

# Lektiner i baljväxter

Lektiner är en grupp proteiner som i varierande grad finns i baljväxter. Till baljväxter hör livsmedel som bönor, linser, ärtor, haricot verts och vaxbönor. Om dessa inte tillagas på rätt sätt kan de göra människor sjuka.

## Risk med lektiner

Att äta baljväxter som är otillräckligt blötlagda eller kokta kan ge symptom som liknar matförgiftning. Illamående, kräkningar, diarré och magsmärtor kan uppstå cirka 1–7 timmar efter att du ätit. Symtomen varar under ungefär 3–4 timmar. Känsligheten för lektiner varierar mycket från person till person.

## Så minskar du riskerna

Lektinerna förstörs och blir ofarliga om baljväxterna tillreds rätt. Baljväxter ska blötläggas tillräckligt länge och sedan kokas avsedd tid. Olika baljväxter innehåller olika mycket lektiner, därför varierar tiden för kokning och blötläggning. Till exempel innehåller röda kidneybönor mycket lektiner, medan mungbönor, kikärter och adzuki-bönor innehåller lägre halter.

## Bönor och ärtor

- Om det inte finns information om tillagning, så blötlägg i minst 12 timmar. Skölj sedan och koka i minst en halvtimme.
- Värmebehandling i mikrovågsugn är inte tillräckligt för att bryta ner lektiner.
- Spad från blötlagda bönor bör inte användas i matlagningen.
- Värm färska bönor och ärtor, till exempel genom att snabbt koka upp, innan de ska ätas.



**Följ alltid anvisningen på förpackningen hur du ska tillaga baljväxter.**

## Kikärter

Spad från kokta kikärter används i matlagning och bakning istället för äggvita. Även om kikärter innehåller ganska låga halter av lektin kan den som är känslig påverkas.

## Groddning

Innehållet av lektiner minskar vid groddning. Bönor som ska groddas bör blötläggas och blötläggningssvattnet kastas innan de groddas.

## Baljväxter som ingrediens

Om du gör eget bönmjöl, bönpasta eller bönsnacks är det viktigt att följa anvisningarna för tillagning av baljväxterna och blötlägga, koka och torka bönorna innan malning.

**Livsmedelskontrollen i Stockholms stad**  
08-508 28 888  
[livs@stockholm.se](mailto:livs@stockholm.se)