

# Bôb a cícer menej pestované strukoviny

(agroporadenstvo)

Bôb obyčajný a cícer baraní sú v súčasnosti u nás veľmi málo pestovanými strukovinami. Aj keď sú bohatými zdrojmi dôležitých látok pre organizmus človeka. V minulosti, ba už v dávnych dobách však boli hojne pestovanými plodinami, ktoré mali široké spektrum použitia. Určite aj dnes môžu tvoriť plnohodnotnú súčasť nášho jedálneho košíka.

**Bôb záhradný (*Faba vulgaris* var. *major*)** pestovali staroveké národy v oblasti Stredozemného mora už pred 4 000 rokmi. Z tejto oblasti bol rozšírený do Ázie a tiež do Ameriky. V Európe bol dôležitou potravinou až do konca 17. storočia. Aj dnes sa pestuje vo väčšine európskych krajín.

Nezrelé struky majú vysoký obsah dôležitých bielkovín, legumínu a albumínu. Semená svojou chuťou pripomínajú pečené gaštany. Struky sú bohatým zdrojom dôležitej vlákniny.

Je jednoročnou rastlinou. Má vzpriamenú, asi 60 cm vysokú byľ s párnoperovitými listami. Jednotlivé listy sú kožovité, oválne a celistvookrajové. Struky pri dozrievaní černejú. Dobré sa mu darí na slnečných, teplých a chránených polohách. Vyžaduje hlboko prepracovanú, vlhkejšiu pôdu. S dobrou zásobou humusu a živín. Ako všetky strukoviny nepotrebuje dusíkatú výživu. Semená sa vysievajú v polovici marca do hniezd v sponě 40x60 cm. Pred sejbou je veľmi prospešné namočiť ich vo vlažnej vode, aby napučali. Mladé rastlinky sa môžu aj predpestovať v kvetináčoch alebo plastových kelímkoch. Vzídené, vyvinuté rastlinky sa následne vysádzajú na záhon. Počas vegetácie je dôležitá pravidelná záhlahla, odburiňovanie a okopávka. Bôb záhradný sa zberá už od júna. Semená na konzumáciu sa zberajú v mliečnej až voskovej zrelosti. Prípadne sa zberajú nezrelé struky.

Mladé struky sa upravujú väčšinou varením alebo dusením. Príprava je podobná ako pri fazuli alebo hrachu. Môže sa jesť teplý alebo studený, so strukmi alebo len semená. Veľké vylúpané semená zo strukov sú výborné v polievke alebo ako príloha k rôznym jedlám.

**Cícer baraní (*Cicer arietinum* L.)** je starou pestovanou plodinou. V staroveku bol pestovaný v Egypte, Grécku aj Taliansku. Dnes sa pestuje hlavne v Pakistane, Barme a Španielsku.

Vo výžive je významný obsahom dôležitých minerálnych látok, vitamínov a bielkovín.

Je jednoročnou bylinou. Dorastá do výšky 60-70 cm a nepolieha. Listy sú zložené, nepárnoperovité. Pozostávajú z lístkov na krátkych stopkách so 4-8 jarmami. Zaujímavé kvety sú malé. Vyrastajú jednotlivo z pazúch listov. Koruna je biela až svetlofialová, ružová. Po odkvitnutí z kvetu narastie nafúknutý struk s dvomi až tromi semenami. Semeno je nepravidelného tvaru. Má zaoblené hrany s výstupkom pripomínajúcim baraniu hlavu. Z tohto bol odvodený aj názov.

Cícer baraní má najväčšie nároky na teplo najmä v období kvitnutia. Teplota by mala byť ustálená a mala by sa pohybovať okolo 20 °C. Na pôdu je nenáročný. Nevyžaduje hnojenie dusíkom. Semená sa vysievajú v marci až apríli priamo na záhon. Vysievajú sa do riadkov vzdialených od seba 30-50 cm. Po vzídení sa rastlinky jednotia na 10 cm od seba. Alebo sa vysievajú do hniezd po 2-3 semená v sponě 30x10 cm až 45x15 cm. Hĺbka sejby je 4-6 cm. Počas vegetácie je dôležité odburiňovanie, kyprenie pôdy a záhlahla. Struky sa zberajú keď sú žltosfarbené.

V minulosti sa cícerové semená využívali na výrobu múky, kávovinových náhrad a cukrárenských výrobkov. Vhodný je aj do polievok, na prípravu kaše.

Ing. Ján Červenka