorie.

Derfor oplever Frøsamlerne en stigende interesse fra både firmaer, forskere, organisationer og netværk. De vil gerne arbejde med at få 'Lollandske Rosiner', 'Brun Ært fra Nakskov', 'Snedinge Ært', 'Prinsessebønne fra Mariager' og mange andre af de gamle landracer, foreningen tager vare på, i kommerciel dyrkning. Dermed bliver det netop vores gamle, bevaringsværdige sorter, der kommer på danskernes middagsborde – frem for nye, udenlandske sorter.

En opskalering af dyrkningen hjælper samtidig til en dynamisk bevaring, hvis vi vel at mærke både sørger for at gemme frø med sortens karakteristiske egenskaber og løbende holder øje med, hvordan det materiale udvikler sig, der skal udvælges til næste års dyrkning. Derfor er det vigtigt, at Frøsamlerne har en central rolle i processen. På lidt længere sigt er målet, at Frøsamlerne kan stille alle de interessante sorter til rådighed gennem en egentlig brugs-

genbank. På den måde vil man kunne købe større portioner af sorterne, så vejen fra opformering til avl i større skala bliver mindst mulig.

De gamle sorter af ærter og bønner er en kulturarv, der er mange gode grunde til at bevare. Det har i sig selv en værdi at holde vores kulturhistorie i dyrkning, og øget agrobiodiversitet er også et mål i sig selv. Der udover kan nogle af de ældre sorters egenskaber blive vigtige i fremtiden. Det skyldes, at landracer med stor genetisk diversitet er mere tilpasningsdygtige end moderne og mere ensartede sorter i et foranderligt klima, og det kan gøre dem interessante i fremtidens fødevarerforsyning.

Men for at bælgfrugterne kan komme til at spille en større rolle i danskernes middagsmad, må flere mennesker kende deres muligheder og få lyst til at kaste sig ud i eksperimenter med at dyrke, høste, gemme, tilberede og smage på dem.

Det har mange af Frøsamlernes medlemmer allerede stor erfaring med, og i dette temanummer om bælgfrugter viser vi et lille udpluk af de mange forskelligartede aktiviteter i foreningen. Der laves forsøg med dyrkning i både større og mindre skala, forædling og udvikling af opskrifter. Vi håber, at det kan inspirere flere til at gå i gang med arbejdet og dermed både bevare vores dyrkede kulturarv og være med til at løfte os ud af den fødevarekrise, som er så påtrængende. På den måde bliver vi en del af processen med at skabe en bedre balance i jordens fødevarerproduktion.

Simon von Siebenthal



Simon von Siebenthal,
Formand i Foreningen Frøsamlerne

” På lidt længere sigt er målet, at Frøsamlerne kan stille alle de interessante sorter til rådighed gennem en egentlig brugsgenbank.”



FRØSAMLERNYT

REDAKTØR: Louise Windfeldt, Faglig sekretær i Foreningen Frøsamlerne (louisewindfeldt@froesamlerne.dk)

KONTAKT: Foreningen Frøsamlerne, kontakt@froesamlerne.dk, www.froesamlerne.dk

COPYRIGHT: Foreningen Frøsamlerne, september 2022

LAYOUT: Sus Rødgaard, eKvator ApS

FORSIDE BILLEDE: Gråærten 'Rosakrone' Foto: Anders Høiler



Frøsamlerens haver udgør en stor, decentral "græsrods-genbank", og i fællesskab bidrager medlemmernes til, at der bliver passet på de gamle sorter.

Foreningen Frøsamlerne får registreret **Danmarks to eneste plantesorter på Bevaringssortslisten**

Markærterne 'Lollandske Rosiner' og 'Brun Ært fra Nakskov' er på vej til godkendelse som bevaringsorter og vil derfor snart kunne dyrkes og sælges professionelt

**Af | Louise Windfeldt, faglig sekretær i
Foreningen Frøsamlerne**

Frøsamlernes vigtigste opgave er at bevare de gamle sorter, som foreningen har ansvar for at tage vare på, og sørge for, at de bliver udbredt til flere.

Det gør medlemmerne ved at dyrke, bruge og dele sorterne, og vores haver udgør på den måde en stor, decentral "græsrods-genbank". I fællesskab bidrager vi til, at der bliver passet på vigtige gamle sorter af køkkenurter, prydplanter, potteplanter, krydderurter, landbrugsplanter, bærplanter, bærbuske, frugttræer og reliktplanter.

Dynamisk bevaring

Vi udbreder sorterne ved, at foreningens medlemmer udbyder dem på vores interne frøliste og sælger dem på markeder og igennem vores webbutik. Sådan kommer de planter, som Frøsamlerne bevarer, ud til flere haver.

Ved løbende at dyrke og anvende planterne hjælper vi de gamle sorter til at tilpasse sig nutidige dyrkningsforholds klima, sygdomme og skadedyr. Det kaldes 'on-farm' bevaring. Samtidig har foreningen sørget for, at en del af Frøsamlernes sorter – blandt andet 'Lollandske Rosiner' og 'Brun Ært fra Nakskov' – bevares 'ex-situ' i NordGen.

On-farm bevaring er dynamisk, og kombinationen af de to bevaringsmåder

sikrer sorten bedre, end hvis den kun opbevares i en genbank 'ex-situ', det vil sige 'ikke på stedet' og i reglen ved at tørre og nedfryse frøet.

Fra have til mark

I gennem det sidste år har vi fået flere henvendelser fra både større og mindre avlere, firmaer, projekter og netværk, der gerne vil afprøve de ærter og bønner, vi bevarer, og måske starte en produktion. Det handler om erhvervspartnerne og altså ikke privatpersoner, skolehaver, museer eller andre, der bruger frøene til selvforsyning, formidling, undervisning eller andre ikke-kommercielle formål.

Det kræver, at sorterne bliver registreret, men de gamle landsorter er for genetisk uensartede til at kunne indgå i den almindelige sortsregistrering, der blandt andet har ensartethed som et krav. I stedet skal de anerkendes som bevaringsorter på Danmarks officielle Bevaringssortsliste.

Frøsamlernes rolle i sortsbevaringen

For at sikre sorterne bedst muligt i den proces, blev bestyrelsen i 2021 enig om, at Frøsamlerne skal påtage sig opgaven med at lade de mest efterspurgte sorter registrere. Sådan kan vi løbende sørge for, at sorterne bevares, og vi kan også sørge for, at sortsægte frø er tilgængelige for dem, der gerne vil dyrke de gamle sorter kommercielt.

Bedre bevaring gennem kontinuerlig dyrkning kræver omhyggeligt tilsyn i marken gennem dyrkningssæsonen og ved udvælgelse af næste års dyrkningsmateriale. Det er en af de opgaver, Frøsamlerne har den nødvendige ekspertise til at udføre.

To sorter egnet til både selvforsyning og stordrift

I september 2021 indsendte vi derfor de første to sorter til optagelse på Bevaringssortslisten.

Når det netop er 'Lollandske Rosiner' og 'Brun Ært fra Nakskov', er det fordi, de – foruden at have en dansk kulturhistorie - har en høj dyrkningsværdi og er egnet til markdrift i både mindre og større skala. Og så smager de godt. Markærterne har desuden et højere indhold af næringsstoffer end de fleste andre bælgfrugter (gule ærter, kikærter, linser, brune og hvide bønner). Da disse markærter samtidig er tilpasset vores klima, vil der være flere fordele ved at starte en dansk produktion.

Det var nogle af hovedkonklusionerne fra Frøsamlernes to store projekter: "Genopdagelse af 28 gamle danske bælgfrugter" og "Undersøgelser og formidling af ernæringsmæssige og kulinære kvaliteter hos gamle danske bælgfrugter" i 2012-15.

Det blev senere bekræftet af Susanne



Vi udbreder blandt andet de bevaringsværdige sorter på markeder. Her ses Frøsamlernes stand på Madens Folkemøde i 2019.



"Brun Ært fra Nakskov" er en markært med karakter

Hovmand-Simonsen i hendes stor-skalaforsøg på Knuthenlund Gods.

De to ærtesorter er dernæst blevet dyrket af TystofteFonden, og Frøsamlernes sortsbeskrivelse, der blev udarbejdet som en del af projekterne fra 2012-15, er blevet sammenlignet – dels med vores indsendte ærter og dels med en prøve fra NordGen.

TystofteFonden forventer, at Plante-nyhedsnævnet godkender sorterne ved deres møde midt i december. Når de to sorter er optaget på Bevarings-sortslisten, giver det både rettigheder og pligter. Alle, der vil dyrke de to sorter kommercielt, skal lade sig registrere hos TystofteFonden. Til gengæld kan de sælge 'Lollandske Rosiner' og 'Brun Ært fra Nakskov' som officielle 'Bevarings-sorter'.

De eneste sorter på Bevarings-sortslisten

Det er lidt af en sensation, at Frøsamlerne er ved at få to sorter registreret på Bevarings-sortslisten. Der er nemlig kun de to på listen, og det er ikke fordi, det er de eneste bevarings-sorter, der har et kommercielt potentiale.

En årsag til, at der ikke er andre sorter registreret som bevarings-sorter, kan være den udgift, som er forbundet med processen. Prisen for optagelse på lis-

ten er 4800 kr. ex. moms pr. sort og dernæst 500 kr. pr. år for at holde sorten på listen. Så det er ikke billigt.

Registreringen af de første to sorter er finansieret igennem et af Frøsamlernes projekter – fra Frø til Fad – og vi regner også med, at vi fremover må søge projektmidler til at få Frøsamlernes sorter registreret.

Det er ikke så logisk, at registrering af en bevarings-sort skal betales af den, der registrerer sorten, men ikke giver nogen rettigheder til den, der registrerer. Da registreringen er til gavn for sortens bevaring, kunne man sikre flere planter på Bevarings-sortslisten ved at give et statsligt tilskud eller gøre opgaven til en del af den danske strategi og handlingsplan for plantegenetiske ressourcer. I Sverige koster det 800 SEK at registrere en bevarings-sort, og Sverige har til sammenligning 76 sorter på deres Bevarings-sortsliste.

En fremtid med bevarings-sorter på danske marker

Ved at registrere de to bevarings-sorter hjælper Frøsamlerne til at muliggøre, at det er traditionelle danske sorter, der dyrkes på danske marker, og vi hjælper den lokale produktion af kvalitets-bælgfrugter på vej.

Samtidig kan de kommercielle pro-

ducenter hjælpe Frøsamlerne med at holde sorterne i kontinuerlig dyrkning on-farm. Kombinationen af bevaring både ex-situ og on-farm med løbende dyrkning i stor skala giver ideelle bevaringsbetingelser.

Vi håber, at Frøsamlerne på længere sigt kan udvikle en egentlig brugsgenbank af de sorter, vi bevarer, der kan være interessante for dyrkning i større skala. Det kræver dog, at vi også laver en målrettet opformering med producenter i større skala end den almindelige 'overskudsdeling' af frø fra Frøsamlernes haver.

De gamle bevaringsværdige sorter er en kulturarv, der er mange grunde til at bevare. Foruden værdien af at holde vores kulturhistorie i dyrkning og værdien af øget agrobiodiversitet i sig selv kan nogle af de ældre sorters egenskaber blive til stor nytte i fremtiden.

Det skyldes, at landracer med stor genetisk diversitet er mere tilpasningsdygtige end moderne og mere ensartede sorter i et foranderligt klima, og det kan i sig selv gøre dem interessante i fremtidens fødevarerforsyning.

Med registreringen af Danmarks to eneste officielle bevarings-sorter er Frøsamlerne derfor med til at løfte indsatsen med at sikre maden for fremtiden.



ristiske violette blomster



"Lollandske Rosiner" har en vis lighed med rosiner i tørret tilstand

Hvad er en bevaringsort?

En bevaringsort er defineret som en landrace eller sort af landbrugsplanter eller grønsagsplanter, der er naturligt tilpasset lokale eller regionale forhold, og som er truet af genetisk erosion. Der er tale om sorter med særlige behov i forhold til at sikre sorterens bevaring og brug. Derfor gælder der mere lempelige krav til sortsregistrering og godkendelse af frø af bevaringsorter.

Det betyder, at en bevaringsort ikke skal afprøves for, om den kan adskilles fra alle kendte sorter, som det er tilfældet ved almindelig sortsregistrering. I stedet skal den ved en identitetskontrol sammenlignes med en prøve af samme sort fra NordGen eller anden institution med ansvar for jordbrugets plantegenetiske ressourcer.

En bevaringsort kan også være mere uensartet i f.eks. strå længde eller blomstringstidspunkt end almindelige sorter. Der er heller ikke krav om afprøvning af en bevaringsorts værdi i forhold til f.eks. udbytte og resistens mod sygdomme.

Plantenyhedsnævnet godkender og optager bevaringsorter på sortlisten ud fra en konkret vurdering af, om landracen eller sorten er bevaringsværdig, og om den i tilstrækkelig grad opfylder kravene til selvstændighed, ensartethed og stabilitet ved identitetskontrollen.

I Danmark gælder det, at en landrace eller sort er bevaringsværdig, når NordGen har registreret den og samtidigt accepteret det langsigtede bevaringsansvar for landracen eller sorten.

Hvis du ønsker at handle frø af bevaringsorter, skal din virksomhed registreres ved TystofteFonden. En sort, der er godkendt som bevaringsort, kan handles på lempelige vilkår i forhold til almindelige sorter, f.eks. er der ikke krav om officiel godkendelse eller certificering af frøet inden salg, og der er heller ikke krav om, at frøet skal analyseres ved et autoriseret laboratorium.

For bevaringsorter af grønsagsfrø er det tilstrækkeligt, at frøet opfylder minimumsnormerne for standardfrø.

Der gælder mængdebegrænsninger for bevaringsorter. Derfor skal du forud for hver produktionssæson anmelde størrelsen og beliggenheden af produktionsarealet samt den mængde frø, som du forventer at kunne sælge, til TystofteFonden.

Omkostninger forbundet med sortsregistrering og kontrol betales af anmelderen.

Fra: "Vejledning om handel med og overdragelse af frø til ikke-kommerciel brug og bevaring", Landbrugsstyrelsen 2022



Pisum sativum, 'Lollandske Rosiner'

'Lollandske Rosiner' (FS 0230, NGB 20117) er en traditionel landrace, der tilhører undergruppen markært. Planten bliver 90-110 cm høj. Bladene har akselblade af typen kaninører, ingen småblade og mange slyngtråde. Den har lilla blomster og grønne bælg med en indre hinde. Bælgen er 7,5-8,1 cm lang, og bælgens form er lige.

At det er en landrace ses blandt andet på den varierende plantehøjde og længde af bælgene.

Planten blomstrer gennemsnitligt 55 dage efter såning, ialt i 26 dage.

Frøene er brune og rynkede og kan derfor minde om rosiner.

Planterne står godt på marken uden støtte og fungerer godt i både dyrkning, høst, rensning og tørring i stor skala, idet de kan høstes og renses maskinelt. Det gør dem velegnede til både det lille selvforsyningslandbrug og en egentlig storskalaproduktion.

Lollandske Rosiner er en historisk ært, der har haft stor økonomisk betydning på Lolland fra ca. 1650 til 1850, også til eksport. Den er omtalt i landøkonomiske optegnelser og berømmet i kogebøger for sin gode smag. Frøsamlerens accession er den eneste kendte med dette navn, der stadig er spiringsdygtig. Eneste andet kendte eksemplar findes i udstillingsglas på Nordiska



Museet i Stockholm fra ca. 1900. Vi formoder, at sorten siden har været udsat for forædling (måske senest i 1970'erne), men den er ikke kendt under andre navne. Den kom til Foreningen Frøsamlerne i 2005 fra Poul Hoff Olsen, Vester Ulslev, Lolland, med navnet "Lollandske Rosiner".

Dens unikke dyrknings- og kulinariske egenskaber er ikke beskyttet, og der er stærkt stigende efterspørgsel på den, også fra erhverv.

Læs mere i [Frøsamlerens database](#) og i [Webleksikon for Nordiske Kulturplanter](#).

Pisum sativum, 'Brun Ært fra Nakskov'

'Brun Ært fra Nakskov' (FS 0599, NGB 24763) er en traditionel landrace, der tilhører undergruppen markært. Planten bliver 170 - 200 cm høj. Bladene har 6 småblade og få slyngtråde. Den får lilla blomster og grønne bælg med en indre hinde. Bælgen er 7,2-8 cm lang, og bælgens form er lige.

At det er en landrace ses blandt andet på den varierende plantehøjde og længde af bælgene. Planten blom-



strer gennemsnitligt 61 dage efter såning, ialt i 28 dage. Frøene er brune og rombiske.

Planterne står godt på marken uden støtte og fungerer godt i både dyrkning, høst, rensning og tørring i stor skala, idet de kan høstes og renses maskinelt. Det gør dem velegnede til både det lille selvforsyningslandbrug og en egentlig storskalaproduktion.

'Brun Ært fra Nakskov' er en af de få store, brune og velmagende ærter af rosin-typen, der endnu findes. Den må formodes tidligere at have været anvendt som basiskost ligesom den lollandske rosin. Sorten kom til Foreningen Frøsamlerne i 2005 fra Karna Maj, Lolland. Foreningen har navngivet ærten, der ikke er kendt under andre navne.

Dens unikke dyrknings- og kulinariske egenskaber er ikke beskyttet, og der er stærkt stigende efterspørgsel på den, også fra erhverv.

Læs mere i [Frøsamlerens database](#).

'Prinsessebønne fra Mariager' stammer fra en familie, der har levet vegetarisk i mere end 100 år

Portræt af familiens dyrkning og mad, der var usædvanlig for sin tid

Af **Louise Windfeldt, faglig sekretær i Foreningen Frøsamlerne**

"Vi kaldte dem brune bønner, og de var en fast del af menuen i mit barndomshjem i Mariager. Mest i form af frikadeller, der som alt andet derhjemme var vegetarisk."

Eva Mortensen sidder i min kolonihave for at fortælle om sin familie med udgangspunkt i en af de familiearvssorter, vi er så heldige at have fået ansvaret for at bevare i Foreningen Frøsamlerne: 'Prinsessebønne fra Mariager'.

Eva er en af fire søstre, og det er hendes søster, Estrid, der i 1994 donerede familiens brune bønne til foreningen. Frøsamlerne har efterfølgende givet den navnet 'Prinsessebønne fra Mariager' for at kunne skelne den fra andre brune bønner og fastholde den som en sort med en unik historie.

En vegetarisk familie

"Begge mine forældre var vegetarer, og vi har aldrig spist kød derhjemme. Det var ikke, fordi vi ikke måtte spise kød, men det blev ikke serveret i vores hjem", forklarer Eva videre.

Evas mor, Bodil, er født i 1921. Hun kom til Mariager i 1943 som husbestyrerinde for Hans William Mortensen, og de giftede sig i 1944.

Begge var i forvejen vegetarer, og det er ikke utænkeligt, at Hans havde averteret efter en husholderske, der kunne tilberede vegetarmad, siger Eva.

Vi ved under alle omstændigheder, at



Søren Kristian Kristiansen og hans anden kone, Marie Theresia, arbejder i køkkenhaven ved husmandsstedet. Afgrøden kan være de lave prinsessebønner.

Bodils far, Søren Kristian Kristiansen, gjorde meget for at få alle sine otte børn "anbragt i Pladser hvor de havde lejlighed til at fortsætte som Raakost-spisere, dels i Gartnerier og dels i vegetariske Hjem", når de kom ud at tjene efter konfirmationen. Det har han udtalt til en avis, der i 1940 portrætterede ham og hans kone som "Danmarks lykkeligste Ægtepar". Det vender vi tilbage til.

Bønner fra barndomshjemmet i Kvong

Eva mener, det er sandsynligt, at hendes mor havde de brune bønner med sig hjemmefra, da hun flyttede til Mariager under Anden Verdenskrig. Dermed kan vi føre bønningen tilbage til Evas bedstefar, der havde et husmandssted på Lyhne Hede ved Kvong i Vestjylland.

Det var bedstefaren, der begyndte familiens vegetariske historie. Han var født i 1876, og baggrunden for hans drastiske omlægning af sin kost er barsk. Han blev i 1905 opereret for en svulst i mavesækken. Operationen gik godt, og man syede såret sammen, men herfra var erfaringerne for overlevelse på den tid ikke gode.

"Efter Operationen kan jeg godt sige, at jeg gik paa Gravens Rand. Intet kunde jeg taale at spise, og Dagen var Rækker af utaalelige Lidelser", fortæller bedstefaren til avisen i 1940.

"Så kom min bedstefar på rekreation, både i København og på "Raastrup Kursted" ved Svendborg, som familien holdt kontakt med i mange år fremover", uddyber Eva om sin bedstefar.



Husmandsstedet ved Kvong i Vestjylland, hvor Søren Kristian Kristiansen og hans familie boede. Familien var selvforsynende med både korn og grøntsager.



Bodil og familiens hest i barndomshjemmet ved Kvong i Vestjylland i slutningen af 1920'erne.

Et bedre liv på råkost

Her blev der serveret vegetarisk mad, og hendes bedstefar fortæller videre i avis-artiklen:

”Jeg gav mig da til at spise Raakost, og efterhaanden kom jeg mig forbavsende godt. Da min første Hustru, der døde for 15 Aar siden, saa, hvorledes Raakosten gjorde Underværker med mig, blev også hun Raakostspiser, og i Aarene der gik, fik vi 8 Børn, som alle voksede op og blev store og stærke, udelukkende ernærede ved Raakost”.

Her tilføjer Eva: ”Der er en ting mere til denne her historie, der er barsk.”

Evas mor, Bodil, blev født 27. april 1921, og hendes mor døde 12. maj – altså 14 dage efter. Bodils far ville ikke give den nyfødte pige fra sig men fik hjælp til at passe hende af en nabokone og de større søskende. Senere giftede han sig med Marie Theresia, der selv havde en datter. De indgik herefter i bedstefarens husholdning med de 8 børn og markarbejde, som man kan se på de hverdagsfotografier, der må have været usædvanlige i en husmandsfamilie i 1920erne og 30erne. Familien beskriver Marie Theresia som et meget kærligt menneske.

Jorden til husmandsstedet på Lyhne Hede var 6 tdr. land (3 ha) sandet jord, som familien selv dyrkede op med læbælter, markfelter og skov. De dyrkede 2 tdr. land til husholdningen, mens yderligere 2 tdr. land i 1940 var lånt ud til en af sønnerne, der havde gartneri, og de sidste 2 tdr. land var tilplantet med gran. De var selvforsynende med både grøntsager og korn, og der var ingen husdyr på ejendommen, så der blev udelukkende gødnet med grøntgødning og kompost.

Maden bestod mest af rugbrød, kogte kartofler og rå grøntsager.

Artiklen fra 1940 portrætterede bedstefaren og hans familie, der selv syntes, de levede et godt liv, selvom de spiste simpelt, meget billigt og udelukkende overlevede på korn og grøntsager.

I krigens første år ”da Dyrtid og andre Sorger tynger de fleste af os, lyder dette som en Fabel”, som der står i artiklens indledning.

Avisen er ikke den første, der har interesseret sig for, hvordan familien på Lyhne Hede levede på en kødfri diæt.

Mikkel Hindhede, der var en dansk læge, forsker og kostreformator, undersøgte blandt andet denne families kostvaner og sundhed omkring Første Verdenskrig i forbindelse med sin forskning i menneskets proteinbehov. Siden besøgte han dem ofte.

Bønner som en del af vegetarisk levevis

I avisens portræt af Evas bedstefar fra 1940 understreger han, at ”Mælk og Æg kommer aldrig inden for vore Døre”, så bælgfrugter har været familiens væsentligste kilde til protein. Derfor er det nærliggende at tænke, at de tørrede brune bønner har været en del af familiens kost og dermed også blev dyrket på det selvforsynende husmandsbrug på Lyhne Hede.

Hvis bedstefaren dyrkede de brune bønner, er det jo fristende at spørge sig selv, hvor han havde dem fra.

Eva mener, at han kan have haft dem med sig fra ”Raastrup Kursted” ved Svendborg. Herfra udgav lederen, Anna



Bodil og hendes stedmor, Marie Theresia, luger løg i tæt samarbejde: Barnet kan let kravle gennem rækken og tage ukrudt tæt inde ved planterne, mens den voksne har kunnet undgå at bukke sig, mens hun hakker mellem planterne. Slutningen af 1920'erne.

N. Ullerup, i 1919 det lille hæfte "Vegetariske Vink", som på 28 sider giver gode råd og opskrifter på den mad, man serverede på stedet. Den var vegetarisk med rigeligt mælk, smør og æg, men ud over det indgik protein også som bælgfrugter: linser, ærter og bønner, blandt andet tørrede brune bønner.

Brune bønner – prinsessebønner – har været spist i Danmark fra omkring år 1800, men det vides ikke, om det var mere almindeligt at købe dem tørre-

de end at dyrke dem selv. I 1877 skriver Dybdahl i sin undervisningsbog "Kjøkkenhaveplanterne", at tørrebønner kun har ringe betydning i Danmark. De findes som importeret kolonialvare, men han mener, at de kunne "godt og med god Fordeel avles her hjemme".

Prinsessebønnen nævnes desuden sporadisk i havebøger og omtales i statslige forsøg omkring år 1900, men vi ved ikke, hvor udbredt dyrkningen af dem har været.

Dermed ved vi ikke, om Evas bedstefar har haft nemt ved at finde prinsessebønner til dyrkning – eller om det har været mere oplagt at bede om frø på det kursted, hvor han højest sandsynligt havde lært dem at kende.

Fra råkost til vegetarisk kost med mælk og æg

I Evas barndomshjem ved Mariager levede man vegetarisk – men ikke vegansk, som man i dag ville kalde kosten i bedstefarens hjem. Familien havde hest, høns og en ko, så der var både mælk og æg – og animalsk gødning til det lille gartneri, som holdt familien godt og vel selvforsynende med grønt. Evas far var anlægsgartner, og det var hendes mor, der drev gartneriet. Med hest. "Min mor var meget glad for dyr. Hun kørte med hest indtil 1980'erne og fik aldrig en traktor. Det brød hun sig ikke om. Det mest motoriserede var en havefræser, og naboen hjalp hende nogle gange med sin traktor", fortæller Eva.

Gartneriet blev drevet økologisk helt fra starten, så også her var familien forud for sin tid. Hendes far kørte varetur med kartofler og grønt til kunder i de nærliggende byer, og efterhånden begyndte de at levere til helsekostbutikker, blandt andet i Randers og Århus, der gerne ville sælge deres økologiske grøntsager.

"Jeg kørte grøntsager fra vores gartneri rundt til kunder i Århus i 1970erne – længe inden firmaet Aarstiderne", smiler Eva.

Frøsamlerens mangeårige forkvinde, Lila Towle, arbejdede på Hobro Daghøjskole, der startede i 1982. Her gik man op i emner som "sund kost" og "lokalhistorie".

"Vi var en gruppe, der besøgte Bodil Mortensen i Edderup på heden langt uden for Mariager. Jeg mener at kunne huske, at vi købte gulerødder af hende og hørte om vegetarisk levevis."

Evas mor var vegetar hele sit liv, og selvom hendes fire døtre ikke længere er helt vegetarer, spiser ingen af dem ret meget kød. Flere dage om ugen er helt kødfri. Men i dag er det jo ikke længere ualmindeligt. Den vegetariske

eller næsten vegetariske levevis er – ligesom økologisk dyrkning – blevet mainstream.

De seneste års øgede interesse for at leve helt eller delvis vegetarisk har i høj grad givet en efterspørgsel efter at købe, dyrke og spise bælgfrugter, især de tørrede. I Familien Mortensens gartneri var de brune bønner dog ikke noget, de solgte. De dyrkede en række af dem hvert år, og de blev tørret i flade kasser, bælget og gemt til vinterens frikadeller, som man spiste en gang om ugen.

Og familien fra Mariager dyrker dem stadig. Estrid, der har overtaget forældrenes hus i Mariager, har dem i haven. "Min søster skal lige have høstet årets bønner, så laver vi en portion af frikadellerne og skriver opskriften ned, så du kan få den med i artiklen", slutter Eva interviewet.

VEGETARISKE VINK

Fars af brune Bønner eller Linser. Lige Dele af hvert kan bruges. Linser eller Bønner sættes helst i Blød Dagen før Brugen. De koges og males. Til 1½ kg Fars tages ¼ kg Kartoffelmose, 4 Skefulde grøn Tomatpuré (har man ikke det, tages et Æg mere), 2 Æg, 2 Skefulde Hvedemel, 2 Skefulde Kartoffelmel, lidt Rasp, Salt og Løg efter Smag. Farsen kan steges, koges og bages. I de to sidstnævnte Tilfælde kan lidt Palmin tilsættes Farsen.

"Raastrup Kursted"s mangeårige leder, Anna N. Ullerup, udgav i 1919 det lille hæfte "Vegetariske Vink", som giver gode råd og opskrifter på den mad, man serverede på stedet. Opskrift på "Fars af brune Bønner eller Linser" fra hæftet Vegetariske Vink, 1919



Evas forældre, Bodil og Hans



Foto fra 2019 af de fire søstre Mortensen: Inger, Birgit, Estrid og Eva. Det er Estrid, der har doneret familiens brune bønne til Frøsamlerne.

OPSKRIFT

Familien Mortensens bønnefrikadeller

Frikadeller af Prinsessebønne fra Mariager

- 175g Prinsessebønner)
- 100 g gulerødder
- 50 g persillerod
- 1 stk. lille porre
- 1 stk. lille løg
- 6 dl vand
- 1,5 tsk. salt
- "suppevisk": timian kviste, toppen af porren og persille (evt toppen af persillerod)
- 1 æg
- 3 spsk. mel (evt. groft)
- salt og peber

Start med at sætte bønnerne i blød i ca 10-12 timer i ca 0,7 l koldt vand. Skyl bønnerne og kog dem med grønsagerne (gulerod, persillerod, porre og suppevisken) i vandet. Tilsæt salt.

Det hele skal koges i ca 35-40 min. Kogevandet hældes ud, og det afkøles. Suppevisken skal ikke bruges mere.

Det findeles nu i en "kødhakker" sammen med løg. Æg og mel blandes i, og det smages til med salt og peber.

Frikadellerne formes og steges i olie eller smør. Ca 10 stk.



'PRINSESSEBØNNE FRA MARIAGER'

Havebønne, *Phaseolus vulgaris* L.

11) *Den gule Prinsessebønne* (see Tab. I., Fig. 4, der fremstiller to umodne Bæller) er blandt disse her i Landet den paa denne Maade hyppigst anvendte Sort; der indføres aarligen en Deel modent Frø af den, som forhandles af Urtekræmmere, Meelhandlere o. L. Dette kunde godt og med god Fordeel avles her hjemme.

I 1877 skriver Dybdahl i sin undervisningsbog "Kjøkkenhaveplanterne", at tørrebønner kun har ringe betydning i Danmark. De findes som importeret kolonialvare, men han mener, at dem kunne vi med fordel dyrke selv i Danmark.

Havebønner har deres oprindelse i Mexico. Fra 1534 kendes de i Spanien, og i 1594 findes navnet for eksempel både i Tyskland og i Danmark.

Først omkring år 1800 omtales Prinsessebønner i dansk havebrugslitteratur. Prinsessebønner er tørrebønner, det vil sige bønner, der dyrkes for at blive tørret og senere udblødt og kogt for at bruges i plantefars, sammenkogte retter og supper.

Vi ved, at dyrkning af tørrebønner blev almindeligt i større skala i USA igennem anden halvdel af 1800-tallet, men vi ved ikke, om det på dette



tidspunkt var mere almindeligt at købe dem tørrede end at dyrke dem selv i Danmark.

I 1877 skriver Dybdahl i sin undervisningsbog "Kjøkkenhaveplanterne", at tørrebønner kun har ringe betydning i Danmark. De findes som importeret kolonialvare, men han mener, at dem kunne vi med fordel dyrke selv i Danmark.

'Prinsessebønne fra Mariager' er en gammel landrace af prinsessebønne, det vil sige en traditionelt dyrket sort, der er tilpasset en egn. Bønnen stammer fra Familien Mortensen i Mariager, og familien kan føre dyrkning og brug af bønnen tilbage til deres bedstefar i Vestjylland, som formodentlig er begyndt at dyrke den mellem 1905 og 1910. Navnet har den fået af Foreningen Frøsamlerne for at kunne skelne den fra andre brune bønner og fastholde den som en sort med en unik historie.

I bogen "Praktisk havebog for danske hjem" fra 1900 beskrives prinsessebønnen som "Brun af Farve og meget haardfør, hvorfor den kan lægges meget tidligt og derved give tidlig Høst ... den egner sig udmærket til Saltning". "Landøkonomisk Køk-



Illustration af havebønnesorter fra Dybdahls "Kjøkkenhaveplanterne". Den gule prinsessebønne er nr. 2.

ken-havedrift" fra 1928 tilføjer, at "Prinsessebønnen er den eneste herkendte sort af ærte-bønne eller brun bønne, hvis frø benyttes i moden tilstand".

Dyrkning af prinsessebønner er aldrig slået an i Danmark, hvor tørrebønner primært er blevet købt til husholdningen. 'Prinsessebønne fra Mariager' er i dag den eneste kendte tørrebønne med en gammel, dansk dyrkningshistorie.

I 2012-2015 afprøvede Frøsamlerne 'Prinsessebønne fra Mariager' sammen med 5 andre bønnesorter og anbefalede den efterfølgende både for sin smag og for at være nem at dyrke. Ud over det høje proteinindhold er særligt disse bønner meget rige på kalium, magnesium og fosfor. Svanholm Økogrønt prøvede dernæst, om bønnen lod sig dyrke i større målestok, og her dyrkes den stadig. Læs mere i [Webleksikon for Nordiske Kulturplanter](#) og på [Foreningen Frøsamlernes hjemmeside](#).



En veletableret ærtemark giver ikke plads til ukrudt mellem planterne.

Gråærten Rosakrone

- kollektivet 'De Sydvendte Spandes' erfaringer med dyrkning

Af | Anders Høiler

Fra en lille håndfuld til et helt markestykke og potentiel indkomstkilde ... her kan du læse om kollektivet 'De Sydvendte Spandes' erfaringer med at dyrke gråærten 'Rosakrone'

Siden vi købte vores gård på Sydøstfyn i 2015, har vi forsøgt at dyrke gråærter/markærter/gemmeærter/kogearter, kært barn ...

Herhjemme kalder vi dem gråærter. Hvis nogen skulle være i tvivl, så er det en ært, som er særligt god at spise, efter den er tørret på planten, blødt op og tilberedt. Præcis lige som kikærter. Gråærter har været en væsentlig næringskilde i Danmark, før kartofflen blev et hit, og været dyrket i stor skala på marker.

Dyrkning

Vi fik frø af sorten 'Rosakrone' af Ane Hoffmeyer fra Frøsamlerne til et frøorgie i Svendborg. Første år (2016) dyrkede vi

den bare til opformering og nok til lige at lave en hummus for at smage og se, om det var noget at satse på. Vi blev hurtigt enige om, at det var en afgrøde, der gav god mening at dyrke, både gastronomisk og selvforsyningsmæssigt, blandt andet fordi vi ikke spiser så meget kød, og gråærterne har et højt proteinindhold.

2017

I 2017 dyrkede vi 'Rosakrone' ærterne på ca. 100 m² (ca. 10x10m) i rækker med ca. 15 cm mellemrum, lavet med hakkejern. Ærterne såede vi omtrent i 5 cm dybde og med 10 cm mellem hver plante, så vidt jeg husker. Vi såede i alt ca. 1,6 kg ærter.

Vi lugede et par gange mellem rækkerne. Ærterne fik lukket godt af for ukrudt og holdt fint fast i hinanden med deres fangarme. En vigtig faktor for, at gråærterne kan dyrkes på mark, er deres fangarme. Det er dem, der sørger for, at planterne ikke vælter, da de bliver op til 120 cm høje.



Etablering af jordstykket til ærtemark af tre personer og en Schæferhund, der hjalp med at grave og hive rødder fra mælkebøtter og skræpper ud af rækkerne.



Såning af 'Rosakrone' ærter i 5 cm dybe riller lavet med hakkejern giver træning af Kalahahånden.

Navnet 'Rosakrone' kommer af, at plantens blomsterstilke - og derved også bælg - alle sidder i toppen af planten som en krone. Det ser selvfølgelig virkelig flot ud, da de næsten alle blomstrer samtidig med rosa blomster. Men ud over det æstetiske viste det sig, at placeringen af bælgene i toppen af planten havde en anden fordel; da planterne stod tunge og godt modne og var i gang med at tørre, besluttede de sig for at lægge sig ned under en mindre storm. Det ville normalt være katastrofalt for tørreprocessen, men i dette tilfælde gjorde det næsten ikke skade på ærterne og deres evne til at tørre, for stort set alle vores Rosakronebælg blev

'oppe i luften', da planterne havde lagt sig ned i fælleskab. Vi høstede planterne med le, bandt dem i neg og stillede dem i hobe i et par dage. Dernæst hængte vi dem luftigt på et loft med en presenning under for at tage evt. dryssende ærter. Da vi fik tid, og der var en god og tør dag, lagde vi negene ud på en presenning udenfor. Martin herhjemme fra skulle øve en DJ-playlist til et bryllup dagen efter, så han kunne spille op til dans på ærter i kollektivet. Under de dansende bare tæer blev ærterne bælget, efter hvad jeg husker som cirka en time med to-tre personer. Derefter rensede vi ærterne i et gammelt hånddrevet rensværk.

2018

Året efter havde vi fået blod på tanden med at dyrke gråærter i større skala. Vi bredsåede dem på en pløjet og harvet mark, ca. 400m². Jeg husker ikke, hvor meget udsæd vi brugte, men vi såede rigeligt, da vi godt var klar over, at de ikke ville komme så dybt i jorden af den harvning, vi efterfølgende lavede.

Sommeren 2018 var jo, mildt sagt, tør og varm, så vi ved ikke, hvor stor indflydelse det havde på det dårlige høstresultat vi fik.

2019

Året efter prøvede vi samme metode igen. Resultatet blev en smule bedre, men i forhold til areal og udsæd var det ikke godt. Jeg har hverken fået noteret udsæds- eller høstmængden fra 2018 og 2019, måske netop fordi det ikke var så opmuntrende mængder.

Problemet ved de to forsøg med bredsåning på mark har været følgende: for sen såning (sen april), for lille sådybde, og så var det svært at luge ukrudt, da planterne ikke stod i rækker.

2020

I 2020 såede vi d. 5 april på et 250 m² stort stykke land. Vi såede 3200g, hvilket vil sige ca. 50 planter pr. m².

Vi gik tilbage til 2017-metoden; Altså ca. 5 cm dybe riller lavet med hakkejern efter en snor trukket mellem to pinde. 10 cm mellem ærterne (hellere for tæt end for tyndt) og 24 cm mellem rækkerne. Denne bredde blev sat ud fra skærene på vores tohjulede radrenser, så der lige var nogle centimeter til hver side, hvis vi nu ikke havde været millimeterpræcise med såningen i rækkerne.

Selvom jordstykket var pløjet og harvet, var der selvfølgelig noget arbejde i selve etableringen grundet udelukkende manuelle metoder. Man får trænet sin Kalahahånd, i hvert fald. Det tog 3 personer og en Schæferhund en god dags arbejde. Hunden hjalp med at grave og hive rødder fra mælkebøtter og skræpper, som var i rækkerne, op af jorden ... og sørgede for at tygge dem istykker bagefter. Meget hjælpsomt!

Vi var heldige med vejret, og vi vandede kun en enkelt gang,

da planterne var helt små og sarte. Et meget tørt forår eller sommer kunne have krævet lidt mange ture med vandkander - eller en anden og smartere løsning.



I 2020 blev der kun vandet en enkelt gang, da planterne var helt små og sarte.

Vi lugede én gang mellem rækkerne med skuffe- og hakkejern. Radrenser fungerede desværre ikke så godt, da det var svært ikke også at fælde ærterne, da de var vokset lidt til. Med skuffe- og hakkejern gik det nemt og hurtigt, når man lige var nogle stykker. Hvis vi havde luget en ekstra gang, lige inden fangarmene lukkede over rækkerne, ville det have været helt optimalt, og de havde stået stort set uden konkurrence.

I juni væltede hele marken. Dette gav nok plads til lidt mere ukrudt, men ærterne tørrede igen fint på planterne, selvom de lå ned.

Den 2. august blev gråærterne slået med le og bundet i neg med snor. Tidspunktet for høst afhænger af høstmetoden. Hvis man havde en mejetærsker at høste dem med, skulle de bare være knastørre. Men da vi høster med le og håndterer dem et par gange inden tærskning, er det en god ide at høste dem, før alle bælgene er halvåbne. Ellers rasler ærterne nemt på jorden, når man flytter rundt på planten. Grundet udsigt til regn om aftenen blev de lagt, så de nemt kunne dækkes over med en presenning. Morgenen efter blev de sat i hobe, så de kunne tørre helt.

Den 6. august tærskede vi ærterne. Vi ville egentlig have brugt vores Dronningborg tærskværk, men motoren brændte selvfølgelig sammen midt i høsten, så endnu en gang måtte vi ty til 'manuelle' metoder og danse os ud af problemerne; Presenning på jorden, ærteplanter på presenning, ring efter naboer, høj musik, øl ... og så dans, til der ikke er flere bælg at trampe på.

En alternativ metode til at bælg dem kunne være at få for eksempel en hest til at træde på dem, eller man kunne køre traktoren frem og tilbage over ærterne.

Efter 'tærskningen'/bælgningen/dansen blev ærterne renset i tærskværk. Vi fik sorteret de mindste fra, til gengæld røg alle ukrudtsfrøene i samme omgang, hvilket virkelig var det værd. Inden denne finsortering vejede vi 60,5kg, så vi endte med et par kilo mindre end det.



Navnet 'Rosakrone' kommer af, at plantens blomsterstilke - og derved også bælg - alle sidder i toppen af planten som en krone.

Vores forventninger og arbejdsindsats taget i betragtning var det et fantastisk resultat og et enormt udbytte. For godt nok er vi et kollektiv, hvor der altid står ærte/bønnespread på frokostbordet, men 50 kg ærter i tørvægt giver immervæk en ordentlig klat hummus.



Ærtemarken er høstet med le og planterne bundet i neg og stillet i hobe for at tørre.

Vi fik udsæden cirka 19 gange igen! Det er fuldstændigt uden for sammenligning med andre års gråærtedyrking og generelt et imponerende resultat i forhold til for eksempel vores korndyrking, som vi plejer at få lige under 10 fold igen.



De tørre 'Rosakrone' ærter tærskes ud af bælgene under dans.

Så nu mener vi altså, at vi har fundet en metode til at dyrke gråærterne, som i hvert fald passer godt til vores sted. Selvfølgelig med plads til små forbedringer.

2021 og 2022

Vi har brugt samme dyrkningsmetode i 2021 og 2022. Vi har hverken opskaleret eller forsøgt med salg af gråærterne, i 2022 har vi endda dyrket lidt færre. Vi bruger ærterne til gryderetter og som hummus på frokostbordet. Et hurtigt skøn er, at vi kan spise 20 kg gråærter (tørvægt) om året her i kollektivet, men det svinger i perioder, hvor gode vi er til at huske at sætte dem i blød og koge dem og dermed få dem brugt.

Erfaringer

Såmaskine eller håndsåning

Vi kender én på Djursland, der dyrker gråærter på et lille markstykke. Netop på grund af mængden af fangarme, dyrker han sorten 'Lollandske Rosiner', og han har aldrig oplevet, at de væltede. Han sår dem med sin gammeldags, håndskubbete såmaskine på kryds og tværs i rigelige mængder, da hans erfaring også er, at det er bedre at så for mange end for få.

Hvis man får sået for mange, kommer der bare lidt færre ærter pr. plante (men nok den samme mængde i alt), imod at de får lukket af for ukrudt og holder godt fast i hinanden. Får man der imod sået for få, kan der komme huller og plads til ukrudt.

Hans såmaskine kan maksimalt indstilles på 3 cm i dybden, og han har lavet et par ekstra huller i skiven, så den lægger en ært omkring hver 10 cm

Jeg har selv prøvet at få to forskellige håndholdte såmaskiner til at fungere med 'Rosakrone', men det er ikke lykkedes mig endnu. Enten kommer de ikke ud, eller også bliver de knust på vejen, og nogle steder har jorden også været for hård at køre i. Det ville ellers være en fin erstatning for såning i hånden og hakkejern.

Mindre eller større skala

Vi oplever, at folk synes godt om smagen af gråærten 'Rosakrone', og at mange er interesserede i et mere 'lokalt' alternativ til kikærter. Derfor snakker vi også om at opskalere dyrkningen med brug af mere traktor og maskiner med salg for øje. Men vi synes stadig, den håndholdte stil er mere relevant for os - med god koordinering og kollektiv indsats.

Vi håber, artiklen kan inspirere og være hjælpsom, hvis andre har lyst til at prøve kræfter med den lækre ært.



Gråært 'Rosakrone' Pisum Sativum L. (FS 0855)

er udviklet som foderært af den tyske forædler A. Scheibe i 1975.

Planten er lav (ca. 1 meter) og får kraftig, hul, opstigende stængel. Blomsten er tofarvet med lysrosa fane og røde vinger.

Blomster og senere bælgene dannes i store klaser i toppen, der leder tanken hen på en krone. Frøene er ret store, ensfarvet lysebrune.

Foreningen Frøsamlerne har fået 'Rosakrone' fra den svenske frøsamlerforening, SESAM, og udbyder den på frølisten.

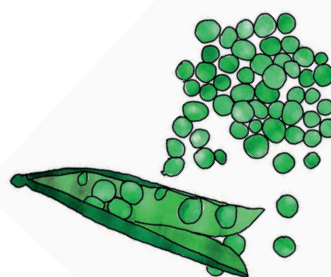
Kollektivet 'De Sydvendte Spande'

har eksisteret siden august 2015, hvor 7 unge i starten af 20'erne købte en lidt faldefærdig gård på Sydøstfyn, lige uden for Langå. Gården blev købt og betalt, og kollektivet lever bl.a. derfor med meget lave udgifter, så der f.eks. er meget tid til at lave andre ting end at tjene penge.

Til gården hører 5 hektar jord, det meste dyrkbart, men der er også fredet eng, og på større områder har vi plantet træer og buske. I dag består kollektivet af 2 børn og 7 voksne, hvoraf 3 var med fra starten.

På gården har vi geder, grise, ænder, bier, hund og høns. Meget af energien bliver lagt i køkkenhaven, dyrehold og renovering og udbygning af beboelse, men arbejdet og evnerne spænder meget bredt; kropsterapi, kunst, podcast, foredrag mm.

Økonomien er en form for fællesøkonomi, hvor man betaler hvad man vil, og bruger hvad man vil. Der er ingen rigtig forklaring på, hvad kollektivets navn betyder, hvis det overhovedet har en betydning.





PLANTEPORTRÆT

Kjem's Pea Bean

– en høj og lækker stangbønne

Af | Marianne Roed Hjortshøj

'Kjem's Pea Bean' (FS0206) er en bønne, du skal prøve at dyrke, hvis du har plads i din have. Det er en rigtig klatreplante, som kan blive meget høj – hvis den får lov. Jeg dyrkede denne stangbønne sidste sommer, og blot fem-seks planter gav os rigeligt af bønner til både frisk høst, fryser og tørrede bønner. Og 'Kjem's Pea Bean' egner sig godt til alle tre ting.

Beskrivelse

Kjem's Pea Bean er såkaldte pea beans, som er den engelske betegnelse for små, runde bønner, der ligner ærter. Planterne er høje – faktisk kan de blive op til 4 meter! De ligner andre stangbønner og kan minde om borlotto-bønner, men de har særlige kendetegn; de får lilla blomster, violette striber på bælgene og flødefarvede bønner med lilla pletter og striber. Bønnerne er desuden kendetegnet ved at være runde og ikke ovale som mange andre stangbønner. Noget andet, der gør Kjem's bønnerne særlige er, at de ikke bliver ribbede, uanset hvor modne, du høster dem, og de har en lang vækstsæson.

Historie

Kjem's er også en familiearvesort med en spændende historie. Den kan tilskrives familien Kjem's, "der rejste til USA for at starte en højskole i Michigan, og moderen kom hjem som enke med en stor børneflokk – og bønnerne i bagagen", som det beskrives i [Lila Towles artikel om familien Kjem's](#). Familien Kjem's emigrerede fra Sønderjylland til USA i 1891, og da de vendte hjem til Danmark 6 år senere efter faderens tragiske død, havde de bønnerne med sig. De er blevet dyrket og bevaret i familien og er senere doneret til Frøsamlerne via en Kjem's-slægtning.

Historie i Frøsamlerne

Egentlig har Frøsamlerne fået frøene fra Suzanne Brodersen, som havde fået dem fra veninden Lise Plum Holm, der

havde dyrket dem i 32 år. Hun havde fået dem fra familien Kjem's, og derfor har bønnerne tidligere heddet 'Suzannes Pea Bean' – men er nu omdøbt til 'Kjem's Pea Bean'. Foreningen Frøsamlerne har indleveret bønnerne til NordGen, hvor den kan findes som NGB 20124, som led i [projekt "Genopdagelse af gamle danske bælgplanter – dyrkningsmæssigt og kulinarisk"](#).

Dyrkning og anvendelse

Jeg dyrkede bønnerne på friland op ad et højt stativ af rionet. Bønnerne har godt af at blive vandet i starten af vækstperioden, hvis nedbøren udebliver. Vi vandede dog ikke hver uge i højsæsonen, selvom der var tørke, og de klarede sig alligevel. Høstperioden er lang, fra de første omkring august til helt ind i oktober.

I 2020 dyrkede jeg bønnerne således: Midt maj: såning, maj-juli: vanding i tørre perioder, august: første høst, september: stor høst, oktober: høstede de sidste grove bønner, lagt til tørre indendørs. November: bælgene var nu knastørre, og en del blev til fin frøhøst. Nogle var mugne og måtte kasseres. Lektie: læg dem til tørre lunt, ikke køligt. I alt fik jeg rensset og tørret ca. 250 g. bønner, så et pænt udbytte af 5-6 planter. I 2022 har jeg igen dyrket bønnerne, dog kun et par planter. Til forskel fra 2020 har jeg forspiret bønnerne, og det har givet dem en god start, men desværre blev et par planter spist af snegle. De nuværende to-tre planter har imidlertid masser af blomster og ser ud til at give en flot høst her til efteråret.

Anvendelse

- Grønne bønner – de umodne bælg med bønner –blancheret
- Bælgede og kogte (shelly-beans)
- Tørrede og udblødte, herefter kogte
- Jeg har desuden brugt Kjem's til bønnepickles



3



4

1 'Kjems Pea Bean' kan også bruges som tørrebønne. Det er dog vigtigt at have styr på tørringen – så de ikke mugner, som jeg desværre oplevede. Tør bønnerne ved relativt høj temperatur og med god lufttilstrømning.

2 En af de store fordele ved bønnerne er, at de ikke bliver ribbede – uanset hvor store, de bliver. De har en dejlig, cremet smag og et smukt udseende. Desværre forsvinder den lilla farve på bælgene næsten helt, når de koges. Foto: Louise Windfeldt

3 Nu bor vi på en nedlagt landejendom ved Sejs-Svejbæk øst for Silkeborg, hvor vi dyrker en økologisk køkkenhave. Naturligvis inklusive 'Kjems Pea Bean', der her stjæler billedet.

4 'Kjems Pea Bean' bliver høje! Da bønnerne var vokset knap 2 meter begyndte de at "klatre nedad". Det filtrede lidt, så man kan sagtens vælge at have et endnu højere stativ til denne sort.

Tip

Læs mere om 'Kjems Pea Bean' og andre havebønner på [Webleksikon for Nordiske Kulturplanter](#), der er udgivet af de nordiske frøsamlerforeninger og Københavns Universitet med støtte fra Nordisk Ministerråd.

Se flere opskrifter i [Frøsamlernes bog "Ærter og bønner: Genopdagelse af 28 gamle danske sorter"](#). Du kan også købe den trykte bog i Frøsamlernes webshop eller på vores markeder.

Opskrift:

Saftige hvidløgsbønner

Ingredienser:

Ca. 300 g. Kjems Pea Bean, friske eller fra frost

1-2 fed hvidløg (f.eks. Estisk rød)

25 g. smør

Salt

Fremgangsmåde:

Start med at nippe (skære stilkene af) de friske bønner. Fordelen ved denne bønnesort er, at bønnerne ikke bliver ribbede (trævlede), så det er ikke nødvendigt at ribbe bønnerne.

Blancher dem i vand tilsat lidt salt, som kun lige dækker, i ca. 3-5 minutter.

Vandet hældes fra bønnerne og tilsættes så smør og presset hvidløg, som varmes i gryden et minuts tid.

Hvis du bruger frosne bønner, kan du hælde kogende vand over bønnerne og dræne dem kort efter.

Tilsæt et drys salt og servér straks.



PLANTEPORTRÆT

Valske bønner (*Vicia faba*)

– eksperimenter med forædling og mad

Af | Lars Holt, larsholt@live.dk

Valske bønner, der her på Sjælland går under betegnelsen hestebønner, er en plante, man bør dyrke i sin egen have. Det er ikke en bønne men en vikke, og den er egnet til dyrkning i køligt klima. Bortset fra lidt bladlus og orm i kernerne har jeg ikke set sygdomme i den, og den modner altid til frø.

Udvælgelse af de største og bedste frø

Min interesse for hestebønner startede med, at jeg fik en håndfuld frø, som jeg brugte til grøntgødning i min vingård. Dem jeg dyrker nu, har jeg fået af min bror, Søren Holt, som krydsningsforsøg. Derefter har jeg i årevis selv forsøgt ved udvælgelse og tilførsel af frø udefra at fremelske en endnu bedre sort.

I starten ville jeg gerne have de pæne, meget mørke frø, men de havde tendens til at give mindre frø med tiden. Nu går jeg efter at få størst muligt udbytte med den samme arbejdsindsats, det vil sige, at jeg prioriterer bælg med mange og store frø.

Hestebønner krydser ikke særlig godt. Det har så den fordel, at man kan tage egne frø i årevis, uden at egenskaberne ændrer sig. De frø, jeg har udvalgt til avl, lægger jeg skiftevis, så jeg får blandet dem bedst muligt.

På et tidspunkt gik jeg også efter de planter, der kunne skyde igen og dermed give udbytte to gange på en sæson. Men det passer ikke med den måde, jeg nu dyrker hestebønner.

Jeg kan ikke smage forskel på de forskellige sorter, så det kan jeg ikke medtage i udvælgelsen.

Siden har jeg dyrket hestebønner i hver fjerde gade i vingården som gødning og sammen med de middeltidlige og sene kartofler i køkkenhaven.

Dyrkning

Hestebønner kan sås, fra jordtemperaturen er 5 °C. Så under beskyttede forhold kan det ske fra januar.

Vi sår dog de tidligste i drivhus eller mistbænk, hvor det er lettere at beskytte dem. De er så høstet, inden de sidste sommerafrøder plantes ud. Hestebønnerne følger sædskiftet på minimum 4 år for bælgplanter.

I vingården sår jeg hestebønner fra starten af marts, når jeg har fået sået de ærter, der skal gro under vinen i samme bed. Jeg startede med at bredså, men frøene er for store til

at kunne kultiveres ned i jorden. Det gjorde, at bedet blev ujævnt bevokset. Nu trækker jeg 4 riller på langs i bedet med 20-25 cm's afstand. Så kan jeg gå mellem hestebønnerne uden at træde for mange i stykker, og jeg kan få luget, inden de vokser sammen.

I gamle beretninger tales om at dyrke kartofler og bønner sammen. På et tidspunkt gik det op for mig, at det ikke er buskbønner men hestebønner, der menes.

Hestebønner opsamler kvælstof fra luften, så de har ikke brug for tilførsel af gødning eller kompost. Det er formodentlig denne egenskab, der har gjort, at hestebønner og kartofler ofte dyrkes sammen, for så får kartoflerne kvælstof fra hestebønnerne. Hestebønner kan desuden tåle at blive hyp-pet, så de står fint i kartoffelrækken.

Når jeg lægger kartofler, trækker jeg hele rillen op, så jeg kan lægge kartofler og hestebønner skiftevis. Derefter dækkes rækken med kompost, og der hyppes jord op over, så fuglene ikke flytter det hele.

Jeg dyrker ikke hestebønner mellem de tidlige kartofler, for min erfaring siger mig, at hestebønnerne spirer så meget hurtigere end kartoflerne i marts, at de kvæler kartoflerne.

Hvad kan hestebønner bruges til?

Til at begynde med vidste jeg ikke, hvad jeg skulle bruge de tørrede bønner til. Jeg fandt ingen opskrifter med hestebønner. På et kostkursus i 2013 blev jeg opfordret til at få mere protein i min morgenmad. Det førte til, at jeg lavede et forsøg med hummus af hestebønner. Jeg spiser nu hummus hver morgen, undtagen når vi får havregrød.

Jeg har senere erfaret, at hestebønner kan erstatte andre bønner i de fleste retter. Man skal bare være opmærksom på, at hestebønner skal koge lidt længere, og de er ikke helt så vandfyldte som andre bønner. Der kan selvfølgelig også være retter, hvor frøene er for store.



Kartofler og hestebønner enes om pladsen.



Trods 10-12 års krydsning er hestebønnerne stadig meget forskellige. Bemærk, huller efter orm i enkelte frø.

Vi har dyrket valske bønner siden bronzealderen

Den valske bønne – eller hestebønne – er i vikkeslægten, *Vicia*. Den har derfor ikke andet end bælgfrugtfamilien tilfælles med de havebønner (buskbønner og stangbønner), vi i øvrigt spiser. De tilhører næsten alle slægten *Phaseolus* og kom hertil fra Amerika i 1500-tallet eller senere.

Valske bønner kom til Danmark fra Asien allerede i bronzealderen (og dermed længe inden, der var noget, der hed Danmark) og har været dyrket her lige siden. I første omgang formodentlig hovedsageligt som mad til mennesker, siden mere til at mætte dyr, som navnet "hestebønne" antyder.

Siden diskussionen om at producere mere mad lokalt – især proteinafgrøder – er valske bønner igen kommet på dagsordenen som mad til mennesker.



Hummus

250 g hestebønner (tørrede ærter eller bønner kan også bruges) udblødes natten over. Derefter koges de sammen med 1-2 chili i ca. 1 time, til de er møre (kogetiden afhænger af, hvor gamle hestebønnerne er).

Når vandet er hældt fra, blendes hestebønner og chili sammen med 2-4 fed hvidløg, saft af en citron og citronskal (uden det hvide) og 2 spsk. olivenolie, 1 spsk. sesamolie, 1 spsk. soyasauce, 1/2 tsk. spidskommen, 1/2 tsk. salt og 1 tsk. peber.

Hvis konsistensen er for stiv, spædes med olie eller rent vand, afhængig af ens egen vægt. Jeg bruger ikke kogevandet, for der er tvivl om, hvorvidt der er giftstoffer fra bønnerne deri.

Indhold på 100 g: kcal 187, protein 7.3, fedt 8.3, kulhydrat 21.8 og salt 0.7

Ved at tilsætte 150 g bagte, blendede rødbeder opnås en bedre farve og en sundere hummus.

Indhold på 100 g: kcal 154, protein 6.6, fedt 5.3, kulhydrat 20.7 og salt 0.6

Men jeg havde mange hestebønner, så næste opskrift blev italiensk bænkevælling (med inspiration fra minestrone-suppe). Min variant bliver dog til en sammenkogt ret.

Italiensk Bænkevælling

Minestrone består af følgende 6 bestanddele:

1. Tørrede hestebønner. Udblødes mindst 8-10 timer, koges med salt, lidt grøntsager og en suppevisk – vandet kasseres
2. Løg, kartoffeltern og bacon eller skinke, ristet på panden.
3. Syre, f.eks. vin (10 % af vandet)
4. Grøntsager.
 - a. Løg, pastinak og gulerod gør suppen sød.
 - b. Kål gør suppen stærk og bitter
 - c. Alt grønt kan bruges! også rucola og skvalderkål
5. pasta tilsættes 15 min før retten er færdig
6. olivenolie, grønt drys og ost

Kogte hestebønner, løg, kartoffeltern og kød kommer i gryden og væske tilsættes. Grøntsagerne klargøres, skæres i passende stykker og koges med, efterhånden som de er klar. Der tilsættes vand, til konsistensen bliver passende. Det ligner suppe, når jeg tilsætter pasta, men så bliver vandet opsuget, og jeg får en konsistens som andre gryderetter.

Det er en dejlig ret, hvor alt kan bruges, men da det tager mig lang tid at hente og rengøre grøntsagerne, laver jeg en stor gryde hver gang og fryser portioner ned til senere perioder med travlhed.

Sovs

Til sovs bruger jeg friske frø af hestebønner. Den grønne farve er fin, og jeg undlader at pille hinden af. Bønnerne koges med andre grøntsager, f.eks. porre, bladselleri, kartoffel, hvidløg mm. Når bønner og grøntsager er kogt, blendes det hele og smages endeligt til.

Falafler

Jeg laver dem på samme måde, som jeg laver frikadeller, men i stedet for hakket kalv/flæsk bruger jeg hummus af 250 g hestebønner, udblødt vejer det ca. 500 g. Jeg tilsætter 100 g hvedemel og 75 g rasp (eller groft mel), 2 løg og 2 æg. Jeg bruger mælk for at få konsistensen til at passe. Falaflerne steges på panden eller i ovn, hvis portionen skal være større, eller kogepladerne er i brug til noget andet.

Indhold på 100 g: kcal 180, protein 8.0, fedt 5.7, kulhydrat 5.7 og salt 0.5



Bønneburger

250 g hestebønner udblødes, koges møre i 2½ time og moses med en gaffel, så der bliver struktur i farsen. Hvis man bruger en blender, kan farsen blive for fin.

1 løg, 2 fed hvidløg, ½ peberfrugt, 70 g majs og 1 rød chili hakkes eller skæres i små stykker.

1 dl kogt quinoa, 60 g havregryn, saft og skal fra en citron, 2 tsk. timian, 1 tsk. salt, peber.

Alt røres sammen og formes til bøffer på 1-2 cm i tykkelsen. Hvis du synes, at burgerne mangler sammenhængskraft, kan du røre et æg i. Det er specielt, når bøfferne skal varmes op dagen efter, at de kan være svære at holde tilstrækkeligt sammen.

Bages i ca. 40 min i ovn ved 180 °C varmluft.

Indhold pr. 100 g: kcal 131, protein 7.0, fedt 1.9, kulhydrat 23.2 og salt 0.4

Marinerede rødløg laves af 1 fintsnittet rødløg lagt i ½ dl. æblecidereddike med 1 spsk. sukker og ½ tsk. vaniljesukker. Lad trække mens bøfferne er i ovnen.

Guacamole laves af det mosedede kød fra to avokadoer (skift evt. ud med grønne ærter eller friske hestebønner) og blandes med skal og saft fra en lime eller citron og et lille bundt hakket, frisk koriander. Smag til med salt.

Hestebønner kan bruges på tre forskellige udviklingstrin:

1. Som friske, unge bælg, ligesom bælg fra buskbønne. Det er ikke en smag, vi bryder os så meget om her i huset. Vi gør dog forsøget, når vi har gravet hestebønner op sammen med kartoflerne.
2. Som udviklede friske frø. Frøene bælg-es, og derefter skal den ydre hinde af hvert enkelt frø. Vi klarer det ved at overhælde frøene med kogende vand og køle dem af. Derefter kan man enten snitte i toppen af frøet og smutte indholdet ud, eller man kan halvere frøet og trække de to skaldele af. De smager rigtig godt på denne måde, men vi høster normalt kun til frisk brug, for det er lettere at bruge ærter end hestebønner til nedfrysning. De kan også bruges til sovs, se opskrift herunder. Udviklede frø kan bruges friske (eller efter en tur i fryseren) på samme måde som de tørrede frø, blot skal de ikke udblødes, og kogetiden er 10-15 minutter.
3. Som tørrede frø. Når bønnerne er tørrede på planten, høster vi bælgene og lægger dem til tørre inde i stuen. Først derefter bælg vi dem.

Høst af tørrede frø er afstressende, for der er en ret lang periode, hvor det kan ske. Her ligger vores primære høst.

STØT FORENINGEN FRØSAMLERNES ARBEJDE

Vi indsamler nu for at blive godkendt hos Skattestyrelsen som almennyttig forening, så foreningen kan:

- modtage gavebidrag, der er fradragsberettigede for donoren
- søge om momskompensation
- blive fritaget for at betale boafgift af arv, der doneres til os

Det kræver, at vi får mindst 100 bidrag om året på mindst 200 kr.

Men alle bidrag – store som små – er velkomne. Kun gaver på mindst 200 kr. tæller dog, når vi vil søge godkendelse til de nævnte fordele - men vi skal nok vide at sætte alle gaver i arbejde!

Hvis du vil donere 200 kr., kan du gøre det:

- i vores webshop - og betale med Dankort, kreditkort, Mobile Pay eller via bankoverførsel.

Hvis du vil donere andre beløb, kan du gøre det:

- med Mobile Pay til 758040. Husk at skrive, at det er et gavebidrag!
- med bankoverførsel til foreningens konto hos Merkur, reg. 8401, konto 5453768. Skriv "donation".

VIGTIGT: Vi bliver først godkendt af Skattestyrelsen til at modtage skattefrie gaver efter, at vi har indsamlet 20.000,- i gaver fra 100+ donorer. Først derefter kan vi indsamle cpr numre og sende dem til SKAT.

Din gave går til at støtte vores arbejde med:

- at udgive 2 frølister om året, hvor medlemmer tilbyder hinanden frø og planter af egen avl - flere hundrede sorter af køkkenurter, prydblomster og landbrugsafgrøder. Vi holder på den måde gamle sorter og gammelt frøavlshåndværk i live.
- at tilbyde flere kurser om året for begyndere i frøavl - gratis og åbne for alle.
- at stå på 35-40 markeder og festivaler om året, hvor vi sælger de frø, medlemmer avler og donerer - samtidig med at vi fortæller, hvorfor det er vigtigt at bevare de gamle sorter i køkkenhaver og køkkener.
- at opbygge et adoptionsprogram, hvor mange af vores medlemmer er "adoptivforældre" for de vigtigste gamle danske sorter - en del af Danmarks levende kulturarv. Genbankens bevaring er vigtig - men ved samtidig løbende at dyrke planter 'on-farm' er Frøsamlerne en del af langtidsforsikringen for genetiske ressourcer.
- at tilbyde frø gennem vores webbutik til alle - især frø af basisgrønsager som gulerødder, kål, porrer, selleri, der kræver mere plads end de fleste køkkenhaver kan byde på. Disse frø avles på små landbrug, der også er medlemmer af Frøsamlerne.
- at arbejde for at EUs lovgivning om frø fortsat rummer den danske åbenhed for privat handel og udveksling af bevaringsværdige sorter. Efter kriseåret 2015, hvor Frøsamlerne og mange andre i fællesskab fik indført EUs måske mest lempelige tolkning af frølovgivningen, har vi også kunnet påvirke f.eks. de baltiske landes love mod større åbenhed for handel og bytte af bevaringssorter.

Kort nyt

Hvor mange frø har vi i Frøsamlerne?

Lila Towle har talt alle vores frø op i forbindelse med vores arbejde med EU's frølovgivning.

Det viser sig, at vi har 456 forskellige sorter, som vi kan bytte med hinanden! 150 af dem udbydes endvidere på vores markeder, og 27 sælges i vores webshop. Det er den meget liberale danske tolkning af EU's frølovgivning, der gør det muligt for os at bytte og sælge vores uregistrerede frø mellem private. Det håber vi, at vi fortsat får lov til – også når EU's frølovgivning skal fornys.

Hjælp med at bevare skalotteløg

Frøsamlerne arbejder sammen med Aarhus Universitet om at bevare diversiteten af skalotteløg.

Som medlem af foreningen kan du hjælpe med på to måder:

1. Hvis du dyrker en gammel sort i haven – eller kender nogen der gør – vil vi gerne høre fra dig
2. Hvis du har lyst til at dyrke en af de gamle sorter, der allerede bevares, vil vi også gerne høre fra dig

Frøsamlernes efterårsfrøliste 2022

Efterårslisten udkom 7. september. Medlemmer udbyder frø og plantedele, der kan eller skal sås, lægges, plantes eller podes om efteråret eller i løbet af vinteren.

Se efterårslisten [her](#).

Slow Foods Ark of Taste

'Errindlevært' og 'Lollandske Rosiner' er registreret hos foreningen Slow Food i deres [Ark of Taste](#). Det er en fortegnelse over traditionelle madvarer og vild eller dyrket biodiversitet, der er i fare for at blive udryddet.

I september 2022 blev vores ærter vist frem på den store [Terra Madre konference i Torino](#) sammen med ærter og bønner fra hele verden.

Frsamlerne

www.froesamlerne.dk