

# Polévka, pomazánka, falafel i potée z bobu

**J**ako námět na využití bobů v kuchyni přinášíme recepty na několik pokrmů. Pocházejí od gengelských uchovatelů odrůd a čtenářů Zpravodaje. K vaření tu slouží velkosemenné zahradní boby (jmenovitě odrůdy Z Budmeric, Velký z Blatničky a Z galantského trhu).

Tři recepty využívají bob jako luštěninu, jeden je pak recept zeleninový s nezralými semeny. Dodejme, že falafel je v oleji smažená kulička nebo placka z cizrny nebo bobu a je to pokrm oblíbený na

Blízkém východě. Francouzské slovo „potée“ je jídlo vařené v jednom hrnci, obvykle směs masa, zeleniny a brambor.

pd

FOTO – Pascal Kissling



**Dávka vyloupaných mladých semen bobu na potée pro dvě osoby.**

## Bobová pomazánka

Podle V. Veselého

Bob po namočení uvařit do měkka s bobkovým listem nebo saturejkou, vývar slít (část si uchovat). Na masovém mlýnku umlet s česnekem (dle chuti), přidat trochu olivového oleje nebo jiného dle chuti. Osolit, opepřit, případně přidat trochu majoránky, dobře rozmíchat. Pokud je pomazánka moc hustá, naředit si ji uchovaným vývarem do požadované konzistence. Chutná jako paštika. My jíme namazané na chléb s nějakou zeleninou – rajčetem, ředkvičkou apod.



**Plstnatá výstelka uvnitř nezralého lusku.**

## Bobová polévka

Podle M. Lehké

Přes noc namočený bob uvaříme a zbavíme slupek. Mezitím opražíme nakrájenou cibulku, posypeme troškou celozrnné pšeničné mouky a mletou sladkou paprikou. Přidáme bob, osolíme, zalijeme vroucí vodou a povaříme 10–15 min. Ochutíme rozetřeným česnekem, petrželovou natí a koprem.

## Potée, neboli Letní hrnec bobů

Podle J. a P. Kisslingových, původně dle Slovníku francouzské kuchyně „potée de fèves“

**Pro dvě osoby:**

Dvě polévkové lžíce másla rozpustit ve woku, 2 velké šalotky nebo malé cibule jemně nakrájet, osmahnout.

600 g semen bobu v mléčné zralosti v červenci-srpnu (~30 lusků odrůdy Velký z Blatničky ≈ 110–120 semen), přidat do woku na cibuli, osolit, „přikrýt“ vodou, podusit na skus 15–20 minut.

Hlídat a zkusit nožem, dusit do vhodné konzistence, průběžně odstraňovat vodu z pokličky, aby ve woku nakonec skoro nezůstala.

Během vaření bobů připravit 600 g brambor (pokud možno nových), pokrájet brambory na kostky, vařit asi 4 minuty pod tlakem, vařené brambory vložit do woku.

Swazek naťové petrželky posekat na drobno a posypat na konec (nevařit), posypat mletým pepřem, osolit, jemně smíchat.

Petrželka je asi tradiční „francouzská spojka“ s bobem, ale pokud nemáme petržel, chutná také libeček.

**Poznámka jazyková:**

Francouzskému „potée de ...“ odpovídá v češtině výraz „hrnec něčeho“, protože „potée“ má základ ve slově „pot“, což je kameninový hrnec na vaření. Navíc „potée“ znamená totéž, co německy „Eintopf“, tedy je to jídlo vařené v jednom hrnci, kde jsou vedle bobu také brambory, cibule a další složky.

(pk)



**Hotové zelenino-bobové potée na talíři.**



*Lusky na zeleninové využití bobu je nevhodnější sklízet, když semena uvnitř jsou velkostí plně vyvinutá, ale jejich slupka ještě není tuhá. Takové lusky jsou zvnějšku ještě zcela zelené, zrna lze uvnitř luskou nahmatat. Po otevření luskou je uvnitř bílá, jemně plstnatá výstelka. Na záběru je vhodný lusk zcela vlevo. Jakmile se lusky začínají barvit černými tečkami (lusky vpravo) jsou sice semena uvnitř stále ještě nezralá, ale jejich slupka začíná tuhnout, a pak již někomu taková semena nechutnají. (Labužníci pak sice semeno loupou ze slupky, ale je to pracné – jednodušší a lepší je vařit celá neloupaná mladá semena.)*

## Odrůdy bobu v gengelské sbírce

**V**Gengelu udržujeme v současné době asi šestnáct odrůd nebo původů bobu obecného (*Faba vulgaris*). Pocházejí především od soukromých dárců, kteří nám je během let postupně do sbírky věnovali. Byli to dárci ze Slovenska, z českých zemí, ale i ze zahraničí. Dvě odrůdy pocházejí od organizací.

Mezi boby jsou zastoupeny jak velkosemenné, zahradní odrůdy (např. Vojka, FAB006), tak odrůdy se semenem střední velikosti (Klatovský, FAB002) i semenem malým (Kanadská káva,

FAB005). Odrůdy se liší vedle velikosti semen také barvou semen, která je od světle béžové či béžovošedé, šedozeleň, šedohnědé, přes zelenou až po fialovou a černou. Vedle toho jsou vzá-

## Placka z bobů na způsob falafelu

*Podle J. a P. Kisslingových*

Asi 2,5 dl suchých bobů namočíme předem alespoň na celou noc. Vaříme dlouho (až je rozvaříme) v minimu vody (zbytek vody poslouží na kaši) a rozmačkáme na hrudkovitou kaši. Na malé pánvi rozežehjeme lžici oleje, přidáme špetku mleté sušené feferonky, kterou zafixujeme do oleje, nevaříme.

Dodáme 3 čajové lžičky mletých semen koriandru a 3–4 stroužky drceného česneku. posekáme nadrobno 150 g cibule nebo šalotky a osmažíme do zlatova. Vmícháme cibuli do kaše. Přidáme 3 polévkové lžice mouky, 3 vejce, 5 polévkových lžic mléka a sůl dle chuti. Kapku oleje rozežehjeme na dvě větší pánve. Na ně rozetřeme kaši a smažíme při mírné teplotě 15 minut pod pokličkou (z pokličky necháme odkapat vodu). Obrátíme placky na velký talíř, dodáme kapku oleje na pánev a smažíme druhou stranu 5 min. bez přikrytí. Jako příloha se hodí sladkokyselá okurky.

Chuť vařeného suchého bobu se podobá cizrně, proto připomíná falafel.



jemně rozlišitelné ale i dalšími znaky, jako je výška rostlin, postavení lusků na rostlině apod.



*Fialově zbarvená semena odrůdy Omsk (FAB011). Odrůda pocházející původně z Ruska, z prostředí německých osidlců žijících u řeky Volhy.*



*Odrůda nazvaná Úrodný z Gutů (FAB018) přinesla svému pěstiteli pěkný výnos semen.*