

Bób - właściwości, wartości odżywcze, przepisy. Jak ugotować bób?

Bób to warzywo, na które sezon przypada na przełomie czerwca i lipca. To właśnie w tym okresie na straganach można spotkać zielone nasiona w kształcie fasoli. Posiada on wielu amatorów, ale wciąż przez wiele osób nie został jeszcze "odkryty". Jakie właściwości posiada? W jaki sposób go ugotować i przyrządzić?

Bób

Bób to jednoroczna roślina z rodziny bobowatych uprawiana od czasów starożytnych. Do XVII wieku stanowił jeden z podstawowych pokarmów w Europie Środkowej. **Ma zielony kolor i kształt przypominający fasolę. Charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą i wieloma korzystnymi właściwościami.**

Właściwości bobu

Bób jest rośliną bogatą w składniki odżywcze, mineralne, błonnik i witaminy, przez co jej spożycie wpływa korzystnie na wiele procesów w organizmie. Oto niektóre z jego właściwości:

- dzięki zawartości błonnika wpływa na regulację pracy jelit, oczyszcza ze szkodliwych produktów przemiany materii, przedłuża uczucie sytości i wspomaga redukcję masy ciała, obniża ryzyko nowotworów jelita grubego, zmniejsza poziom cholesterolu w surowicy i spowalnia wchłanianie cukrów z przewodu pokarmowego;
- obecność witamin z grupy B odpowiada za prawidłową pracę układu nerwowego, dużą rolę odgrywa tu kwas foliowy, który wpływa na właściwy rozwój cewy nerwowej rozwijającego się płodu;
- znajdujący się w nim potas reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową oraz pomaga obniżyć ciśnienie krwi;
- zawartość żelaza i kwasu foliowego sprawia, że może on być pomocny w leczeniu anemii i wpływać na tworzenie się czerwonych krwinek;
- działanie antydepresyjne i zmniejszające oznaki stresu zawdzięcza obecności magnezu;
- dzięki zawartości cynku wpływa na poprawę stanu skóry, a także włosów i paznokci;
- reguluje procesy metaboliczne zachodzące w komórkach, dzięki zawartości fosforu.

Warto wiedzieć!

Bób w ciąży

100 g świeżych nasion bobu pokrywa w 106 % dziennego zapotrzebowania na kwas foliowy, który w okresie ciąży jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego płodu. Można po niego sięgać w okresie ciąży pod

warunkiem, że przyszła mama nie cierpi na cukrzycę ciężarnych i nie ma problemów z zaparciami, gdyż bób podnosi poziom glukozy we krwi i ma działanie wzdymające.

Wartości odżywcze bobu

Bób, podobnie jak inne nasiona roślin strączkowych, jest dobrym źródłem białka. Jego zawartość przekracza 20 % masy produktu i zależy od warunków glebowych oraz stopnia dojrzałości rośliny. Oprócz tego bób zawiera węglowodany (około 60 %) oraz tłuszcze, w tym sporą ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (z przewagą kwasów wielonienasyconych, w tym linolowego i linolenowego). Bób ceniony jest również ze względu na sporą zawartość fosforu, wapnia, magnezu, żelaza, cynku, miedzi i manganu, jednak przyswajalność tych minerałów ogranicza zawartość błonnika i fitynianów. Roślina ta jest również dobrym źródłem witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego.

Warto wiedzieć!

Bób – kalorie, indeks glikemiczny

Bób należy do produktów, które charakteryzują się wysokimi walorami odżywczymi przy stosunkowo niskiej kaloryczności. **Wartość energetyczna ugotowanego bobu wynosi około 187 kcal w 100 g produktu.** Indeks glikemiczny gotowanego bobu jest wysoki i wynosi 80 (IG suchych nasion = 40). Nie zaleca się go więc osobom chorującym na cukrzycę.

Jak ugotować bób?

Przed ugotowaniem bobu należy go dobrze wypłukać. **Wodę powinno się lekko osolić i gotować bób maksymalnie przez 15 minut, by uzyskać odpowiednią konsystencję i nie stracił swych walorów odżywczych.** Ziarna należy odcedzić, można je obłuskać, ale w skórce znajduje się najwięcej składników odżywczych, więc nie jest to zabieg konieczny. W celu podkreślenia smaku do gotowania zezwala się dodać odrobinę masła, cukru lub czosnku. Można wykorzystać również metodę gotowania na parze

Bób – przepisy

Przepis na zupę z bobu

Składniki:

- 1 kg łuskanego bobu
- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- ½ selera korzeniowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 5 listków laurowych
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Wykonanie: pokrojone w drobną kostkę cebulę i czosnek zeszklij na oleju, dodaj starty na grubych oczkach seler i chwilę podsmaż. Następnie dodaj bób, liście laurowe, ziele, sól i pieprz, gotuj przez pół godziny. W tym czasie obierz ziemniaki i pokrój je w grubą kostkę. Wsyp do garnka z zupą, gotuj przez około 15 minut do miękkości. Wyłóż listki i ziele, dodaj posiekany szczypiorek. Smacznego!

rozwiń

Przepis na sałatka z bobem i truskawkami

Składniki:

- kilka listków sałaty lodowej lub świeżego szpinaku
- 300 g bobu
- 200 g truskawek
- ½ żółtej papryki
- 50 g orzechów laskowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki soku z limonki
- tymianek, pieprz, sól

Wykonanie: sałatę opłucz, osusz ręcznikiem papierowym, podrzyj na mniejsze kawałki. Orzechy podpraż na suchej patelni. Paprykę pokrój w kostkę. Truskawki przekrój na połówki. Bób zalej wrzątkiem, posól i gotuj do 7 minut. Następnie odcedź, przelej zimną wodą, obłuskaj. Przygotowane składniki wymieszaj w misce. Całość polej dressingiem z oliwy, miodu, soku z limonki i listków tymianku. Dodaj pieprz, delikatnie wymieszaj i posyp prażonymi orzechami. Smacznego!

rozwiń

Przepis na bób z ciecierzycą i twarogiem

Składniki:

- 150 g bobu
- 50 g ciecierzycy (suchej)
- 50 g twarogu półtłustego
- 50 g kabanosów
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz
- cebula, dymka
- 2-3 rzodkiewki

Wykonanie: ciecierzycę zamocz w zimnej wodzie (około 2 razy więcej ponad objętość produktu) na około godzinę, następnie gotuj w tej samej wodzie przez około 30 minut, odcedź i przelej zimną wodą. Bób wrzuć do osolonej wody, gotuj przez około 10 minut, odcedź, obłuskaj. Cebulę pokrój w piórka, czosnek i dymkę drobno posiekaj, kabanosy pokrój na mniejsze kawałki. Na lekko rozgrzaną patelnię wlej łyżkę oliwy, zeszklij cebulę i czosnek, a następnie dodaj kabanosa, bób i ciecierzycę. Całość podgrzej, podlej odrobiną wody, dodaj masło. Po rozpuszczeniu tłuszczu, dopraw solą i pieprzem, dodaj dymkę i wymieszaj. Przełóż na talerz, pokrusz twaróg (może być wędzony), udekoruj rzodkiewką lub kiełkami. Smacznego!

rozwiń

Literatura:

Górnicka M., Pierzynowska J., Wiśniewska M., Frąckiewicz J., 2011. *Analiza spożycia suchych nasion roślin strączkowych w latach 1999 – 2008 w Polsce*. *Bromat Chem Toksykol*, XLIV, 4, s. 1034 – 1038

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/bob-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-przepisy-jak-ugotowac-bob>

