

---

# Bób

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2455 razy.

Bób uprawiano w epoce kamienia, najpierw w Azji Mniejszej, póź niej w Europie Południowej, Środkowej i Zachodniej. Do Chin dotarł 100 lat p.n.e., a do Japonii i Indii jeszcze póź niej. W starożytności był bardzo popularny wśród biedniejszych warstw ludności. W średniowieczu chętnie jadano go w Europie, ale z czasem zastąpiły go fasola, kukurydza i ziemniaki. Do dziś bób uprawia się na wszystkich kontynentach. Lubi ziemię żyzną, wilgotną i obficie nawożoną. Dobrze znosi przymrozki. Osiąga wysokość do 1 m. Ma duże białe kwiaty z dwiema czarnymi plamkami na białych płatkach. Starożytni Egipcjanie interpretowali je jako piętno śmierci, dlatego kapłanom nie wolno było jeść bobu i innych strączkowych. Owocem bobu jest duży /do 12 cm długości/, gruby strąk, który zawiera 3-7 dużych, płaskich nasion. Najsmaczniejszy jest bób młody, którego nasiona mają jeszcze zielonkawy kolor. Gotuje się go i podaje na ciepło bez dodatków albo jako jarzynę - z masłem i bułką tartą. Podaje się go również do zup i sałatek. Zaleca się jedzenie nasion w całości, ponieważ łupiny zawierają substancję ułatwiającą trawienie. Niedojrzałe /bardzo młode/ całe strąki również można przyrządzić jako jarzynę. Dietetycy cenią walory odżywcze bobu. Bób zawiera dużą ilość wartościowego białka, błonnika, węglowodanów, a także tłuszczów, witamin z grupy B i składników mineralnych. Bób jest źródłem witaminy C i prowitaminy A.