Jak gotować bób, by zachował wartości odżywcze i nie śmierdział… bobem

Bób to jedno z najbardziej wyczekiwanych warzyw sezonu letniego. Jego charakterystyczny smak i wartości odżywcze sprawiają, że warto wprowadzić go do swojego jadłospisu. Ale ten zapach… wiemy, jak gotować bób, bez otwierania okien w całym domu.

Wybór odpowiedniego bobu to połowa sukcesu. **Najlepszy bób powinien mieć jasne, jędrne strąki bez przebarwień i uszkodzeń**. Zwróć uwagę, by ziarna wewnątrz były dobrze wykształcone, ale nie zbyt duże – zbyt duże ziarna bobu mogą być mączne i gorzkawe w smaku.

Sezon na bób w Polsce trwa od czerwca do sierpnia, więc właśnie wtedy warto go kupować – będzie najsmaczniejszy i najbardziej wartościowy.

Dobry bób z torebki

W wielu sklepach i supermarketach można również kupić bób już wyłuskany, zapakowany w foliowe torebki. **To wygodne rozwiązanie oszczędza czas potrzebny na wyłuskiwanie**. Wybierając taki bób, zwróć uwagę na:

1. datę pakowania – powinna być jak najświeższa,
2. wygląd ziaren – powinny być jędrne, bez plam i uszkodzeń,
3. kolor – świeży bób ma jasny, żywo-zielony kolor.

Bób w torebkach jest już gotowy do gotowania, co znacznie przyspiesza przygotowanie potraw.

Bób w strąkach

Zanim przystąpisz do gotowania bobu, musisz go odpowiednio przygotować:

1. Umyj strąki pod bieżącą wodą.
2. Odetnij końcówki strąków.
3. Wyłuskaj ziarna ze strąków.
4. Usuń dodatkową białą osłonkę z ziaren (opcjonalnie – młody bób można jeść z osłonką).

Jeśli kupiłeś bób już wyłuskany w foliowej torebce, twoje przygotowania ograniczają się do przepłukania ziaren pod bieżącą wodą.

Czy osłonkę z bobu można jeść?

Jednym z najczęstszych pytań dotyczących przygotowania bobu jest to, czy należy usuwać białą osłonkę z ziaren. Oto co warto wiedzieć:

- **Młody bób** – osłonka jest miękka i delikatna, więc nie ma potrzeby jej usuwania. Jest jadalna i nie wpływa negatywnie na smak.
- **Dojrzały bób** – osłonka staje się grubsza i bardziej włóknista, przez co może być trudniejsza w trawieniu i lekko gorzkawa. **Warto ją usunąć dla lepszego smaku i konsystencji potraw**.
- **Aspekt zdrowotny** – w białej osłonce znajduje się najwięcej związków purynowych, które mogą być problematyczne dla osób z podwyższonym poziomem kwasu moczowego lub cierpiących na dnę moczanową. Osoby te powinny zawsze usuwać osłonkę.

Aby łatwo usunąć osłonkę, ugotuj bób przez 2-3 minuty, a

następnie ostudź w zimnej wodzie. Delikatnie natnij osłonkę paznokciem i ściągnij ją – powinna łatwo odchodzić od ziarna.

Jak gotować bób?

To najprostszy sposób przygotowania bobu:

1. Zagotuj wodę w garnku, dodaj szczyptę soli
2. Wrzuć wyłuskane ziarna bobu do wrzątku
3. Gotuj przez około 5-10 minut (zależnie od wielkości i dojrzałości ziaren)
4. **Czas gotowania zależy od wielkości ziaren** – młody bób będzie gotowy już po 5 minutach, starszy potrzebuje nawet do 15 minut

Gotowany bób możesz podawać z masłem, solą i pieprzem jako prostą przekąskę lub dodatek do obiadu.

Gotowanie bobu na parze

Gotowanie na parze to metoda, która pozwala zachować więcej składników odżywczych:

1. Przygotuj garnek z wkładem do gotowania na parze
2. Wlej wodę do garnka, tak by nie dotykała dna wkładu
3. Umieść wyłuskany bób na wkładzie
4. Gotuj pod przykryciem przez około 8-12 minut

Bób gotowany tą metodą zachowuje więcej smaku i wartości odżywczych.

Bób z patelni

Smażenie bobu na patelni to świetny sposób na wydobycie jego intensywnego smaku:

1. Ugotuj bób wstępnie przez 3-4 minuty
2. Rozgrzej oliwę na patelni
3. Wrzuć odsączony bób na patelnię
4. Smaż przez 3-5 minut, mieszając od czasu do czasu
5. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (świetnie sprawdzi się mięta, rozmaryn lub tymianek)

Grillowanie bobu

Grillowany bób to doskonała przekąska na letnie spotkania przy grillu:

1. Wyłuskany bób wrzuć do miski
2. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem
3. Zawiń w folię aluminiową, tworząc szczelną paczuszkę
4. Grilluj przez około 10-15 minut, obracając paczkę co kilka minut

Przepisy z bobem

Sałatka z bobem i fetą

- 400 g ugotowanego bobu
- 150 g sera feta
- 1 czerwona cebula
- Garść świeżej mięty
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Ugotowany bób połącz z pokruszoną fetą i posiekaną cebulą. Dodaj posiekaną miętę, skrop oliwą i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj.

Pasta z bobu do pieczywa

- 300 g ugotowanego bobu
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- Szczypta kuminu
- Sól i pieprz do smaku

Ugotowany bób zmiksuj z pozostałymi składnikami na gładką pastę. **Najlepszy efekt uzyskasz używając blendera lub malaksera**. Podawaj na grzankach z odrobiną oliwy z oliwek.

Bób – wartości odżywcze

Bób to prawdziwa bomba odżywcza. Jest bogaty w:

- Białko roślinne
- Błonnik
- Witaminy z grupy B
- Żelazo
- Potas
- Magnez

Regularne spożywanie bobu wspomaga pracę układu pokarmowego, wzmacnia odporność i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Jak przechowywać bób?

Świeży bób najlepiej spożyć w dniu zakupu. Jeśli jednak chcesz go przechować:

1. W lodówce – wyłuskane ziarna bobu przechowuj w szczelnym pojemniku do 3 dni

2. W zamrażarce – blanszowany bób (wrzucony na 2 minuty do wrzątku i schłodzony) możesz przechowywać w zamrażarce do 6 miesięcy