

## Warzywo miesiąca

# Bób



Bób, wyka bób (*Vicia faba* L.) - jednoroczna roślina z rodziny bobowatych (motylkowatych), do której należą wszystkie znane nam rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzycza, fasola, groch itd. Pochodzenie bobu nie jest dokładnie znane, ale spożywano go już od starożytności. Obecnie jest rośliną wyłącznie uprawną, cenioną ze względu na wysoką zawartość białka. Smakuje doskonale jako zwykła przekąska po krótkim gotowaniu. Co ciekawe skórka bobu zawiera największą ilość witamin, jednak nie wszyscy ją spożywają.

### Właściwości zdrowotne

**Zawiera:** wysoką zawartość białka, kwas foliowy, wapń, żelazo, magnez, witaminę A, K, C

**Działanie:** obniża poziom cholesterolu i ciśnienia krwi, działa leczniczo w anemii, ze względu na zawartość lewodopy (prekursor dopaminy) używany jest w leczeniu choroby Parkinsona, wiąże kwasy żółciowe w jelicie grubym, ułatwia trawienie, zaleca się spożycie w ciąży ze względu na wysoką zawartość kwasu foliowego

**Uwaga!** Bób ma wysoki indeks glikemiczny, więc osoby z cukrzycą powinny go ograniczać. Ze względu na zawartość puryn powinny go również unikać osoby cierpiące na dnę moczanową.

### Inne warzywa i owoce sezonowe

czereśnie, maliny, porzeczki, arbuz, agrest, jagody, borówka amerykańska, młode ziemniaki, młoda kapusta, młoda włoszczyzna, kalarepa, fasolka szparagowa, cukinia, brokuł, kalafior, szczaw, ogórek, groszek zielony, groszek cukrowy, botwinka, man-gold, natka pietruszki, koper, kukurydza, pomidory, bakłażan, papryka, pokrzywa, cebula dymka, rzodkiewki, młody burak, jarmuż, rukola, jabłka, gruszki.

## Sugestia przepisu

### Koperkowa pasta z bobu, pieczonego czosnku i cukinii



### Składniki

- 1/2 kg bobu
- 2 młode i małe cukinie
- 1 główka czosnku
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku
- sól i pieprz do smaku
- sok z cytryny do smaku

### Przygotowanie

1. Ściąć górę z główki czosnku (tak by uwidocznili ząbki). Cukinię przekroić wzdłuż. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posać oliwą, oprószyć solą. Piec w 180°C przez 40 minut. Wystudzić. Wycisnąć czosnek do miski. Dodać cukinię i dokładnie zmiksować
2. Bób ugotować. Jeśli jest młody, nie ma potrzeby zdejmowania skórki. Dokładnie zmiksować blenderem lub malakserem
3. Połączyć wszystkie składniki, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem
4. Przechowywać w lodówce do 4 dni.