Finanțat de
Uniunea Europeană

prosper-horizon.eu

Povestea bobului

Leguminoasa uitată din bucătăria țărănească românească

A fost o vreme când bobul creștea în grădinile țărănești, alături de fasole, mazăre și alte leguminoase, sau păstăioase, cum se spune pe la țară. Cu boabele sale mari, bobul era și este o mâncare simplă, hrănitoare și accesibilă. Se consuma proaspăt, în sezon, sau uscat, păstrat pentru lunile reci. Astăzi, această leguminoasă aproape că a dispărut din bucătăria românească, deși odinioară făcea parte din alimentația gospodăriilor țărănești și orășenești.

Cum am ajuns să uităm bobul?

Pierderea bobului din alimentația noastră este legată și de transformările profunde prin care a trecut agricultura românească în secolul XX. În perioada comunistă, colectivizarea agriculturii (1949–1962) a restrâns drastic autonomia țăranilor asupra pământului, mijloacelor de producție și alegerii culturilor. Agricultura a fost reorganizată în jurul cooperativelor de stat și al planificării centralizate, în detrimentul multor practici ale gospodăriei țărănești. Într-o perioadă destul de rapidă, asta a dus la uniformizarea producției agricole și la dispariția bobului din grădini, din bucătării dar și dispariția cunoștințelor despre cultivarea, păstrarea și prepararea acestor plante.

De asemenea, urbanizarea, schimbarea obiceiurilor culinare și orientarea agriculturii către un număr redus de culturi comerciale au contribuit, la marginalizarea sa. Totuși, pierderea autonomiei țărănești a reprezentat o ruptură importantă în relația dintre oameni, semințe și hrană.

O leguminoasă cu valoare nutritivă remarcabilă

Bobul (*Vicia faba*) este bogat în proteine vegetale și fibre alimentare, care contribuie la sațietate și la o digestie sănătoasă. Furnizează folat (vitamina B9), fier, magneziu și potasiu, fiind un ingredient valoros într-o alimentație diversificată.

Poate fi pregătit în ciorbe, tocănițe, poate fi pasat, pregătit în salate sau mâncăruri cu usturoi și verdețuri. Bobul are gustul simplu și bogat: dulceag și proaspăt când este tânăr, cremos și ușor aromat, cu note de nucă, atunci când este gătit. O savoare delicată, consistentă, undeva între mazăre și fasole.

De ce avem nevoie de mai multe surse de proteine?

Într-o lume în care creșterea industrială a animalelor pune o presiune considerabilă asupra mediului, agravând schimbările climatice prin emisii de gaze cu efect de seră, consum de resurse și poluarea apei și a solului, diversificarea surselor de proteine devine tot mai importantă.

Producția globală de proteine vegetale se bazează excesiv pe soia, cultivată pe suprafețe extinse, inclusiv pentru furajarea animalelor. Cultivarea sa necesită consum mare de apă.

Bobul reprezintă o alternativă valoroasă, mai ales în sistemele agricole adaptate condițiilor locale. Poate valorifica precipitațiile din perioadele mai umede și poate fi cultivat cu mai puține irigații sau deloc. În plus, bobul poate fixa azotul în sol, contribuind la fertilitatea acestuia și la reducerea necesarului de îngrășăminte chimice.

Prin proiectul european PROSPER, specii vechi de leguminoase, mai puțin cultivate astăzi, sunt readuse în atenția țăranilor și consumatorilor din România. Culturile experimentale de bob realizate de Eco Ruralis în județul Buzău, în satele Dâmbroca și Vadu Pașii, contribuie la explorarea potențialului acestei plante pentru alimentație și agricultură.