



Bob obecný

Vicia faba L.

LUSKOVINA

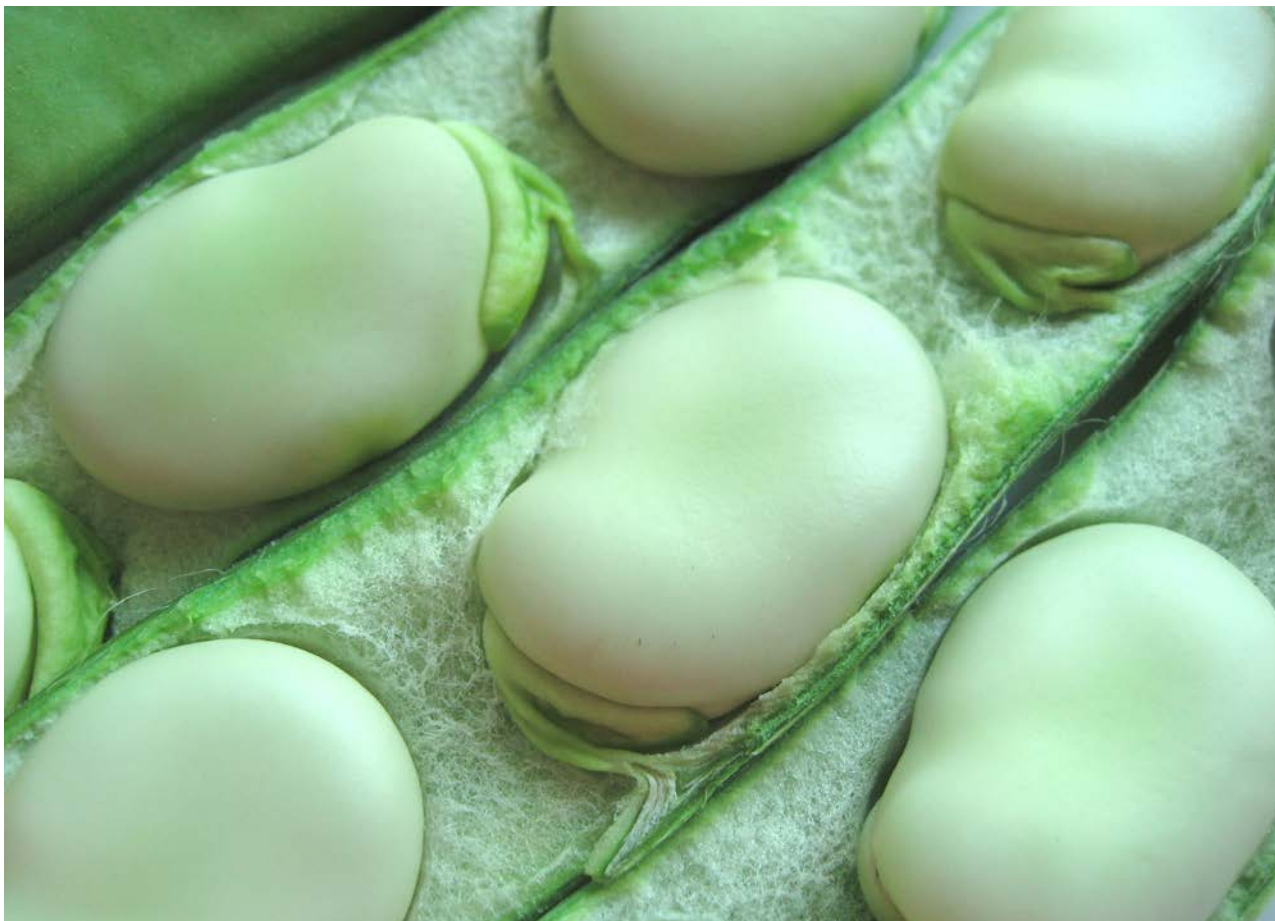
TŘÍDA: dvouděložné ČELEĎ: bobovité ROD: vikev

Bob obecný pochází ze severní Afriky a jihozápadní Asie a patří k vůbec nejstarším zemědělským plodinám. Objevil se v mladší době kamenné a již před 8 000 lety byl běžnou součástí jídelníčku východního Středozeří. Řekové měli dokonce bohu bobů zasvěcený chrám.

Dnes se tato statná, až metr vysoká, na vodu náročná rostlina pěstuje v Evropě nejčastěji pro zelené hnojení nebo jako krmivo pro hospodářská zvířata. Obsahuje totiž velké množství bílkovin – 26 až 28 %. Oblíbený je zejména mezi ekologickými zemědělci, kteří ho využívají jako krmivo namísto ze zámoří dovážené geneticky modifikované sóji.

Díky příznivému obsahu aminokyselin jsou semena bobu zajímavá i pro lidskou výživu. Poskytují vlákninu, vitamíny C, E, draslík, fosfor a látky k produkci dopaminu, tzv. hormonu štěstí. V anglosaských zemích se bob těší velké oblibě i v potravinářství – pěstují zde odrůdy bobu s velkými semeny, které se vaří obdobně jako fazole. V české kuchyni příliš rozšířený není.





Bob, stejně jako ostatní luskoviny, poutá svými kořeny díky symbióze s bakteriemi *Rhizobium* vzdušný dusík a dokáže ho ročně do země vpravit 150 až 200 kg na jeden hektar pole, čímž přirozeně zlepšuje úrodnost půdy. Na druhou stranu, kvůli poměrně vysokému vzrůstu a mělkému kořenu patří mezi erozně nebezpečné plodiny a není vhodné jej pěstovat na svazích.

