

PAŠTETA OD BOBA



2,5 kg očišćenog boba
kuhati u blago posoljenoj vodi 10 do 12
minuta dok ne omekša.

Dobro ocijediti i odstraniti vanjsku
opnu.

Očistiti 2 glavice češnjaka i pripremiti
svježe začinsko bilje (stručak svježe
nasjeckane metvice, bosiljka, peršinovog
lista, sol, papar).

Bob, češnjak te 25 dag slanih inćuna
staviti u blender i usitniti, ali ih ne
pretvoriti u pire. Po potrebi dodati
nešto vode u kojoj se bob kuhao.

Dodati začinsko bilje, 1 dcl maslinovog
ulja, usitniti i homogenizirati.

Obilato začiniti te ostaviti da se ohladi.

Namazati na tostirani kruh ili
prepečenac te ukrasiti sa 30 dag cherry
rajčica, 4

tvrdo
kuhana
jaja i 10
dag
kapara.



Put poljoprivrednika 5
21217 Kaštel Štafilić

Tel: 021/234505

Fax: 021/234599

Email:

ured@ss-bracaradic-kastelstafilicnehaj.skole.hr

“FEŠTA O´ BOBA” 2014.



1.06.2014.
Kaštel Kambelovac

LJEKOVITOST BOBA



- ⇒ Bob (*Vicia faba*) se od davnina koristi u prehrani zemalja mediteranskog područja, zbog svog odličnog nutritivnog sastava i jedinstvenog okusa.
- ⇒ Bob je u prehrani izvor vitamina B kompleksa, dijetalnih vlakana, proteina i željeza
- ⇒ U kombinaciji sa žitaricama, orašastim plodovima ili sjemenkama čini odličan sastav biljnih proteina.
- ⇒ Ima ljekovito djelovanje na zdravlje cijelog organizma zbog visokog udjela dijetalnih vlakana
- ⇒ Konzumiranjem hrane bogate dijetalnim vlaknima može se smanjiti razina kolesterola u krvi, time i rizik od oboljenja kardiovaskularnog sustava



⇒ Dijetalna vlakna mogu pomoći kod reguliranja probave, dati osjećaj sitosti što pozitivno djeluje na gubitak težine, povoljno djelovati na mikrofloru u crijevima što potiče jačanje imunološkog sustava

- ⇒ Bob se može preporučiti i dijabetičarima jer dijetalna vlakna uravnotežuju razinu glukoze u krvi što se povezuje sa smanjenjem rizika od pojave dijabetesa tipa 2.
- ⇒ Bob sadrži vrlo zanimljivu L-DOPA aminokiselinu koja se koristi kao lijek za oboljele od Parkinsonove bolesti.

L-DOPA

⇒ L-DOPA utječe na povećanje razine neurotransmitera dopamina koji sudjeluje u moždanim funkcijama kao što su spavanje, raspoloženje, učenje, ponašanje, ...

⇒ L-DOPA pojačava libido te pomaže kod erektilne disfunkcije, podiže razinu energije, pomaže kod redukcije



masnog tkiva i celulita, povećava gustoću kostiju te pozitivno utječe na osteoporozu, povećava mršavu mišićnu masu



⇒ L-DOPA pomaže u redukciji povišene razine kolesterola i povišene razine šećera u krvi, te ima i antioksidativne učinke

⇒ Neki izvori ističu da je bob i jedna od namirnica s vrlo bogatim sadržajem prirodnog hormona estrogena, stoga ga mnogi koriste kod hormonalnih problema

SŠ "Braća Radić"

Put poljoprivrednika 5
21217 Kaštel Štafiljić

Tel: 021/234505
Fax: 021/234599