

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Bob – pozabljena stročnica v slovenski kulinarični in etnološki dediščini

Raziskovalna naloga

Šolsko leto 2025/2026

Strahinj, februar 2026

Avtorice: Marija Zore, Ema Stanonik, Tajda Jaušovec

Mentorici: dr. Lena Tajnšek, Tatjana Šubic

IZVLEČEK

V raziskovalni nalogi z naslovom *Bob – pozabljena stročnica v slovenski kulinarični in etnološki dediščini* obravnavamo bob (*Vicia faba* L.) kot tradicionalno in sodobno živilo v slovenski kuhinji. Raziskale smo zgodovinski pomen boba ter možnosti njegove ponovne vključitve v sodobno slovensko prehrano. Bob sodi med najstarejše gojene stročnice in je imel v preteklosti pomembno vlogo v prehrani prebivalcev slovenskega podeželja, zlasti kot cenovno dostopen vir rastlinskih beljakovin in nasitne hrane v obdobjih pomanjkanja mesa. Namen naloge je bil preučiti njegovo zgodovinsko rabo, prehransko vrednost, pomen v tradicionalni kuhinji ter potencial za ponovno uveljavitev v trajnostno usmerjeni kuhinji.

V teoretičnem delu smo s pregledom strokovne literature, zgodovinskih virov in strateških dokumentov predstavile botanične značilnosti boba, njegovo razširjenost na območju današnje Slovenije, vlogo v srednjeveški in tradicionalni prehrani ter njegov pomen v sodobnih usmeritvah trajnostnega razvoja in lokalne pridelave. Posebno pozornost smo namenile njegovi sposobnosti vezave dušika v tleh, s čimer prispeva k izboljšanju rodovitnosti tal, ter njegovi prehranski sestavi, saj je bob pomemben vir beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov ter ima pomembno vlogo v uravnoteženi prehrani.

V empiričnem delu smo izvedle terensko poizvedovanje med starejšimi prebivalci lokalnega okolja, da bi pridobile podatke o nekdanjih načinih priprave, shranjevanja in uporabe boba v vsakdanjem življenju. Ugotovitve kažejo, da se ohranjajo predvsem splošni spomini na njegovo uporabo, medtem ko se konkretni recepti in znanje o pripravi postopoma izgubljajo. Razvile smo lastne recepture ter pripravile tri sodobne jedi iz boba – namaz, kruh in sladico – ter izvedle senzorično ocenjevanje med družinskimi člani, prijatelji in sodelavci s področja živilstva. Jedi smo ocenjevale glede na okus, teksturo, videz in splošno sprejemljivost za sodobne prehranske navade.

Rezultati potrjujejo, da ima bob zaradi svoje hranilne sestave, možnosti lokalne pridelave in trajnostnih lastnosti velik potencial za ponovno vključitev v sodobno prehrano, razvoj inovativnih jedi ter krepitev slovenske gastronomske identitete.

Ključne besede: bob, stročnice, prehranska dediščina, trajnostna prehrana, slovenska gastronomija.

KAZALO VSEBINE

IZVLEČEK	I
1 UVOD	6
1.1 Namen in cilji raziskovanja.....	7
1.2 Raziskovalne hipoteze.....	8
2 TEORETIČNI DEL	9
2.1 Botanične značilnosti	9
2.2 Zgodovina in razširjenost	11
2.3 Prehranska vrednost	12
2.4 Uporaba boba v kulinariki	13
2.5 Uporaba boba v kmetijstvu.....	15
2.6 Bob v sodobni slovenski gastronomiji in trajnostni prehrani	16
3 METODE RAZISKOVANJA.....	18
3.1 Pregled literature	18
3.2 Terensko poizvedovanje	18
3.3 Praktični kulinarčni preizkus	19
3.4 Senzorično ocenjevanje in analiza podatkov	20
3.5 Preverjanje hipotez	21
4 PRAKTIČNI DEL.....	22
4.1 Terensko poizvedovanje in pogovori s starejšimi prebivalci	22
4.2 Recepture.....	23
4.2.1 Kruh iz bobove moke	23
4.2.2 Bobov namaz s kozjim sirom	26
4.2.3 Bobova krema z medom, jabolki in ajdovimi drobtinami	30
5 REZULTATI IN RAZPRAVA	33
5.1 Rezultati terenskega poizvedovanja	33
5.2 Rezultati praktičnega kulinarčnega preizkusa	33
5.3 Razprava.....	34
5.4 Povezava rezultatov s hipotezami	35
6 ZAKLJUČEK.....	36

LITERATURA	38
SEZNAM FOTOGRAFIJ IN DRUGEGA SLIKOVNEGA BESEDILA	41

KAZALO SLIK

Slika 1: Bob (<i>Vicia faba</i>)	10
Slika 2 Rastlina boba v fazi cvetenja na vrtni gredici	11
Slika 3: Primer uporabe boba v kulinariki.....	14
Slika 4 Praktični preizkus recepture	20
Slika 5 Kruh iz bobove moke pred in po peki	25
Slika 6 Primerjava suhega in namočenega boba	28
Slika 7 Bobov namaz s kozjim sirom	29
Slika 8 Ajdov drobljenec	32

Kazalo preglednic: naloga ne vsebuje preglednic.

Okrajšave in simboli: naloga ne vsebuje posebnih okrajšav.

1 UVOD

V sodobni prehrani pogosto prihaja do opuščanja tradicionalnih poljščin, ki so bile nekoč pomemben del vsakdanje prehrane. Med njimi ima posebno mesto bob, ena najstarejših gojenih stročnic na svetu. Danes se prideluje v več kot 50 državah, pri čemer je večina svetovne proizvodnje skoncentrirana v Aziji, Evropi in Afriki. Leta 2019 je svetovna proizvodnja dosegla približno 5,4 milijona ton, med največje pridelovalke pa sodijo Kitajska, Etiopija, Združeno kraljestvo, Francija in Avstralija (Dhull idr., 2021).

Bob ni pomemben le kot vir hrane, temveč tudi z vidika trajnostnega kmetijstva, saj kot stročnica veže atmosferski dušik in tako prispeva k izboljšanju rodovitnosti tal ter zmanjšanju potrebe po umetnih gnojilih (Bavčar, 2024).

Ocenjuje se, da bob gojimo že vsaj 6000 let. V preteklosti so ga uporabljali za pripravo kaše, mleli v moko in dodajali kruhu, pražen pa je služil tudi kot nadomestek kave. V obdobjih omejene preskrbe z mesom je predstavljal pomemben vir rastlinskih beljakovin. Ljudski pregovor »Boba se najej in gora se te bo bala« odraža njegov pomen in simbolno povezavo s sitostjo ter močjo (Društvo za osvoboditev živali, 2024).

Slovenska kulinarčna dediščina temelji na izraziti regionalni raznolikosti, ki se je oblikovala v tesni povezanosti človeka z naravnim okoljem. Jedi posameznih regij odražajo zgodovinski razvoj, vplive sosednjih kultur ter razpoložljivost lokalnih surovin. Kultura prehranjevanja tako ni le vprašanje prehranskih navad, temveč pomemben del širše kulturne identitete in odnosa do naravnega okolja (Bogataj, 2012). V času globalizacije in poenotenih prehranskih vzorcev tradicionalne sestavine pogosto izgubljajo svojo prepoznavnost, zato je njihovo ponovno vrednotenje pomembno tako z vidika ohranjanja dediščine kot tudi trajnostnega razvoja.

Kljub bogati zgodovini je bob danes v slovenski prehrani razmeroma redko prisoten. Zato smo raziskale njegovo nekdanjo vlogo ter preverile možnosti za njegovo ponovno vključitev

v sodobno, trajnostno usmerjeno kulinariko. Tema je še zlasti aktualna zaradi vse večjega poudarka na lokalni pridelavi živil, trajnostnih prehranskih modelih ter ohranjanju kulinarčne dediščine.

Raziskavo smo izvedle na območju Gorenjske, in sicer v krajih Kranj, Prebačevo, Škofja Loka in Kopačnica. Gre za območje z izrazito podeželsko tradicijo in zgodovinsko povezanostjo s kmetijstvom. Izbrano območje smo določile tudi zaradi osebne povezanosti s krajem, saj na tem območju živimo oziroma smo z njim tesno povezane. To nam je omogočilo lažji dostop do sogovornikov ter bolj poglobljen vpogled v lokalne prehranske navade in tradicijo pridelave boba.

Časovni okvir raziskave smo omejile predvsem na obdobje 20. stoletja, saj so sogovorniki iz tega obdobja še vedno lahko podali neposredna pričevanja o načinu pridelave, shranjevanja in pripravi boba. Hkrati smo njihova pričevanja primerjale s sodobnim stanjem, da bi ugotovile, kako se je vloga boba v prehrani skozi čas spremenila. Takšna primerjava nam je omogočila širši vpogled v razvoj prehranskih navad ter v možnosti ponovne vključitve te stročnice v sodobno kulinariko.

1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen raziskovalne naloge je preučiti jedi in tradicije, povezane z bobom, njegovo pridelavo ter pripravo jedi v preteklosti in danes.

Cilj raziskave:

- Preučiti literaturo, v kateri je bob obravnavan kot stročnica, ter predstaviti njegove botanične značilnosti.
- Ovrednotiti prehransko vrednost boba in pregledati ugotovitve o učinkih na zdravje.
- Raziskati gojenje ter uporabo boba v tradicionalni in sodobni kulinariki.
- Razviti sodobne jedi iz boba ter oblikovati ustrezno recepturo.
- Oceniti vlogo boba v trajnostno usmerjeni prehrani in kmetijstvu.

1.2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Na podlagi pregleda literature in izhodišč naloge smo oblikovale naslednje raziskovalne hipoteze:

- Bob je imel v preteklosti pomembnejšo vlogo v slovenski prehrani kot danes.
- Zaradi svoje hranilne sestave in sposobnosti izboljševanja tal je bob primeren za trajnostno prehrano.
- Sodobno pripravljene jedi iz boba so lahko privlačne za mlajše generacije in prispevajo k večji prepoznavnosti te stročnice.

2 TEORETIČNI DEL

Teoretični del raziskave temelji na pregledu znanstvenega preglednega članka o prehranskem profilu in predelavi boba ter na podatkih iz uradne prehranske baze USDA (FoodData Central). Uporabile smo tudi nacionalne strateške dokumente s področja gastronomije ter strokovne in poljudnoznanstvene spletne vire, povezane s prehrano in kmetijstvom. Vire smo izbrale glede na njihovo vsebinsko ustreznost in zanesljivost. Zbrane podatke smo analizirale, primerjale in smiselno povezale v celovito predstavitev zgodovinskega, prehranskega in trajnostnega pomena boba.

2.1 BOTANIČNE ZNAČILNOSTI

Bob (*Vicia faba*) je v nasprotju s fižolom stročnica našega dela sveta. Kot ena prvih kulturnih rastlin se je iz prvotne domovine (današnji Afganistan in Iran), razširila po vsem Sredozemlju, vse do vzhoda čez Indijo in do Kitajske (Bavčar, 2024).

Bob je evrazijska stročnica enoletnica in spada v družino metuljnic. Pomembna značilnost boba je, da bogati tla z dušikom zaradi simbioze z nekaterimi vrstami bakterije, zato je tudi zelo nezahtevna za gojenje, primerna pa je tudi za zeleno gnojenje (Benec, b. d.).

Slika 1

Bob (Vicia faba)



Bavčar, Julijana. (22. 10. 2024). *Stročnice: setev boba najkasneje marca*. Delo in dom. <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/strocnice-setev-boba-najpozneje-marca>

Listi boba so sestavljeni iz parnega števila jajčastih ploskev, močno steblo pa je v prerezu votlo in kvadratno. Korenine lahko prodrejo tudi do 2 m globoko, glavnina pa se nahaja v prvih 25 cm plasti. Novejše vrste boba imajo bele cvetove, starejše pa imajo bel cvet s črno piko, poznamo pa tudi bob v drugih barvah. Sorte se razlikujejo tudi po dolžini in strokov ter velikosti in barvi semen. Sorte, ki imajo bela sveže semena so trše. Druge sorte z zelenimi in mehkejšimi pa so primernejše za zamrzovanje (Bavčar, 2024).

Bob je potrebno posejati dovolj zgodaj (v začetku marca), saj je stročnica, ki kali že pri 5 do 6 °C. Po vzniku pa prenese mraz tudi do -7 °C. Gojimo ga v vrstah, v katerih je seme 15 cm

narazen, vrste pa zasujemo v smeri vetra v razmiku 70 cm. Tako bomo zmanjšali možnost napada čokoladne pegavosti, glivične okužbe ki jo spodbujata vlaga in toplota. Posejemo ga lahko tudi v kupčke. Pozorni moramo biti, da ne pride do pomanjkanja vode med cvetenjem. Mlade bobove stroke obiramo sproti (Bavčar, 2024).

Slika 2

Rastlina boba v fazi cvetenja na vrtni gredici



Gardenia.net. (b. d.). *Vicia faba* (Fava beans). <https://www.gardenia.net/plant/vicia-faba-fava-beans>

2.2 ZGODOVINA IN RAZŠIRJENOST

Ker bob velja za eno najstarejših kulturnih rastlin je tudi njegova zgodovina bogata in sega daleč v preteklost. Bob naj bi omenjali že v antični Grčiji (Homer) ter antičnem Rimu. Rimljani so njegovim cvetovom pripisovali celo preroške napovedi. Verjeli so namreč, da se duša umrlega preseli v bob, cvetovi so zato veljali kot simbol smrti (Bavčar, 2024).

Bob so uživali ob pogrebih, z njegovimi zrnji so politični veljaki preštevali glasove, v določenih obdobjih pa je bilo njegovo uživanje celo prepovedano. Do danes so se ohranila številna ljudska verovanja, povezana z bobom. Še danes v Italiji na 2. november, ko je dan vseh duš, sejejo bob. Mnogo Italijanov pa zrno boba vedno nosi s seboj, saj verjamejo, da tistemu, ki ima pri sebi bob, nikoli ne bo zmanjkalo najpomembnejših stvari, ki jih potrebuje za preživetje. Tudi v Estoniji je bil bob pogosto junak ljudskih pripovedk, Kelti so se zabavali na bobovih pojedinah. Na Škotskem so čarovnice namesto metel za letenje uporabljale bobova stebila. Še danes ponekod sejejo bob na veliki petek, saj naj bi sejalcem prinašalo srečo (RTV SLO, 2006).

2.3 PREHRANSKA VREDNOST

Bob je hranilno bogata stročnica z visoko vsebnostjo beljakovin, kompleksnih ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin ter številnih mineralov in vitaminov (Dhull idr., 2021). Med makrohranili izstopa predvsem beljakovinska sestava, saj zrela suha semena vsebujejo kar 26 g beljakovin na 100 g, medtem ko kuhana približno 7,6 g beljakovin na 100 g. Energijska vrednost suhega zrnja znaša približno 340 kcal na 100 g, kuhanega pa približno 110 kcal na 100 g (U.S. Department of Agriculture, 2019).

Vsebnost ogljikovih hidratov v suhem zrnu znaša približno 58 %, pri čemer večji del predstavlja škrob. Bob vsebuje tudi veliko prehranskih vlaknin (okoli 25 g na 100 g suhega zrnja), kar pozitivno vpliva na prebavo (Dhull idr., 2021).

Beljakovine boba so sestavljene iz različnih beljakovinskih frakcij, med katerimi prevladujejo globulini. Aminokislinska sestava vključuje tudi esencialne aminokislino, kot so lizin, levcin in metionin, kar pomeni, da je beljakovinska sestava boba kakovostna. Vendar pa bobu, podobno kot drugim stročnicam, primanjkuje žveplo vsebujočih esencialnih aminokislin, zlasti metionina. Zato je za doseganje uravnoteženega vnosa vseh esencialnih aminokislin priporočljivo kombiniranje boba z žiti, na primer s pšenično moko, saj žita vsebujejo več metionina, vendar manj lizina. Takšna kombinacija omogoča

dopolnjevanje aminokislinskega profila in večjo biološko vrednost beljakovin (Dhull idr., 2021).

Bob je bogat tudi z minerali. Zrela suha semena vsebujejo večje količine kalija, fosforja, magnezija, železa in kalcija. Posebej izstopa visoka vsebnost kalija (1062 mg/100 g) in nizka vsebnost natrija, kar je ugodno za ljudi z visokim krvnim tlakom. Med vitamini je pomemben predvsem folat (vitamin B9), ki ima pomembno vlogo pri nastajanju novih celic in presnovi (Dhull idr., 2021).

Poleg osnovnih hranil bob vsebuje tudi bioaktivne spojine, kot so fenolne spojine in flavonoidi, ki imajo antioksidativne lastnosti. To pomeni, da pomagajo pri zaščiti celic pred škodljivimi vplivi oksidativnega stresa (Dhull idr., 2021).

Uživanje boba je lahko pri posameznikih s pomanjkanjem encima glukoza-6-fosfat dehidrogenaza (G6PD) povezano z razvojem favizma. To stanje povzroči razpad rdečih krvničk (hemolitično anemijo), kar se kaže z utrujenostjo, zlatenico in slabostjo. Tveganje je večje v sredozemskih območjih, kjer je pomanjkanje G6PD pogostejše. Ustrezna toplotna obdelava, kot sta kuhanje ali praženje, lahko zmanjša vsebnost nekaterih škodljivih snovi v bobu (Dhull idr., 2021).

Na podlagi navedenih podatkov lahko zaključimo, da je bob prehransko zelo vredna stročnica, ki združuje visoko vsebnost beljakovin, prehranskih vlaknin in pomembnih mineralov. Zaradi svoje hranilne sestave predstavlja primerno surovino za trajnostno in rastlinsko usmerjeno prehrano, kar neposredno podpira drugo raziskovalno hipotezo.

2.4 UPORABA BOBA V KULINARIKI

Bob se v kuhinji uporablja podobno kot fižol. Uporabljamo lahko mlado zeleno zrnje ali posušena zrela semena. Zrnje je vsestransko uporabno in primerno za pripravo enolončnic, juh, namazov, pirejev, prilog ter jedi v kombinaciji s krompirjem. Sveže zrnje je kuhano

razmeroma hitro (približno 10 minut), medtem ko je treba suho zrnje pred kuhanjem namočiti čez noč, podobno kot fižol.

Slika 3

Primer uporabe boba v kulinariki



Odprta kuhinja. (b. d.). *Bob: Ideje, da bo ta pozabljena stročnica znova zasijala.*
<https://odprtakuhinja.delo.si/triki-in-namigi/bob-ideje-da-bo-ta-pozabljena-strocnica-znova-zasijala>

Bob lahko uporabljamo tudi pri pripravi pekovskih izdelkov. Zmleto suho zrnje se lahko zmelje v moko, ki jo dodajamo pšenični moki pri pripravi kruha ali peciva za povečanje vsebnosti beljakovin. Kuhano zrnje lahko pretlačimo v pire ali uporabimo za zgoščevanje jedi. V sodobni kulinariki se bob dobro ujema tudi z različnimi začimbami, med drugim z azijskimi (Odprta kuhinja, b. d.). Ker gre za stročnico, lahko pri občutljivih posameznikih povzroča alergijske reakcije, zato je potrebna previdnost (Benec, b. d.).

Poleg tradicionalne priprave se bob pogosto predhodno obdela z različnimi postopki, kot so luščenje (odstranjevanje lupine), namakanje, kaljenje, kuhanje, praženje ali ekstrudiranje. Ti postopki izboljšajo prebavljivost in zmanjšajo vsebnost nekaterih antinutritivnih snovi, kot so fitinska kislina, tanini ter zaviralci encimov. Namakanje in kuhanje zmanjšujeta vsebnost teh snovi ter izboljšujeta prebavljivost beljakovin. Kaljenje (germination) lahko poveča vsebnost nekaterih vitaminov, zlasti folata, ter izboljša dostopnost mineralov. Toplotna obdelava, kot sta kuhanje ali praženje, prav tako zmanjšuje vsebnost spojin, kot sta vicin in konvicin, ki sta povezani z razvojem favizma pri občutljivih posameznikih (Dhull idr., 2021).

Na podlagi predstavljenih podatkov o hranilni vrednosti in možnostih predelave boba smo v praktičnem delu raziskave pripravile tri sodobne jedi: namaz iz boba, kruh iz mešanice bobove in pšenične moke ter sladico – bobovo kremo z medom in jabolki. Pri izbiri receptov smo izhajale iz dejstva, da je bob bogat vir beljakovin, prehranskih vlaknin in mineralov, zato smo želele preveriti, kako ga lahko vključimo v vsakodnevno prehrano na sodoben in senzorično sprejemljiv način.

Priprava namaza temelji na dobri prebavljivosti kuhanega boba, kruh iz bobove moke pa izkorišča njegovo visoko vsebnost beljakovin ter možnost kombiniranja z žiti. Sladica predstavlja sodobnejši pristop, s katerim smo želele preveriti, ali je mogoče bob vključiti tudi v manj tradicionalne, sladke jedi. Tako praktični del neposredno nadgrajuje teoretična izhodišča o prehranski vrednosti in kulinarični vsestranskosti boba.

2.5 UPORABA BOBA V KMETIJSTVU

Bob ima pomembno vlogo tudi v ekološkem kmetijstvu. Uporablja se ga kot zeleno gnojenje, saj je znano, da se na koreninah veže zelo veliko dušika, pri bobu je to kar 500 kg na hektar. Uporablja se tudi kot krmna rastlina za živali (Bavčar, 2024).

2.6 BOB V SODOBNI SLOVENSKI GASTRONOMIJI IN TRAJNOSTNI PREHRANI

Razvoj slovenske gastronomije v zadnjih desetletjih poteka v smeri večjega poudarka na lokalnih sestavinah, regionalni raznolikosti in trajnostnem razvoju. Strategija razvoja gastronomije Slovenije poudarja pomen ohranjanja tradicionalnih jedi ter povezovanja kulinarike z lokalnim okoljem kot temelja nacionalne identitete (Multidisciplinarni raziskovalni inštitut Maribor, 2006). Novejši dokument Okusiti Slovenijo – Akcijski načrt razvoja in trženja gastronomskega turizma 2019–2023 te usmeritve nadgrajuje z izrazitim poudarkom na trajnostni pridelavi, kratkih dobavnih verigah, sezonskosti ter odgovornem ravnanju z naravnimi viri (Slovenska turistična organizacija, 2018).

Sodobni prehranski sistemi pogosto temeljijo na intenzivni pridelavi omejenega števila poljščin, kar zmanjšuje prehransko raznovrstnost. Trajnostni prehranski modeli zato spodbujajo vključevanje tradicionalnih rastlin, ki so prilagojene lokalnim razmeram ter prispevajo k večji samooskrbi in zmanjšanju okoljskega odtisa (Slovenska turistična organizacija, 2018).

Trajnostna prehrana pa ne vključuje zgolj okoljskega vidika, temveč tudi kulturno dimenzijo. Kot poudarja Bogataj, je kultura prehranjevanja del širšega kulturnega sistema in pomemben izraz identitete posamezne skupnosti, ki se oblikuje v povezavi z naravnim okoljem in zgodovinskimi razmerami (Bogataj, 2012). Ohranjanje tradicionalnih sestavin ter njihova sodobna interpretacija tako predstavljata način povezovanja dediščine s sodobnimi prehranskimi trendi.

Bob se v tem okviru kaže kot rastlina, ki združuje okoljski, prehranski in kulturni pomen. Kot stročnica veže atmosferski dušik in prispeva k izboljševanju rodovitnosti tal, s čimer zmanjšuje potrebo po mineralnih gnojilih (Dhull idr., 2021). Hkrati predstavlja kakovosten vir rastlinskih beljakovin in prehranskih vlaknin, kar je skladno s sodobnimi prehranskimi priporočili (Dhull idr., 2021). Njegova ponovna vključitev v kulinariko tako pomeni nadgradnjo tradicionalnega znanja v sodobnem trajnostnem kontekstu.

Teoretična izhodišča tako potrjujejo, da ima bob potencial za ponovno uveljavitev v slovenski gastronomiji, saj ustreza načelom trajnostnega razvoja ter prizadevanjem za ohranjanje kulinarčne dediščine (Multidisciplinarni raziskovalni inštitut Maribor, 2006; Slovenska turistična organizacija, 2018). Ta izhodišča smo v nadaljevanju raziskave preverile tudi s terenskim poizvedovanjem in praktičnim kulinarčnim preizkusom.

3 METODE RAZISKOVANJA

Raziskava o bobu kot delu slovenske kulinarčne in etnološke dediščine je temeljila na kombinaciji pregleda literature, kvalitativnega terenskega poizvedovanja ter praktičnega kulinarčnega preizkusa s senzoričnim ocenjevanjem. S tem pristopom smo želele pridobiti celovit vpogled v zgodovinsko vlogo boba, njegovo prehransko vrednost ter možnosti vključevanja v sodobno trajnostno usmerjeno prehrano.

3.1 PREGLED LITERATURE

V prvem delu raziskave smo izvedle sistematičen pregled strokovne in poljudne literature s področij agronomije, prehrane, etnologije in kulinarike. Uporabile smo znanstvene članke, strokovne monografije, nacionalne strateške dokumente ter izbrane spletne vire.

Pri izboru literature smo upoštevale vsebinsko ustreznost, strokovno zanesljivost, avtorstvo in aktualnost; prednost smo dajale znanstvenim člankom ter publikacijam priznanih avtorjev in institucij. Ključni vir raziskave predstavlja pregledni članek Dhull idr. (2021), ki celovito obravnava prehranski profil in predelavo boba. Pomembni so bili tudi slovenski strokovni viri, zlasti nacionalne strategije razvoja gastronomije ter delo Bogataja (2012), ki omogočajo razumevanje kulturnega in trajnostnega konteksta obravnavane tematike.

Literaturo smo pridobile iz lastne strokovne zbirke ter prek strokovnih spletnih virov. Z analizo in primerjavo virov smo oblikovale teoretična izhodišča raziskave ter na njihovi podlagi postavile raziskovalne hipoteze.

3.2 TERENSKO POIZVEDOVANJE

Terensko poizvedovanje smo izvedle kot kvalitativne, deloma strukturirane pogovore s starejšimi prebivalci na območju Gorenjske. Namen raziskave je bil pridobiti vpogled v nekdanjo pridelavo, shranjevanje in uporabo boba ter ugotoviti, kakšen pomen je imel v vsakdanji prehrani lokalnega prebivalstva.

V pogovore je bilo vključenih več oseb z območja Gorenjske, vendar se mnogi boba niso več natančno spominjali ali ga niso povezovali z vsakdanjo prehrano. Za podrobnejšo analizo smo zato vključile štiri sogovornike, ki so podali konkretne informacije o nekdanji pridelavi, shranjevanju in pripravi boba ter o njegovem pomenu v vsakdanji prehrani. Ugotovile smo, da se znanje o tej stročnici postopoma izgublja.

Pogovori so potekali neformalno, vendar usmerjeno k pridobivanju podatkov o pridelavi in uporabi boba. Sogovorniki so bili predhodno seznanjeni z namenom raziskave ter so podali soglasje za sodelovanje in uporabo njihovih izjav v raziskovalne namene ob zagotovljeni anonimnosti. Zaradi varovanja osebnih podatkov so v nalogi navedene le začetnice imen, letnica rojstva in kraj bivanja.

Pridobljene izjave smo zapisale ter jih vsebinsko analizirale in primerjale z ugotovitvami iz literature.

3.3 PRAKTIČNI KULINARIČNI PREIZKUS

Izvedle smo kulinarčni preizkus priprave jedi iz boba. Razvile smo tri lastne recepture:

1. namaz iz boba,
2. kruh iz mešanice bobove in pšenične moke ter
3. sladico – bobovo kremo z medom, jabolki in ajdovimi drobtinami.

Namen praktičnega preizkusa je bil preveriti vsestranskost boba ter njegovo primernost za vključevanje v sodobno kulinariko.

Postopke priprave smo sistematično beležile, zapisale uporabljene sestavine, razmerja in časovne poteke ter proces dokumentirale s fotografijami, ki so vključene v prilogi. Pri pripravi smo upoštevale načela sezonskosti, lokalne dostopnosti surovin in trajnostne naravnosti.

Slika 4

Praktični preizkus recepture



3.4 SENZORIČNO OCENJEVANJE IN ANALIZA PODATKOV

V senzoričnem ocenjevanju je sodelovalo 13 oseb, med katerimi so bili družinski člani, prijatelji ter sodelavci s področja živilstva. Namen vključitve raznolike skupine udeležencev je bil pridobiti širši vpogled v sprejemljivost jedi tako med splošnimi potrošniki kot tudi med osebami s strokovnim znanjem s področja prehrane.

Udeleženci so jedi ocenjevali s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice (1 – zelo slabo, 2 – slabo, 3 – zadovoljivo, 4 – dobro, 5 – zelo dobro). Ocenjevali so naslednje kriterije:

- okus,
- teksturo,

- videz,
- splošno sprejemljivost v sodobni prehrani.

Poleg številčnih ocen so lahko podali tudi opisne komentarje in predloge za izboljšave.

Zbrane podatke smo analizirale opisno in kvalitativno. Kvantitativni del analize je temeljil na izračunu povprečnih ocen po kriterijih in po jedeh, kvalitativni del pa na vsebinski analizi komentarjev.

3.5 PREVERJANJE HIPOTEZ

Za preverjanje raziskovalnih hipotez smo uporabile primerjalno metodo, s katero smo ugotovitve iz literature in terenskega poizvedovanja primerjale z rezultati praktičnega kulinaričnega preizkusa in senzoričnega ocenjevanja. Na podlagi združevanja vseh zbranih podatkov smo ovrednotile vlogo boba v preteklosti ter ocenile njegov potencial za ponovno vključitev v sodobno trajnostno prehrano.

4 PRAKTIČNI DEL

4.1 TERENSKO POIZVEDOVANJE IN POGOVORI S STAREJŠIMI PREBIVALCI

V okviru praktičnega dela smo izvedle terensko poizvedovanje med starejšimi prebivalci lokalnega okolja z namenom, da bi pridobile podatke o nekdanji rabi boba v vsakdanji prehrani in gospodinjstvu. Zanimalo nas je, kako pogosto so bob uporabljali, na kakšne načine so ga pripravljali ter ali se spominjajo posebnih jedi, povezanih z letnimi časi ali prazniki.

Opravile smo pogovore z več sogovorniki:

N. M., roj. 1947, upokojenka, Prebačevo, Šenčur, osebna komunikacija, januar 2026

K. A., roj. 1943, nekdanji kmet, Škofja Loka, Škofja Loka, osebna komunikacija, januar 2026

R. J., roj. 1939, upokojenec, Kopačnica, Gorenja vas – Poljane, osebna komunikacija, januar 2026

M. M., roj. 1957, upokojenka, Kranj, Kranj, osebna komunikacija, februar 2026

Sogovorniki so se strinjali, da je bil bob v preteklosti precej pogosta poljščina, zlasti na kmetijah, kjer so pridelovali lastno hrano, hkrati pa so poudarili, da se danes le redkokdo še natančno spominja posameznih jedi iz boba, saj je bil pogosto pripravljen zelo preprosto, brez posebnih imen ali zapisanih receptov.

N. M. (1947, Prebačevo) je povedala:

»Bob smo sadili skoraj vsako leto. Največkrat smo ga kuhali v loncu skupaj s krompirjem in malo čebule. Mesa ni bilo veliko, zato je bil bob pomemben za moč.«

K. A. (1943, Škofja Loka), se spominja predvsem shranjevanja:

»Ko se je posušil, smo ga spravili v vreče in je zdržal celo zimo. Mama ga je kuhala za juhe ali pa ga je zmlela in dodala h kruhu.«

R. J. (1939, Kopačnica) je izpostavil sezonsko rabo:

»Spomladi smo jedli mlade stroke, ker še ni bilo druge zelenjave. To je bil prvi pridelek z vrta.«

M. M. (1957, Kranj) pa je poudarila predvsem agronomski pomen boba: »Bob smo sadili približno vsaka tri leta, ker je dobro pognojil zemljo. Dve leti vmes smo sadili druge poljščine in zaradi boba so potem bolje rasle. Uporabljali smo ga podobno kot danes fižol.«

Njeno pričevanje potrjuje tudi pomen boba v kolobarjenju in izboljševanju rodovitnosti tal, kar sovpada z ugotovitvami iz literature o sposobnosti stročnic, da vežejo atmosferski dušik.

Več sogovornikov je omenilo tudi, da je bil bob povezan s skromnejšimi obdobji in da so ga uživali pogosteje kot danes. Povedali so, da se danes redko pojavlja na domačih vrtovih, saj so ga nadomestile druge stročnice, predvsem fižol, pri čemer so dodali, da so se konkretni recepti in jedi iz boba v marsikaterem primeru sčasoma izgubili iz spomina.

Zbrane podatke smo zapisale in jih primerjale z ugotovitvami iz strokovne literature. Ugotovitve iz pogovorov potrjujejo, da je imel bob v preteklosti pomembno vlogo v prehrani prebivalcev slovenskega podeželja, kar sovpada z zgodovinskimi zapisi o njegovi razširjenosti in rabi.

4.2 RECEPTURE

4.2.1 Kruh iz bobove moke

Bobova moka je hranilno bogata, vendar ne vsebuje glutena, zato jo je za pripravo vzhajane kruha potrebno kombinirati s pšenično moko, ki zagotavlja elastičnost testa in primerno strukturo.

Sestavine (za 1 manjši hlebec)

- 200 g pšenične bele moke tip 500
- 100 g bobove moke (lahko doma mleta iz suhega boba)
- 3,5 g suhega kvasa ali 10 g svežega kvasa
- 250 ml mlačne vode
- 0,5 čajna žlička soli
- 1 žlička bučnega olja
- Ščep sladkorja

Postopek priprave

1. V večji skledi zmešamo pšenično in bobovo moko.
2. Kvas raztopimo v mlačni vodi. Dodamo sladkor, kar pospeši začetno delovanje kvasa.
3. K moki postopoma prilijemo kvasno mešanico, dodamo sol in olje ter začnemo mesiti.
4. Testo gnetemo vsaj 8–10 minut, da se razvije glutenska mreža pšenične moke in testo postane elastično.
5. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati približno 1 uro, da se volumen podvoji.
6. Oblikujemo hlebec, ga položimo na pekač in pustimo vzhajati še 30 minut.
7. Pečemo 30 minut pri 180 °C.
8. Pečen kruh ohladimo na rešetki, da se ohrani hrustljava skorja in prepreči kondenzacija vlage.

Slika 5

Kruh iz bobove moke pred in po peki



Utemeljitev izbire sestavin

Bobova moka

Bobova moka poveča vsebnost rastlinskih beljakovin, prehranskih vlaknin in mineralov v kruhu. Zaradi visoke vsebnosti lizina dopolnjuje aminokislinski profil pšeničnih beljakovin, ki so z lizinom relativno revnejše. S tem izboljšamo biološko vrednost beljakovin v končnem izdelku (Dhull idr., 2021).

Ker bobova moka ne vsebuje glutena, sama ne omogoča tvorbe elastične strukture testa. Zato je kombinacija s pšenično moko nujna za doseganje ustrezne teksture, volumna in zračnosti kruha.

Pšenična moka

Pšenična moka vsebuje gluten (gliadin in glutenin), ki med gnetenjem tvori elastično mrežo. Ta omogoča zadrževanje ogljikovega dioksida, ki nastaja pri fermentaciji kvasa, in s tem zagotavlja vzhajanje testa (Muhic, 2025).

Kvas

Kvas med fermentacijo razgrajuje sladkorje v ogljikov dioksid in etanol. Nastali plin povzroči rahljanje testa (Britannica Editors, 2026). Dodatek medu ali sladkorja pospeši začetno fermentacijo, saj kvas lažje dostopa do enostavnih sladkorjev.

Bučno olje

Dodatek olja izboljša teksturo kruha, poveča mehkobo sredice ter podaljša svežino. Uporaba olja je smiselna tudi z vidika lokalne pridelave in vključevanja tradicionalnih sestavin.

Trajnostni vidik

Vključevanje bobove moke v pekovske izdelke predstavlja primer nadgradnje tradicionalne stročnice v sodobne izdelke vsakodnevne prehrane. S tem:

- povečamo hranilno vrednost kruha,
- podpiramo lokalno pridelavo stročnic,
- zmanjšujemo odvisnost od uvoženih beljakovinskih virov,
- prispevamo k trajnostnemu kolobarjenju in izboljševanju tal.

4.2.2 Bobov namaz s kozjim sirom

Sestavine (za približno 4 porcije):

- 300 g odcejenega kuhanega boba
- 15 g olivnega olja
- 100 g kozjega sira
- 25 g vode, v kateri se je kuhal bob
- 3 žličke limoninega soka
- ½ žličke soli
- ščepec mletega črnega popra
- polovica stroka svežega česna

Priprava surovega boba

Če uporabljamo suho zrnje boba, ga najprej namakamo v hladni vodi približno 12 ur.

Namakanje omogoči:

- hitrejše in enakomernejše kuhanje,
- mehčanje zrnja,
- delno zmanjšanje nekaterih antinutritivnih snovi (npr. fitinske kisline in oligosaharidov),
- boljšo prebavljivost.

Po namakanju vodo odlijemo, bob splaknemo in kuhamo v sveži vodi približno 2 uri oziroma do mehkega.

Sol dodamo šele približno 15 minut pred koncem kuhanja. Zgodnje soljenje lahko namreč upočasni mehčanje stročnic, saj natrijevi ioni vplivajo na strukturo celičnih sten in otežijo razgradnjo pektinskih snovi. Posledično ostanejo zrna dlje časa trda. Dodajanje soli proti koncu kuhanja omogoča, da se bob pravilno zmehča, hkrati pa dosežemo ustrezno začinjenost.

Kuhan bob odcedimo (nekaj tekočine shranimo).

Kožice kuhanega boba ne odstranimo, saj vsebuje več prehranskih vlaknin in fenolnih spojin, ki prispevajo k hranilni vrednosti jedi. Tako ohranimo večjo prehransko celovitost surovine.

Slika 6

Primerjava suhega in namočenega boba



Postopek priprave namaza

V mešalniku združimo kuhan bob, kozji sir, olivno olje, limonin sok, sol, poper, česen ter 25 g tekočine, v kateri se je bob kuhal. Vse sestavine spasiramo do gladke, kremaste strukture. Po potrebi prilagodimo gostoto z dodatkom tekočine. Namaz hranimo v hladilniku.

Slika 7

Bobov namaz s kozjim sirom



Utemeljitev izbire sestavin

Pri oblikovanju recepture bobovega namaza smo sestavine izbrale premišljeno, z vidika hranilne vrednosti, senzoričnih lastnosti ter trajnostnih vidikov prehrane.

Kozji sir

Kozji sir smo izbrale zaradi več razlogov:

- Senzorične lastnosti: ima rahlo kiselkast, izrazit, vendar ne premočan okus, ki uravnoteži blago, rahlo oreškasto aromo boba.
- Tekstura: kremasta struktura omogoča gladek, mazav končni izdelek brez dodatka večjih količin maščob.
- Trajnostni vidik: manjša lokalna pridelava kozjih mlečnih izdelkov lahko predstavlja podporo manjšim kmetijam in lokalni samooskrbi.

Kombinacija rastlinskih in živalskih beljakovin v jedi izboljša aminokislinski profil in poveča biološko vrednost beljakovin (Odprta platforma za klinično prehrano OPKP, b. d.).

Limonin sok

Limonin sok ima več funkcij:

- Senzorična uravnoteženost: njegova kislost osveži okus in zmanjša morebitno zaznavanje rahle trpkosti stročnic.
- Barva: pomaga ohraniti svetlejši odtenek namaza.
- Prehranski vidik: vitamin C izboljša absorpcijo železa rastlinskega izvora, ki je prisotno v bobu (Prehrana.si, b. d.-b)

Olivno olje

Olivno olje izboljša mazljivost in poveča energijsko vrednost jedi. Vsebuje enkrat nenasičene maščobne kisline in antioksidativne spojine, ki so značilne za mediteranski prehranski vzorec (Prehrana.si, b. d.-a)

Ohranitev kože boba

Kožico smo namenoma ohranile, saj vsebuje pomemben delež prehranskih vlaknin, fenolnih spojin in antioksidantov (Karatat idr., 2017). S tem povečamo hranilno vrednost jedi ter zmanjšamo izgube hranil, kar je skladno z načeli trajnostne in celostne uporabe surovin.

Izbira sestavin tako temelji na povezovanju tradicionalne surovine z elementi sodobne, senzorično privlačne in trajnostno naravnane prehrane.

4.2.3 Bobova krema z medom, jabolki in ajdovimi drobtinami

Sladica predstavlja sodobno interpretacijo tradicionalne stročnice. Bob je pripravljen kot gladka krema, podobna kostanjevemu ali mandljevemu pireju, ter dopolnjen z lokalnimi sestavinami – medom, jabolkom in ajdo.

Sestavine (za približno 3 porcije)

Bobova krema:

- 300 g suhega boba
- 25 g medu
- 4 g vaniljevega sladkorja ali ščepec mlete vanilje
- 10 g masla
- 1 žlica sladke smetane
- ščepec soli

Jabolčni sloj:

- 1 jabolko (sorta Gala)
- 15 g masla
- 1 čajna žlička cimeta
- 4 g vaniljevega sladkorja
- nekaj kapljic limoninega soka (po potrebi)

Ajdov drobljenec:

- 30 g masla
- 60 g sladkorja
- 90 g ajdove moke

Postopek priprave**1. Priprava kreme**

Še topel bob zmeljemo v gladek pire. Dodamo stopljeno maslo, med, sladko smetano, vaniljo in ščepec soli ter vse skupaj zmiksamo do svilnate teksture.

2. Priprava jabolčnega sloja

Jabolko narežemo na manjše kocke ter ga na zmernem ognju dušimo z maslom, vaniljevim sladkorjem in cimetom približno 5–8 minut, da se zmehča, vendar še ohrani strukturo.

Po potrebi dodamo nekaj kapljic limoninega soka, ki uravnava sladkost in preprečuje oksidacijo.

3. Priprava ajdovega drobljenca

Stopljeno maslo, sladkor in ajdovo moko ročno premešamo, da dobimo drobljivo strukturo. Zmes enakomerno razporedimo po pekaču, obloženem s papirjem za peko.

Pečemo pri 200 °C (brez ventilacije) približno 20 minut, dokler drobljenec ne postane hrustljav. Med peko ga lahko enkrat premešamo, da se enakomerno zapeče.

Slika 8

Ajdov drobljenec



Sestavljanje sladice

Na dno kozarca ali servirne posode nanesimo plast bobove kreme, dodamo plast jabolk ter potresemo z ajdovim drobljencem.

Sladico lahko postrežemo toplo ali ohlajeno.

Utemeljitev izbire sestavin

Bob kot osnova sladice omogoča visoko beljakovinsko in vlakninsko vrednost ter predstavlja inovativno uporabo stročnic v sladkih jedeh.

Med kot lokalno dostopno sladilo poudarja trajnostni vidik ter daje kompleksnejši okus kot rafiniran sladkor.

Jabolko Gala je uravnoteženo sladko-kislo, zato dopolnjuje naravno sladkost boba in medu.

Ajda je tradicionalna slovenska poljščina brez glutena, ki z oreškasto aromo in hrustljivo teksturo ustvari kontrast kremi ter dodatno poudari lokalno identiteto jedi.

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultate raziskave predstavljamo na podlagi treh virov podatkov: terenskega poizvedovanja, praktičnega kulinaričnega preizkusa ter primerjave z ugotovitvami iz literature.

5.1 REZULTATI TERENKEGA POIZVEDOVANJA

Iz pogovorov s starejšimi prebivalci Gorenjske je razvidno, da je bil bob v preteklosti redno prisoten na domačih vrtovih in kmetijah. Uporabljali so ga predvsem kot kuhano prilogo v kombinaciji s krompirjem, v juhah in enolončnicah ter kot zgodnjo spomladansko zelenjavo. Poudarjen je bil njegov pomen v obdobjih skromnejše preskrbe s hrano, saj je predstavljal pomemben vir rastlinskih beljakovin in nasitnih obrokov.

Hkrati se je pokazalo, da se številni starejši prebivalci boba le bežno spominjajo ali ga ne povezujejo več z vsakdanjo prehrano. Konkretno recepte so znali opisati le redki posamezniki, kar kaže na postopno izgubljanje znanja o tej stročnici. Tradicionalna uporaba boba ni bila zapisana, temveč se je prenašala ustno, zato je z upadanjem njegove pridelave upadlo tudi poznavanje načinov priprave.

Ugotovitve terenskega dela potrjujejo, da je imel bob v preteklosti pomembnejšo vlogo kot danes, kar sovpada tudi z zgodovinskimi in etnološkimi viri.

5.2 REZULTATI PRAKTIČNEGA KULINARIČNEGA PREIZKUSA

V praktičnem delu smo pripravile tri sodobne jedi iz boba: kruh iz bobove moke, bobov namaz s kozjim sirom ter bobovo kremo z medom, jabolki in ajdovim drobljencem. Jedi so bile senzorično ocenjene glede na okus, teksturo, videz in splošno sprejemljivost.

Kruh iz bobove moke

Kruh je bil med okuševalci dobro sprejet. Ocenjevalci so poudarili prijeten okus, ustrezno strukturo in sočnost. Okus boba ni bil izrazito zaznaven, temveč je deloval nevtralnno in ni prevladoval nad celoto. Pokazalo se je, da bob v kruhu predvsem poveča hranilno vrednost (višja vsebnost beljakovin in vlaknin), medtem ko na okus vpliva manj izrazito. Takšna uporaba omogoča izboljšanje prehranske kakovosti osnovnega živila brez bistvenih sprememb senzoričnih lastnosti.

Bobov namaz s kozjim sirom

Pri namazu se je izkazalo, da kozji sir uspešno dopolni nežen, rahlo oreškast okus boba ter ustvari okuse, ki se dopolnjujejo med sabo. Nekateri okuševalci je zmotila prisotnost kožic, ki vplivajo na teksturo, vendar smo jih namenoma ohranile zaradi zmanjševanja odpadka in zaradi pomembnega deleža prehranske vlaknine, ki se nahaja prav v zunanjem delu semena. S tem smo poudarile trajnostni vidik priprave in ohranitev hranilne vrednosti.

Bobova krema z medom, jabolki in ajdovim drobljencem

Sladica je pri okuševalcih vzbudila največ presenečenja, saj večina ni vajena uporabe stročnic v sladkih jedeh. Kljub začetni zadržanosti je bila ocenjena kot prijetna in zanimiva. Sam okus boba ni izstopal, glavno aromatično noto so prispevala jabolka in ajdov drobljenec. Podobno kot pri kruhu se je tudi tukaj pokazalo, da bob predvsem povečuje hranilno vrednost sladice, medtem ko na okus vpliva diskretno.

5.3 RAZPRAVA

Rezultati raziskave potrjujejo, da je bil bob v preteklosti pomemben del prehrane slovenskega podeželja, danes pa je njegova uporaba omejena. Terensko poizvedovanje kaže na postopno izgubljanje znanja o tradicionalnih načinih priprave, medtem ko literatura poudarja njegovo visoko hranilno vrednost in agronomski pomen.

Praktični del raziskave je pokazal, da je bob mogoče uspešno vključiti v sodobne jedi, predvsem kot hranilno dopolnitev tradicionalnim živilom. Njegova nevtralna aroma

omogoča široko uporabo, saj ne prevlada nad drugimi sestavinami. Ključni dejavnik pri sprejemljivosti je ustrezna kombinacija z drugimi živili ter način predstavitve.

Raziskava tako potrjuje, da največja ovira pri ponovni vključitvi boba v prehrano ni njegov okus ali hranilna vrednost, temveč predvsem pomanjkanje poznavanja in navad potrošnikov.

To nakazuje, da je pri ponovni vključitvi tradicionalnih poljščin ključnega pomena izobraževanje potrošnikov in gastronomska promocija, ne pa zgolj izboljšava senzoričnih lastnosti izdelkov.

5.4 POVEZAVA REZULTATOV S HIPOTEZAMI

Na podlagi zbranih podatkov lahko ovrednotimo raziskovalne hipoteze:

Hipoteza 1: Bob je imel v preteklosti pomembnejšo vlogo v slovenski prehrani kot danes.

Potrjena. Terensko poizvedovanje in pregled literature jasno kažeta na večjo prisotnost boba v preteklosti.

Hipoteza 2: Zaradi svoje hranilne sestave in sposobnosti izboljševanja tal je bob primeren za trajnostno prehrano.

Potrjena. Teoretični del potrjuje visoko hranilno vrednost in agronomski pomen boba, praktični del pa njegovo uporabnost v sodobni kulinariki.

Hipoteza 3: Sodobno pripravljene jedi iz boba so lahko privlačne za mlajše generacije in prispevajo k večji prepoznavnosti te stročnice.

Delno potrjena. Jedi so bile dobro sprejete, vendar je za širšo uveljavitev potrebna večja promocija in vključevanje v sodobne prehranske trende.

6 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo preučile zgodovinsko in sodobno vlogo boba ter njegove možnosti za ponovno vključitev v trajnostno usmerjeno prehrano. Raziskava je izhajala iz predpostavke, da je bil bob nekoč pomemben del vsakdanje prehrane, danes pa je v slovenskem prostoru zapostavljen kljub svoji visoki hranilni vrednosti in agronomskemu pomenu.

Teoretična izhodišča kažejo, da bob sodi med najstarejše gojene stročnice na svetu ter da predstavlja pomembno živilo z vidika prehranske kakovosti in trajnostnega kmetijstva. Zaradi visoke vsebnosti beljakovin, prehranskih vlaknin, mineralov in bioaktivnih spojin predstavlja kakovosten vir rastlinske prehrane. Hkrati kot stročnica veže atmosferski dušik in izboljšuje rodovitnost tal, kar zmanjšuje potrebo po uporabi umetnih gnojil.

Empirični del raziskave je potrdil, da je bil bob v preteklosti pomemben del prehrane na podeželju, predvsem kot nasitna in cenovno dostopna rastlinska hrana. Pogovori s starejšimi prebivalci Gorenjske v terenskem poizvedovanju so pokazali, da se znanje o njegovi pripravi in uporabi postopoma izgublja, saj ga mlajše generacije redkeje vključujejo v vsakdanjo prehrano. Praktični kulinarčni preizkus pa je pokazal, da je bob mogoče uspešno vključiti v sodobne jedi ter ga predstaviti na način, ki je sprejemljiv tudi za današnje prehranske navade.

Na podlagi ugotovitev lahko raziskovalne hipoteze sistematično ovrednotimo:

1. Hipoteza o pomembnejši vlogi boba v slovenski prehrani v preteklosti je bila potrjena.
2. Hipoteza o primernosti boba za trajnostno prehrano je bila potrjena.
3. Hipoteza o privlačnosti sodobnih jedi iz boba za mlajše generacije je bila delno potrjena, saj sprejemljivost ni odvisna le od okusa, temveč tudi od predstavitve, dostopnosti surovine ter promocije.

Rezultati raziskave tako potrjujejo, da ima bob realne možnosti za ponovno vključitev v sodobno prehrano, vendar je pri tem treba upoštevati tudi omejitve izvedene raziskave. Omejitve raziskave so povezane z omejenim številom sogovornikov in okuševalcev ter lokalno umeščenostjo na območje Gorenjske, zato rezultatov ni mogoče neposredno posplošiti na celotno Slovenijo.

Kljub temu pridobljeni podatki omogočajo vpogled v odnos do boba ter ugotovitve nakazujejo smeri njegove ponovne vključitve v sodobno prehrano oz. da ima bob realen potencial za ponovno uveljavitev v slovenski kulinariki, zlasti ob povezovanju lokalne pridelave, izobraževanja in sodobne gastronomske interpretacije.

LITERATURA

Bavčar, Julijana. (22. oktober 2024). *Stročnice: setev boba najkasneje marca*. Delo in dom. <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/strocnice-setev-boba-najpozneje-marca>

Benec, Damjana. (b. d.). *Posadite bob tudi na svojem vrtu*. Bodi eko. <https://www.bodieko.si/bob>

Bogataj, Janez. (2012). *Okusiti Slovenijo: dopolnjena izdaja*. Rokus Klett.

Britannica Editors (30. 1. 2026). *yeast*. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/science/yeast-fungus>

Dhull, Sanju Bala, Kidwai, Mohd. Kashif, Noor, Rashed, Chawla, Prince, & Rose, Pawan Kumar. (2021). A review of nutritional profile and processing of faba bean (*Vicia faba* L.). *Legume Science*, 4(3), e129. <https://doi.org/10.1002/leg3.129>

Društvo za osvoboditev živali. (8. junij 2024). *Bob, ponovno odkritje pozabljene stročnice*. <https://www.osvoboditevzivali.si/osvoboditev-zivali/narava/bob-ponovno-odkritje-pozabljene-strocnice>

Gardenia.net. (b. d.). *Vicia faba (Fava beans)*. <https://www.gardenia.net/plant/vicia-faba-fava-beans>

Karatas, Selen, Günay, Demet, & Sayar, Sedat. (2017). In vitro evaluation of whole faba bean and its seed coat as a potential source of functional food components. *Food Chemistry*, 230, 182–188. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814617304028?via%3Dihub>

Muhic, Miha. (12. 1. 2025). *Kaj je gluten in kako vpliva na vaše telo?* Artichoka Gluten Free. <https://artichokaglutenfree.si/kaj-je-gluten/>

Multidisciplinarni raziskovalni inštitut Maribor. (2006, maj). *Strategija razvoja gastronomije Slovenije* [PDF]. Slovenska turistična organizacija. https://www.slovenia.info/uploads/dokumenti/turisticni-produkti/Strategija_gastronomije-31.8.2006_4277_11649.pdf

Odperta kuhinja. (b. d.). *Bob: Ideje, da bo ta pozabljena stročnica znova zasijala*. <https://odprtakuhinja.delo.si/triki-in-namigi/bob-ideje-da-bo-ta-pozabljena-strocnica-znova-zasijala>

Odperta platforma za klinično prehrano (OPKP). (b. d.). *Makrohranila*. https://opkp.si/sl_SI/cms/pomoc/pomoc-pri-delu-z-opkp/makrohranila

Prehrana.si. (b. d.-a). *Ali se oljčno olje lahko segreva?* <https://prehrana.si/clanek/152-ali-se-oljčno-olje-lahko-segreva>

Prehrana.si. (b. d.-b). *Vitamin C*. <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini/vitamin-c>

RTV SLO. (21. 5. 2006). *Bob – junak zgodb, legend in pregovorov*. <https://www.rtv slo.si/zabava-in-slog/zgodba/bob-junak-zgodb-legend-in-pregovorov/174223>

Slovenska turistična organizacija. (2018). *Okusiti Slovenijo: Akcijski načrt razvoja in trženja gastronskega turizma 2019–2023* [PDF]. https://www.slovenia.info/uploads/gastronomija_b2b/ang_slo_lowres.pdf

U.S. Department of Agriculture. (1. 4. 2019). *Broadbeans (fava beans), mature seeds, raw*.
FoodData Central. <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/175205/nutrients>

SEZNAM FOTOGRAFIJ IN DRUGEGA SLIKOVNEGA BESEDILA

- Slika 1: Bob (*Vicia faba*).
Vir: Bavčar, Julijana (2024). *Stročnice: setev boba najkasneje marca*. Delo in dom.
<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/strocnice-setev-boba-najpozneje-marca>
- Slika 2: Rastlina boba v fazi cvetenja na vrtni gredici.
Vir: Gardenia.net (b. d.). *Vicia faba (Fava beans)*.
<https://www.gardenia.net/plant/vicia-faba-fava-beans>
- Slika 3: Primer uporabe boba v kulinariki.
Vir: Odprta kuhinja (b. d.). *Bob: Ideje, da bo ta pozabljena stročnica znova zasijala*.
<https://odprtakuhinja.delo.si/triki-in-namigi/bob-ideje-da-bo-ta-pozabljena-strocnica-znova-zasijala>
- Slika 4: Praktičen preizkus recepture.
Kraj: Kranj (Huje).
Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.
- Slika 5: Kruh iz bobove moke pred in po peki.
Kraj: Kranj (Huje).
Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.
- Slika 6: Primerjava suhega in namočenega boba pred kuhanjem.
Kraj: Kranj (Huje).
Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.
- Slika 7: Bobov namaz s kozjim sirom.
Kraj: Kranj (Huje).
Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.
- Slika 8: Ajdov drobljenec.
Kraj: Kranj (Huje).
Foto: Ema Stanonik (lasten arhiv), februar 2026.