

# NORDISK RÅVARA

Vi öppnar dörren till Sveriges nya matkultur



Våra breddgrader ger mer smak!

Det finns många anledningar till att äta svenskproducerad mat. För oss är den viktigaste att grödor odlade på våra breddgrader utvecklar smak och kvalitet som inte bara lyfter blåbär och jordgubbar till smaksensationer utan det gäller också för ärtor, bönor och linser. Svält klimat har gett oss långsamt mineraliserade jordar och långa växtsäsonger ett unikt samarbete mellan jord och grödornas rötter. Nordliga breddgrader ger många soltimmar och vi har bra klimat för naturlig nederbörd. Dessa växtförutsättningar tillsammans med ren luft ger smak och näring som överträffar de flesta växtzoner i världen.

# NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara grundades 2016 av två innovatörer, Tomas och Gunnar, som efter många år av landsbygdsutvecklingsarbete blivit övertygade om att vi ska odla mer av det vi själva äter. Vad vi äter, var vi odlar och hur är viktigt för jordens och vår egen hälsa. Genom att återinföra bortglömda skatter från vårt förflutna och komplettera med väl utvalda, för oss nya, grödor kan vi producera god mat med massor av mervärden för en modern svensk matkultur.

För att lyckas utveckla kunskap om traditionella och otraditionella grödor som odlas så skonsamt som möjligt har vi bildat ett ständigt växande odlarnätverk av planetskötare i framkant som delar våra värderingar. Tillsammans utvecklar vi odlingskompetens, nya växtföljder och tekniker för att odla smak och kvalitet i friska jordar. Idag finns över trettio aktiva gårdar i vårt odlarnätverk.

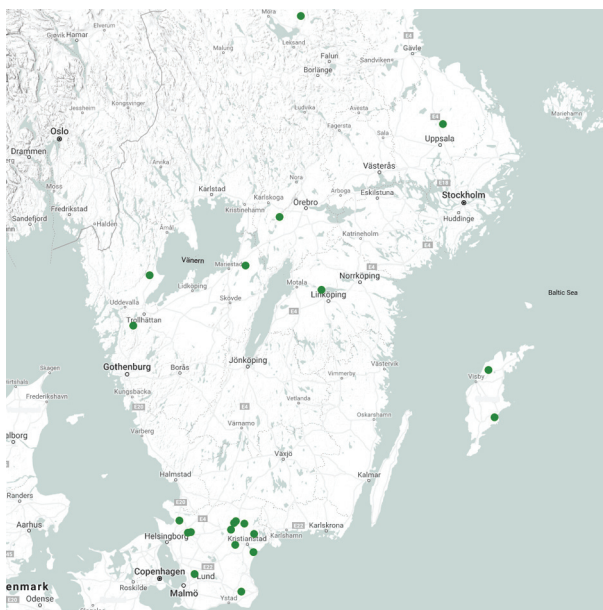
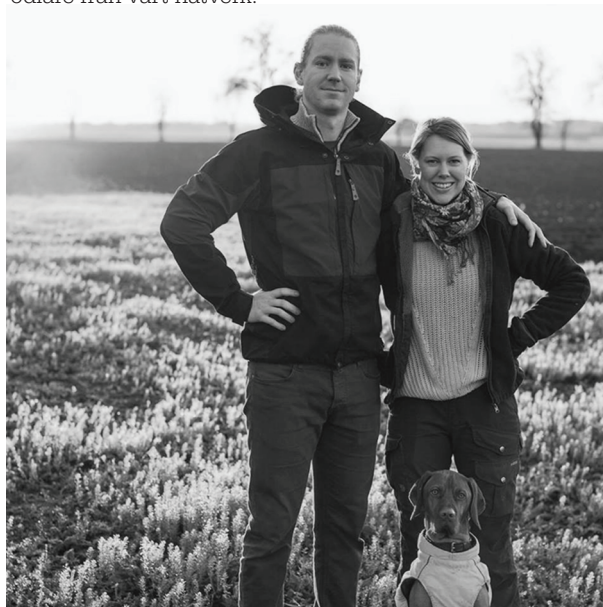
Varje litet frö, oavsett förpackningsformat, är märkt med odlare, gårdsnamn, breddgrad, jordtyp och odlings sätt. Det gör vi för att det ska vara full transparens och spårbarhet i det du äter. Du ska veta av vem, vilket fält det kommer från, hur det produceras och varför det smakar så gott.

## Vad menar vi med frisk jord?

När man odlar tas näring från åkern och då behöver vi fylla på näring i jorden igen. Om vi brukar marken för hårt minskar det naturliga humuslagret i jorden där näringsämnen finns. Det naturliga kol som finns i marken flyttas genom åren från jorden till atmosfären. Genom att aktivt se till att växtdelar och näring kommer tillbaka till jorden håller vi den frisk, jorden binder kol och bidrar till att sänka koldioxiden i atmosfären. Med mullrik jord kommer också maskar och mikroorganismer som får jorden att må bra. En jord som mår bra ger fina smakrika grödor med högt näringsinnehåll.

”Vi strävar efter att odla på ett sätt som gynnar jorden i största möjliga utsträckning. Vi drivs också av tanken på att utveckla växtföljder som nästan uteslutande är för humankonsumtion.”

Emma och Joel (och Berne) från Biskopshagens Odlingar utanför Lund. Två (och en halv) innovativa och engagerade odlare från vårt nätverk.



Vår hemsida har presentationer av gårdarna i nätverket och möjlighet att se var allt odlas. [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

## Ärtor

Tillsammans med spannmål och rovor har ärtor, inte minst gråärten, varit den viktigaste basfödan för oss nordbor. Den har närt oss i svåra tider och bidragit till vår starka folkhälsa. Är smakrik och väldigt användbar i sallader, grytor, att göra färs av, grodda och göra mjöl för ex bröd och galetter.



### Stor Gråärt

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR017	14



### Rättviksärt

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR009	14



### Höstärt

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR031	14



### Vreta Gulärt

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR039	14



För specifikationer se produktbladen på efterföljande sidor.



Blommande Stor Gråärt på Storegård Ranseröd i Skåne

# Stor gråärt

*Tillsammans med spannmål och rovor har gråärten varit den viktigaste basfödan för oss nordbor. Den har närt oss i svåra tider och bidragit till vår starka folkhälsa. Är smakrik och väldigt användbar.*



**BESKRIVNING** Hasselnötsbrun, melerad ärta med ljus kärna. Ren doft och nötig smak. **TILLAGNING** Skölj ärterna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i ärterna och låt dem koka försiktigt i 30 minuter. Har du blötat dem över natten räcker 8 minuters koktid. **ANVÄNDNING** Mycket breda användningsområden i allt från sallader till grytor och soppor. Kan mixas och användas till rörer som exempelvis hummus. De är också utmärkta att krossa som kokta och använda istället för köttfärs. **OM** Gråärten var baskost i Norden förr i tiden, speciellt på landsbygden. Mycket tack vare höga protein- och näringsvärden. Den odlades ända upp i Västerbotten och användes till gröt och mjöl som blev till välling, bröd och pannkakor. Varje landsände hade sin variant av gråärten.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÄG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
	●			●			●	

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr stor gråärt.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 336 kcal/1406 kJ.

**FETT** 2 g, varav mättat fett 0 g.

**KOLHYDRATER** 51 g, varav sockerarter 0 g.

**FIBRER** 26 g.

**PROTEIN** 24,8 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Ekologiskt odlad i lätt sandjord.

**BREDDGRAD** 56° 21'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige **ODLAT AV** Susanne och Bo Arne Johnsson, Storegård Ranseröd, Skåne

**JORDBRUK** Ekologiskt samodlad med vårvete i lätt lera

**BREDDGRAD** 55° 98'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige **ODLAT AV** Jonna Liljenberg och Tobias Jönsson, Kullaberg, Venestad, Skåne

**JORDBRUK** Ekologiskt samodlad med havre i mullhaltig mellanlera

**BREDDGRAD** 58° 76'

**URSPRUNG** Västergötland, Sverige

**ODLAT AV** Therese och Emil Olsson, Slätte Gård, Töreboda, Västergötland

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# Rättviksärt

*Rättviksärten har odlats i Dalarna sedan Gustav Vasa styrde över Sverige. Rättvikarna förstod tidigt nyttan med baljväxten, både för dess näringsinnehåll men också dess förmåga att binda näring i jorden. Under lång tid fanns rättviksärten att köpa i hela landet och många uppskattade den för dess stärkande förmåga.*



**BESKRIVNING** Liten vackert blågrön ärt med ljus kärna. Ren doft och intensivt ärtig smak med fin nötighet och sötma. Lång eftersmak av rostad hasselnöt. **TILLAGNING** Skölj ärterna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i ärterna och låt dem koka försiktigt i 40–50 minuter. Har du blötlagt dem över natten räcker 9 minuters koktid.

**ANVÄNDNING** Rättviksärten är så god att den förtjänar att användas som huvudingrediens. Färdigkokt är den perfekt att bryna, använda i mustiga soppor, grytor eller sallader.

**OM** Rättviks egen ärt har odlats i området sedan 1550-talet och har under århundradena varit vida känd för sin smak och sitt höga näringsinnehåll. Det främsta användningsområdet förr var till mjöl av vilket det bakades "artbullä" eller gjordes ärtgröt. Under tider av missväxt och fattigdom klarade sig rättvikarna bättre än sina grannar tack vare sin superärt.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr Rättviksärt

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 317 kcal/1327 kJ.

**FETT** 1 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER** 48,5 g, varav sockerarter 4 g.

**FIBRER** 11 g.

**PROTEIN** 25,2 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med havre i lerig moränmo

**BREDDGRAD** 60° 97'

**URSPRUNG** Dalarna, Sverige **ODLAT AV** Jonny Jones, Masesgården Östbjörka, Rättvik, Dalarna

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med havre i moränmo

**BREDDGRAD** 61° 13'

**URSPRUNG** Dalarna, Sverige **ODLAT AV** Olaspers Arne Eriksson, Olaspers Gård, Dalbyn, Dalarna

**Kulturarvsgrödor** är grödor som odlats i Sverige under århundraden och som vi nu har börjat odla igen. På så sätt får kommande generationer njuta samma smaker som våra mor- och farföräldrar en gång gjorde och samtidigt bidrar vi till ökad mångfald på våra åkrar.

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# Höstärt

*Höstärten med sitt ursprung i Österrikes alpområden är en vackert färgad gråärt rik på smak. Den är på flera sätt intressant här på våra breddgrader då den är möjlig att höstså och under lång tid täcka marken och samverka med jorden.*



**BESKRIVNING** Liten brunspräcklig ärta med ljus inkräm.

Rik smak av ärter och nötter med inslag av jord och raps.

**TILLAGNING** Skölj ärterna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Blötlägg i minst 10 timmar. Skölj noga i kallt vatten. Koka i 20 minuter i vatten med 2 % sälta. **ANVÄNDNING** Passar ypperligt kokt i grytor, i en exklusiv ärtsoppa eller i en sallad. Den är också god i ärtmjölsrätter som plättar och bröd. Groddning av ärten ger en mustig grodd med stor ärtsmak. **OM** Höstärt är en typ av gråärt som har sitt ursprung i Österrikes alplandskap. Den är unik med att den är en baljväxt som sås och utvecklar sitt rotsystem redan på hösten. Det innebär stora fördelar då växten täcker jorden och bygger mer långvariga rotsystem, vilket bland annat motverkar jorderosion. Dessutom ger en lång tillväxt fin smak och näring.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER** Svenskodlad ekologisk torr höstärt.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 336 kcal/1406 kJ.

**FETT** 2 g, varav mättat fett 0 g.

**KOLHYDRATER** 51 g, varav sockerarter 0 g.

**FIBRER** 26 g.

**PROTEIN** 24,8 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med höstvetete i mullrik morän

**BREDDGRAD** 55° 55'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Anna och Holger Olin, Activs Gård, Tomelilla, Skåne

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.





# Vreta gulärt

*Den lilla, pärlliknande ärten är en viktig del i klassisk svensk husmanskost. Trots sin fina kokbarhet, höga smak och goda proteininnehåll försvann den till förmån för mer högavkastande sorter. Vreta är unik i att vara släkt i direkt nedstigande led från äldre svenska och danska lantsorter.*



**BESKRIVNING** Små, runda, beigegula ärter med intensivt ärtig smak. **TILLAGNING** Skölj ärterna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Blötlägg över natten. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i ärterna och låt dem koka försiktigt i 15 minuter.

**ANVÄNDNING** Vreta gulärt är mycket god i sig själv med smör och salt. Användbar till grytor, soppor, krämer och eleganta anrättningar.

**OM** Den lilla, pärlliknande ärten är en viktig del i klassisk svensk husmanskost. Vreta är unik i att vara släkt i direkt nedstigande led från äldre svenska lantsorter. I konkurrens av andra högavkastande och lättodlade sorter försvann den från åkrarna. Öländska ärtodlare har hållit Vreta vid liv tack vare sin intensiva och rena smak.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER** Svenskodlad ekologisk torr gulärt

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 282 kcal/1181 kJ.

**FETT** 2 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER** 46 g, varav sockerarter 3 g.

**FIBRER** 13 g.

**PROTEIN** 22 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i mullrik mellanlera

**BREDDGRAD** 58° 28'

**URSPRUNG** Östergötland, Sverige

**ODLAT AV** Agne, Ulf och Lena Johansson, Stora Bjälösa, Östergötland

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.





Snart tröskmogen Gotlandslins samodlad med havre i mager kalkstensjord på Mickelgårds i När, Gotland

## Lins

Linser är något av det nyttigaste vi kan äta. Det har funnits odling av lins i främst Östergötland och på Gotland under hundratals år men den tog sig aldrig in i det moderna svenska jordbruket. Nu har vi med en fantastisk kultursort som heter Gotlandslins i spetsen etablerat linsodling i Sverige. Med sin enorma mångsidighet och nyanserade smaker så har linsen kommit till Sverige för att stanna.

Våga låta linsernas individuella smakprofiler komma fram i din matlagning; Gotlandslinsen med sin gräsighet och fina toner av mineraler och den gröna linsen med sin pepprighet.



### Gotlandslins

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR013	14



### Grön Lins Anicia

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR003	14



### Korallins Rosana

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR033	14



För specifikationer se produktbladen på efterföljande sidor.

# Gotlandslins

Gotlandslinsen odlades av var och varannan invånare på "öjn" fram tills 1800-talets slut. Då livsnödvändig basingrediens i soppor, grytor och i mald form till pannkakor. Svår att odla och tröska men mödan värd då den smakar himmelskt.



**BESKRIVNING** Liten pastellrosa lins med gröna toner. Nötig smak med perfekt balans mellan sötma och beska.

**TILLAGNING** Skölj linserna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i linserna och låt dem koka försiktigt i 17 minuter. **ANVÄNDNING** Gotlandslinsen är en delikatess som kan användas i en mängd eleganta rätter. Mycket användbar lins till sallader, grytor, soppor, röror och biffar. Går bra att mixa, krossa, grodda eller mala till mjöl för plättar och bröd. Koket ger också en fin användbar buljong. Linsen kan också fermenteras för att göra exempelvis misopasta. **OM** Fram tills slutet av 1800-talet hade nästan varje gotländsk gård en liten linsodling. Skörden användes till soppor, gröt och mald till pannkakor. Gotlandslinsen har nästintill försvunnit men bevarats av entusiaster och är nu på väg tillbaka, hyllad för sin unika smak och höga näringsinnehåll.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr Gotlandslins.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 325 kcal/1361 kJ.

**FETT** 1 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER** 48,5 g, varav sockerarter 2 g.

**FIBRER** 30 g.

**PROTEIN** 24 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med havre i sandig kalkstensjord

**BREDDGRAD** 57° 46'

**URSPRUNG** Gotland, Sverige

**ODLAT AV** Mari Håkansson och Jörgen Thomsson, Mickelgårds Lantbruk, När, Gotland

**Kulturavsvgrödor** är grödor som odlats i Sverige under århundraden och som vi nu har börjat odla igen. På så sätt får kommande generationer njuta samma smaker som våra mor- och farföräldrar en gång gjorde och samtidigt bidrar vi till ökad mångfald på våra åkrar.

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturavsvgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# Grön lins, Anicia

*I Frankrike har den lilla gröna delikatesslinsen stjärnstatus för sin komplexa smak och breda användningsområden. Här uppe i norr får den ännu mera smak då den mognar långsamt. Behöver inte blötläggas utan kokas direkt.*



**BESKRIVNING** Vackert marmorerad grönsvart lins med vegetal doft som drar åt vitpeppar och vått gräs. Komplex, rustik smak med eftersmak av peppar. **TILLAGNING** Skölj linserna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i linserna och låt dem koka försiktigt i 17 minuter. **ANVÄNDNING** Mycket användbar lins till sallader, såser och röror. Perfekt även i grytor, soppor eller mald i biffar. **OM** Denna sort av grön lins härstammar från den franska kommunen Le Puy-en-Velay i Loire där den får kallas puylins. Puylinsen har använts som en delikatess av framstående restauranger i hela världen och uppskattas för sin fasta textur och höga smak. Den gröna delikatesslinsen kokar inte sönder utan behåller sin fina form vid kokning. Den känns också lätt igen på sin unika, peppriga smak men får på våra breddgrader även en läcker gräsighet.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr grön lins.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 353 kcal/1477 kJ.

**FETT** 1 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER** 29,5 g, varav sockerarter 1 g.

**FIBRER** 30 g.

**PROTEIN** 25,8 g.

**SALT** 0,06 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med havre i kalkrik lergjord

**BREDDGRAD** 57° 13'

**URSPRUNG** Gotland, Sverige

**ODLAT AV** Åsa och Magni Gustfsson, Hulte Eko, Gotland.

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med svarthavre i lätt sandgjord

**BREDDGRAD** 56° 11'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Gustaf Aldén, Havgård, Klippan Skåne

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# Korallins, Rosana

*Den här fina linsen med rödorange kärna har sitt tunna skal kvar till skillnad mot de röda linser vi vanligtvis är bekanta med i svenska köket. Möjligheten att ge tillaga linsen med fast textur ger många användningsområden. Just denna populära sort kallas i Frankrike korallins eller rosélins.*



**BESKRIVNING** Liten vacker rödorange tunnskalig lins med fast textur. Den har en smörig arom med inslag av solroskärna, rötter och lite gräsighet i en lång eftersmak.

**TILLAGNING** Skölj och rensa linserna noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2%). Lägg i linserna och låt dem koka försiktigt i 10 minuter, låt svalna i sin buljong.

**ANVÄNDNING** Mycket användbar lins till sallader, såser, röror och biffar. Perfekt även i grytor, soppor eller mald till mjöl för plättar och bröd. Koket ger också en fin användbar buljong.

Linsen kan också fermenteras för att göra exempelvis misopasta.

**OM** Denna franska lins har sitt ursprung i Kina och Indien och togs till Europa med romarna. Den har ett blont skal med vacker orange kärna och i Frankrike kallas den lentille corail, dvs korallins, eller ibland rosélins. Den säljs oftast skalad, men vi har valt att behålla skalet så att den kan användas som en fast fin lins i olika anrättningar.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr orange lins.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 337 kcal/1409 kJ.

**FETT** 1,7 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER:** 50 g, varav sockerarter 1,1 g.

**FIBER** 11 g.

**PROTEIN** 24 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Ekologiskt samodlad med havre i kalkrik lerjord

**BREDDGRAD** 57° 12'

**URSPRUNG** Gotland, Sverige

**ODLAT AV** Lotta och Curt Niklasson, Sigsarves Lamb, Havdhem, Gotland

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# SVENSK KULTURARV RÖDA . SVAR

## Lägg märke till vårt fantastiska kulturarv

Vi har hittat väldigt mycket spännande grödor i vårt svenska kulturarv som är smaksensationer, nyttig och bra mat. För både människor och djur var det mat som höll oss levande och välmående. Med vår egen lilla märkning så kan man se vilka grödor som stått i svensk jord i århundraden och formats av platsens och regionens klimat och jordtyp. Det är verkligen smaken av en plats. Vi har två sådana grödor i vårt nuvarande sortiment och fler är under försök och uppskalning.



### Rättviksärt

Rättviks egen ärt har odlats i området sedan 1550-talet och har under århundradena varit vida känd för sin smak och sitt höga näringsinnehåll. Ärtodlingarna i Rättviks socken var omfattande jämfört med i övriga socknar och den den spreds och såldes i hela Sverige. Ärtan passade bra att odla på områdets moränkalkbergsgrund som är bördig men stenig och rättvikarna gick ofta i första ledet när de gällde utveckling. Det främsta användningsområdet förr var till mjöl av vilket det bakades "artbullä" eller gjordes ärtgröt. Under tider av missväxt och fattigdom klarade sig rättvikarna bättre än sina grannar tack vare sin superärt.



### Gotlandslins

Fram tills slutet av 1800-talet hade nästan varje gotländsk gård en liten linsodling. Skörden användes till soppor, gröt och mald till pannkakor. Gotlandslinsen har nästintill försvunnit men bevarats av entusiaster och är nu på väg tillbaka. Eftertraktad för sin unika smak och höga näringsinnehåll.





## Bondböna

Åkerböna, fababöna, bondböna är olika namn och varianter av samma böna. Bondbönan har varit älskad i Norden för sin ljuvligt, nötiga smak och för sitt närande innehåll. Efter att varit basföda i Sverige ända sedan 1200-talet försvann den gradvis under mitten av 1900-talet.

God att äta som den är men också mycket användbar böna som är lika god i grytor som i röror och krämer. Den binder också väldigt fint och gör underverk i en grönsaksbiff eller falafel. Utmärkt att mala till mjöl och använda till bröd och pannkakor.



### Bondböna Alexia, skalad

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR007	14



För specifikationer se produktblad på efterföljande sida.

# Bondböna Alexia, skalad

Åkerböna, fababöna, bondböna är olika namn och varianter av samma böna. Bondbönan har varit älskad i Norden för sin ljuvligt, nötiga smak och för sitt närande innehåll. God att äta som den är men också mycket användbar i mängder av rätter.



**BESKRIVNING** Vaniljgul böna med fast, krämig textur. Intensivt nötig doft och smörig smak.

**TILLAGNING** Skölj bönorna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Blötlägg i en timme. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5%) låt dem koka försiktigt i 15 minuter. Det går också bra att koka utan blötläggning, låt bönorna då koka försiktigt i 25 minuter.

**ANVÄNDNING** Mycket användbar böna som är lika god i grytor som i röror och krämer. Utmärkt att mala till mjöl och använda till bröd och pannkakor. Bondbönan binder bra i exempelvis grönsaksbiffar.

**OM** Den smak- och näringsrika bondbönan har varit basföda i Sverige sedan 1200-talet men försvann gradvis under 1940-talet. Den här mindre, småfröiga bondbönan kallas ibland för åkerböna.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
		●		●			●	

**INGREDIENSER** Svenskodlad ekologisk skalad torr bondböna.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 282 kcal/1181 kJ.

**FETT** 2 g, varav mättat fett 0,4 g.

**KOLHYDRATER** 27,9 g, varav sockerarter 2,1 g.

**FIBRER** 30 g.

**PROTEIN** 23,1 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i samodling med havre i mellanlera

**BREDDGRAD** 58° 13'

**URSPRUNG** Bohuslän, Sverige

**ODLAT AV** Jakob Andersson, Röstorp Gård, Bohuslän

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



## Är svensk mat dyr?

Nej, men den har vanligtvis ett högre pris än importerad mat. Det beror ofta på att någon annan betalar en del av det verkliga priset i form lägre löner, sämre arbetsvillkor, orimligt höga matpriser i producerande låglöneländer, överexploaterade jordar eller annan miljöpåverkan. Det går heller inte att klimatkompensera för exempelvis nedsatt jordhälsa eller gifter från transportsfartygens bottenfärger genom att plantera träd. Ett diversifierat jordbruk här hos oss är också en förutsättning för vår jords hälsa och biologiska mångfald.





## Lupin

Lupin har odlats och ätits av faraoner i Egypten, inkaindianer och romare och spridits till många delar av världen. Med lång historia är den ny för oss i Norden men en riktig framtidsgröda och bland det smartaste vi kan äta tack vare dess höga protein- och näringsinnehåll. Med lång stamrot som kvävefixerar på djupet och bra växtkraft även på icke uppkalkad och mager jord så går den att odla klimatsmart.

Den orangefärgade stora linsformade bönan är dekorativ i olika tillbehör och grytor, som topping i sallader och varmrätter, också oerhört värdefull med sina höga värden av fullvärdiga proteiner. Passar ypperligt kokt i grytor och grönsakstillbehör. Den skalade lupinbönan är smörig och fruktig med grön ton som drar åt näsle i avslutningen, en liten mineralton och en mild beska. Fast i konsistensen och bra matigt bett och tuggmotstånd.



### Lupinböna Mirabor, skalad

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR027	14



För specifikationer se produktblad på efterföljande sida.

# Lupinböna Mirabor, skalad

*Lupinbönan kan vara det mest intressanta livsmedel som finns just nu. Bra för jorden och för oss som äter den. Lupinbönan har lika höga proteinvärden som sojan och trivs utmärkt här uppe i Norden. Bör dock inte förväxlas med den blomsterlupin som växer vilt i Sverige och är giftig.*

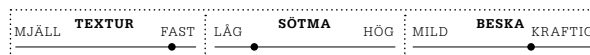


**BESKRIVNING** Vackra guldgula bönor med fast konsistens. Smörig, fyllig smak med en mild smak av beska i avslutningen.

**TILLAGNING** Skölj lupinbönan i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2 %) och låt bönan koka försiktigt i 25 minuter. För en mer mjäll konsistens blötlägg i 8 timmar och koka sedan i 15 minuter i saltat vatten enligt ovan.

**ANVÄNDNING** Dekorativa i olika tillbehör och grytor, som topping i sallader och varmrätter, också oerhört värdefull ur proteinsynvinkel med sina höga värden av fullvärdiga proteiner. Passar ypperligt kokt i grytor och grönsakstillbehör.

**OM** Lupin har odlats och ätits av faraoner i Egypten, inkaindianer i Sydamerika och storhetstidens romare och spridits vidare till många delar av världen. För oss i Norden är den en framtidsgröda och bland det smartaste vi kan äta tack vare dess höga protein- och näringsinnehåll.



**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk skalad torr lupinböna.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 329 kcal/1375 kJ.

**FETT** 7,8 g, varav mättat fett 1,4 g, enkelomättat fett 2,5 g, fleromättat fett 3,5 g.

**KOLHYDRATER** 9,4 g, varav sockerarter 3,2 g.

**FIBRER** 29,5 g.

**PROTEIN** 40,5 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i lätt mullhaltig grusjord

**BREDDGRAD** 56° 10'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Familjen Bengtsson, Körslätts Gård, Kvidinge, Skåne

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i lätt mullhaltig grusjord

**BREDDGRAD** 56° 11'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Gustaf Aldén, Havgård, Klippan, Skåne

## NORDISK RÅVARA

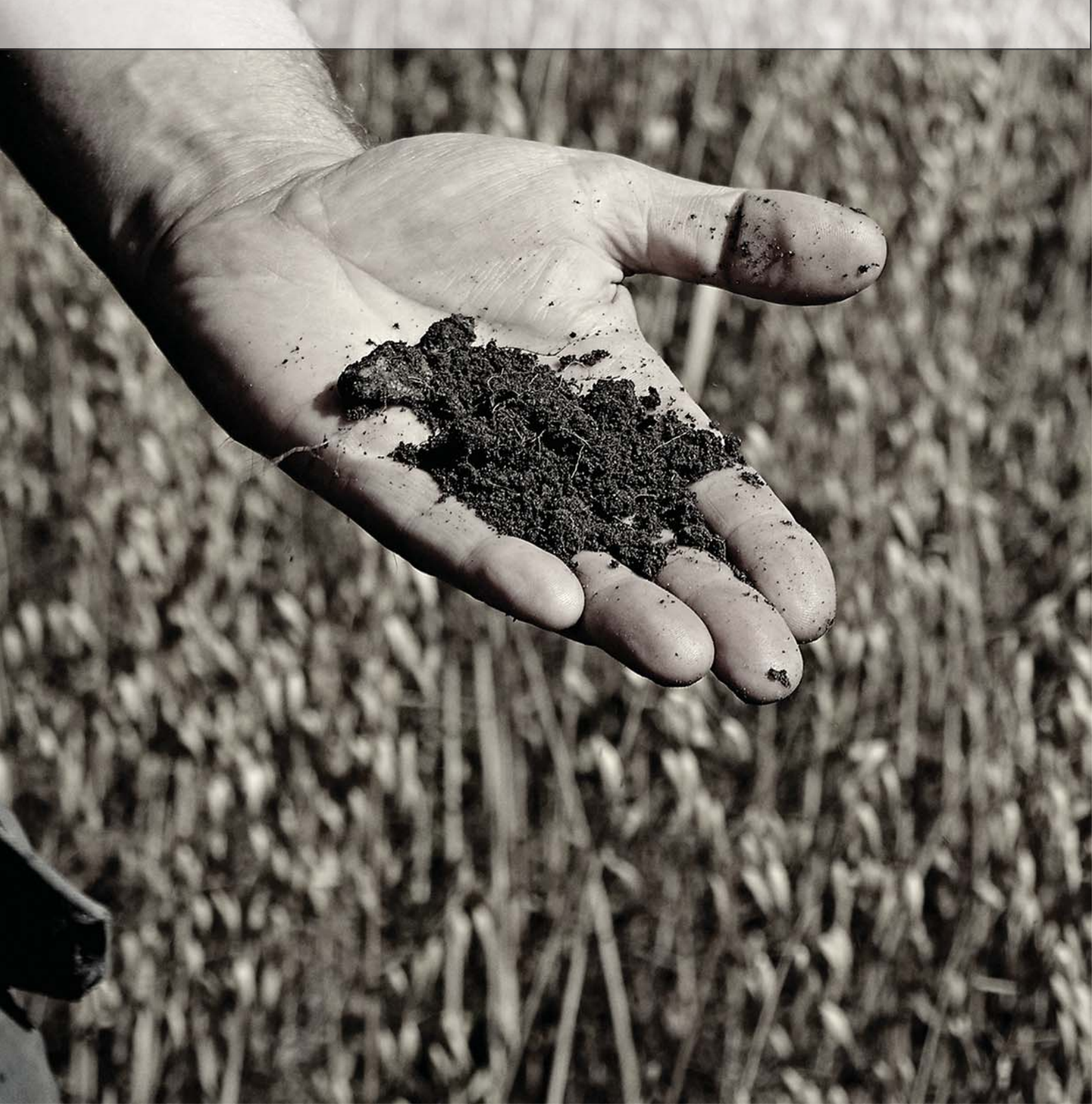
Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



## Bortom KRAV

Vi odlar inte bara mat. Vi odlar också liv i jorden så att mat kan växa även i framtiden. Under några decenier har det moderna jordbruket sänkt humushalt och mängden levande organismer i våra jordar till dramatiskt låg nivå. Det gäller även i stor utsträckning våra svenska jordar.

Vi odlar KRAV men det räcker inte. En monoton odlingskultur med hårt brukande ger jordar som inte kan absorbera vatten vid kraftiga regnfall eller föra fukt till grödans rötter vid svårare torka. Och ju lägre humushalt desto mer konstgödsel krävs. Och ju mer konstgödsel eller plöjning vi behöver göra desto mer markpackar vi och förstör jordens delikata nätverk av svampar, maskar, bakterier mm. Denna onda spiral gäller även vid KRAV-odling, det finns ännu ingen certifiering som garanterar en frisk jord. Därför jobbar vi med våra odlare på många olika sätt för att odla så skonsamt vi kan. Genom att inte jaga avkastning och prispressa i odlarledet skapar vi förutsättningar att testa nya sätt att öka jordhälsan så att kommande generationer kan äta mat med högre näring än vi har idag.



Fullkornsquinoa under tröskning på Fagraslätt i Skåne





## Quinoa

Quinoa är en ört som är släkt med spenat och rödbeta som växer vilt i Sydamerika. Att den växer fint på våra breddgrader är inte alls konstigt då den är en målla och släkt med vår vanligt förekommande svinmålla, som även den var mat åt oss förr. I Bolivia och Peru har den använts som basföda i över 7 000 år. Helt fri från gluten, mycket näringsrik och användbar i mängder av rätter. Den är en av få växter som innehåller fullvärdigt protein, det vill säga alla de nio essentiella aminosyror som kroppen inte själv kan producera. Quinoa är därmed en utmärkt proteinkälla och bör inte bara ses som ett tillbehör som ris eller pasta utan kan med fördel användas som huvudprotein i en rätt.

Svenskodlad quinoa utvecklar en djupare färg och mustigare smak än den importerade vita vi är vana vid. Vikinga med helt korn, som fullkorn, är aningen matigare med ett mer sammanhållet frö vilket exempelvis gör att den fördelar sig lite bättre i sallader.



### Quinoa Titicaca

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR011	14



### Quinoa Vikinga, helt frö

Vikt	Art nr	DFP
500g	NR029	14



För specifikationer se produktbladen på efterföljande sidor.

# Quinoa Titicaca

*Quinoan som på svenska även kallas mjölmålla är en ört som är släkt med spenat och rödbeta vilken växer vilt i Sydamerika, men som har visat sig gå utmärkt att odla i Sverige. Helt fri från gluten, mycket näringsrik och användbar i mängder av rätter.*



**BESKRIVNING** Små ljusa, runda frön. Nötig doft och mild, lite söt smak med en lätt beska i avslutningen.

**TILLAGNING** Skölj quinoan i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2,5 %). Lägg i quinoan och låt koka försiktigt i 15–18 minuter. **ANVÄNDNING** Passar utmärkt till biffar och bollar och som tillbehör istället för ris eller pasta. Lämpar sig bra som grötgryn eller i sallader och är möjlig som proteinkälla helt eller delvis i vegetariska och veganska rätter. **OM** Quinoa sägs ha varit en förklaring till inkarikets starka ställning, eftersom den innehåller mycket nyttigheter som höll inkafolket välnärt och starkt. Quinoan är en av få växter som innehåller fullvärdigt protein, det vill säga alla de nio essentiella aminosyror som kroppen inte själv kan producera. Quinoa är därmed en utmärkt proteinkälla som går att odla i Sverige med bra resultat då den är besläktad med våra mällor.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr quinoa.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 338 kcal/1413 kJ.

**FETT** 5,7 g, varav mättat fett 0,6 g.

**KOLHYDRATER** 55,8 g, varav sockerarter 2 g.

**FIBRER** 8 g.

**PROTEIN** 11 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i varierande lätt och mellanlera

**BREDDGRAD** 56° 09'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Niklas Svensson och Per Modig, Fagraslätt, Skåne

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i mellanlera

**BREDDGRAD** 56° 13'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige **ODLAT AV** Tobias Nilsson och Mikaela Liljedahl, Ignagården, Ignaberga, Skåne

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i måttligt mullhaltig morän lättlera

**BREDDGRAD** 55° 68'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige **ODLAT AV** Joel Månsson och Emma Sandberg, Biskopshagens odlingar, Norra Knästorp, Skåne

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# Quinoa Vikinga, helt frö

*Quinoan som på svenska även kallas mjölmålla är en ört som är släkt med spenat och rödbeta vilken växer vilt i Sydamerika, men som har visat sig gå utmärkt att odla i Sverige. Helt fri från gluten, mycket näringsrik och användbar i mängder av rätter.*



**BESKRIVNING** På quinoa med hela frön sitter skalet kvar och har inte borstats eller polerats bort som på annan quinoa. Det ger fina fasta runda gryn med matighet och mer fibrer. Vikinga har en rund spannmållssötma med en ton av nötter och solrosfrön.

**TILLAGNING** Skölj quinoan i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2 %). Lägg i quinoan och låt koka försiktigt i 25 minuter. **ANVÄNDNING** Passar utmärkt till biffrar och bollar och som tillbehör istället för ris eller pasta. Lämpar sig bra som grötgryn eller i sallader och är möjlig som proteinkälla helt eller delvis i vegetariska och veganska rätter.

**OM** Quinoa sägs ha varit en förklaring till inkarikets starka ställning, eftersom den innehåller mycket nyttigheter som höll inkafolket välnärt och starkt. Quinoan är en av få växter som innehåller fullvärdigt protein, det vill säga alla de nio essentiella aminosyror som kroppen inte själv kan producera. Quinoa är därmed en utmärkt proteinkälla som går att odla i Sverige med bra resultat då den är besläktad med våra mällor.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
-------	--------	------	-----	-------	-----	------	-------	---------

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr quinoa.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 342 kcal/1433 kJ.

**FETT** 7,5 g, varav mättat fett 0,8 g, enkelomättat fett 1,7 g, fleromättat fett 4,4 g.

**KOLHYDRATER** 53,3 g, varav sockerarter 2,3 g.

**FIBRER** 9,6 g.

**PROTEIN** 10,2 g.

**SALT** 0 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

**JORDBRUK** Odlas ekologiskt i lättlera

**BREDDGRAD** 56° 09'

**URSPRUNG** Skåne, Sverige

**ODLAT AV** Niklas Svensson och Per Modig, Fagraslätt, Skåne

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.



# NORDISK RÅVARA

Ren råvara från rena jordar

Produkter märkta med gård och odlarens  
namn

Skonsam KRAV-odling som återskapar  
matjordens balans

Odling som bidrar till att återföra koldioxid  
till jorden humuslager

Bättre ekonomi i landsbygdens näringar

Mångfald i odlingslandskapet

Utvecklad smak och näring pga långsam  
tillväxt i kalla jordar med många soltimmar

Kulturväxter från förr är en resurs i fram-  
tidens matkultur





95 procent av allt vi äter har sitt ursprung i matjorden

Matjorden lagrar mer kol än atmosfären och skogen tillsammans

Hårt drivet jordbruk förvandlar ca 10 milj hektar åker i världen till döda jordar varje år. Det motsvarar 30 fotbollsplaner i minuten.

Om mullhalten i världens jordar ökade med 2 procent skulle de binda så mycket koldioxid att det neutraliserade växthuseffekten

En välmående jord är också en buffert mot översvämningar och torka

I en frisk jord finns miljarder bakterier, svampar, encelliga djur, insekter mm som alla är producenter av näringsämnen som tillsammans ger till en näringsrik och smakrik gröda

# **NORDISK RÅVARA**

[www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

[info@nordiskravara.se](mailto:info@nordiskravara.se)