Bób bez tajemnic

Bób to jedno z najdawniej uprawianych w Europie warzyw. Jest nietypową fasolą, bo oprócz związków zawiera także beta-karoten, witaminę C i kwas pantotenowy.

100 G BOBU:
- 88 KCAL
- ZNAKOMITE ŹRÓDŁO błonnika, DOBRE ŹRÓDŁO wapnia I witaminy B1
- ZAWIERA BARDZO MAŁO TŁUSZCZU – PONIŻEJ 1 G
- PRODUKT NISKOSODOWY

W sprzedaży

KIEDY Świeży bób można kupić latem i jesienią.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Bób jest dziś najczęściej sprzedawany w zamkniętych plastikowych torebkach. Należy wybierać opakowania, w których ziarna są zielone i nie za duże, ponieważ młody bób jest najsmaczniejszy.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Zamrażanie bobu nie niszczy zawartych w nim składników odżywczych. W Polsce nie suszy się bobu, ale w wielu krajach europejskich jest on znany głównie w tej postaci. Nasiona jada się zwykle niedojrzałe, ponieważ dojrzałe są ciężkostrawne. Dłużej przechowywane w szczelnie zamkniętych torebkach brązowieją. W Polsce jada się bób łuskany, ale bardzo młode strąki nadają się też do jedzenia w całości, tak jak fasolka szparagowa.
PRZYGOTOWANIE Bób kupuje się u nas zwykle wyłuskany i nie wymaga on wstępnego przygotowania.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Bób należy gotować bez soli (1 kg bobu w 3 l wody), na małym ogniu około godziny, a młode ziarna krócej. Aby się nie rozgotował, w połowie gotowania można dolać szklankę zimnej wody.
CO PRZYRZĄDZIĆ Z BOBU Bób gotuje się i podaje na ciepło bez

dodatków. Można też jeść go z masłem i bułką tartą lub przygotowywać z niego zupy i sałatki. Niektórzy jedzą go wraz ze skórką, zwłaszcza jeśli jest miękka i smaczna, taka jak na młodym bobie. Można też zrobić z niego smaczne purée, takie jak z ziemniaków, dodając kilka łyżek oliwy.
HISTORIA Bób był znany i uprawiany już w neolicie. W starożytności był bardzo popularny wśród uboższych warstw ludności. Na terenach obecnej Polski uprawiano go już w epoce brązu i żelaza. Starożytni Egipcjanie bali się tej rośliny. Czarne plamy na płatkach kwiatów bobu uważano za piętno śmierci, a sam bób za jej symbol. Grecy chętnie jadali bób, ale żeby przebłagać bogów składali im dary. Bób nie wzbudzał lęku Rzymian i był bardzo ważnym składnikiem ich diety. Świadczy o tym łacińska nazwa bobu – faba, oznaczająca także żywność, posiłek.

CZY WIESZ, ŻE…
W średniowiecznej Europie zapiekano bób, jako symbol szczęścia, w noworocznym cieście. Wybraniec losu, któremu przypadł kawałek z bobem, zostawał „królem bobowym” i „rządził” przez całe święto.

Inne propozycje

1) Pasta z bobu: Pozbawiony skórki bób rozgnieść z oliwą, cytryną i czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem. Taką pastą nadziewamy
naleśniki lub chlebki pita. Można nią też smarować kanapki lub podawać jako dodatek do drugiego dania.
2) Bób smażony z cebulką. Przesmażyć cebulkę na oliwie, wrzucić bób i smażyć dalej, aż się zrumieni. W ten sposób nawet niezbyt smaczny bób, na przykład mrożony, będzie przepyszny.
3) Purée z bobu. Ugotować bób, obrać ze skórki. Widelcem rozgnieść na purée, dodając masła, posypać koperkiem lub pietruszką.
Podawać do dań zamiast purée ziemniaczanego.

4) Zupa-krem z bobu: Ugotować bób, odlać wodę, obrać ze skórki. Osobno ugotować wywar z jarzyn: marchewki, pietruszki, pora, selera. Bób i jarzyny zmiksować w wywarze, dodać posiekane listki zielonej pietruszki i 2–3 łyżki oliwy lub oleju tłoczonego na zimno.

Fot. Shutterstock