

## Eredete, hagyományai

A szárzabab őshazája Dél-Mexikó és Közép-Amerika. Innen származnak a legrégebb leletek is: perui és mexikói ásatások során a kutatók nyolc-tízezer éves babmaradványokra bukkantak. Európai „testvéréről” először Vergilius tesz említést. Amerika felfedezését követően az „amerikai bab” átkerült az öreg kontinensre is: Kolumbusz hozta át, akár a kukoricát, a paradicsomot, a borsot, a pulykát meg a burgonyát. Eleinte csak gazdag emberek eledele volt, de később egyre nagyobb területeken termesztették. Hazánkba Purkirchner György pozsonyi orvos hozta be 1560 körül. Ma a botanikusok a kerti babnak kb. ötszáz fajtáját ismerik. A babhoz fűződő hiedelmek és megfigyelések is ősrégiek. Az első feljegyzések tanúsága szerint afrodisziákumnak tartották. A híres történetíró, Hérodotosz szerint Egyiptomban azoknak a papoknak, akik szüzességi fogadalmat tettek, a babra még ránézni sem volt szabad, „mivel Vénuszra ösztönző eledel”. Gallius hasonlót mond el a római flamenekről (tüzet vagy áldozatot gyújtó papok), akik közül a főpaprak még a bab nevét sem volt szabad kimondania. Hippokratész úgy vélte, hogy a bab felfúvódást okoz, amit csak azzal lehet csökkenteni, ha főve áttörjük. Később úgy gondolták, hogy a bab igencsak megterheli a gyomrot, így a vele élőknek nyugtalan és nehéz álmuk lesz. Ugyanakkor a savanykás, tejfölös bablevest úgy ismerték, mint az alkoholtól megfáradt gyomor legjobb ápolóját. A fokhagymával ízesített főtt paszuly pedig abban a hírben állt, hogy orvosolja a máskülönbözően gyógyíthatatlan köhögést, sőt egyesek szerint enyhíti a depressziót is. A bab hüvelyéből főzött teát vércukorszint- és vérnyomáscsökkentőnek tartják, ami serkenti a szívműködést is, sőt vizelethajtó hatású. Külsőlegesen a fehér babot gyulladásokra, kelések érlelésére borogatásként használták. A szárzababot pedig megőrölték, tejjel keverték és ezt a pépet sebek, ekcéma meg bőrviszketés gyógyítására ajánlották. Úgy tartották, hogy fogyasztása a pattanásos bőrt „belülről” is tisztítja. A bab a gyöngye gyomrúak szerint könnyebben emészthető, ha kakukkfűvel, fokhagymával, szegfűszeggel, korianderrel vagy édesköménnyel fűszerezünk.

## Mit mond az orvos?

A bab sok élelmi rostot tartalmaz, ami nagyrészt emésztetlenül kerül a vastagbélbe, és csak az itt élő baktériumok „darabolják” össze, többek között ún. rövid szénláncú zsírsavakra is. Utóbbiak közül a propionát az, amelyik a májban a koleszterinképződést csökkenteni képes. Nagyrészt ennek tulajdonítható, hogy a bab a teljes vérkoleszterinszintet 19%-kal, a rossz típusú LDL koleszterinszintet pedig 24%-kal is csökkentheti, miközben a jó típusú HDL koleszterinszint változatlan marad. Ez az eredmény azoknál a betegeknél jelentkezik a leglátványosabban, akiknél a vérkoleszterinszint kiindulási értéke magas. A babban lévő élelmi rostoknak más szerepük is van: a gyomron áthaladva vizet kötnek meg, így puhábbá teszik, és megnövelik a béltartalom mennyiségét, csökkentve annak áthaladási idejét is. A bab rendszeres evése ezért székrekedés, aranyér és bélrenyheség esetén kifejezetten

ajánlott. Ugyancsak a babban lévő élelmi rostoknak, egész pontosan két, vízben oldható rostjának, a mézgának és a pektinnek tulajdonítható az jótékony hatása, hogy a cukorbetegek diétájának is fontos kiegészítője lehet. A cukorbetegségnek két fő fajtája van, az inzulinfüggő és a nem inzulinfüggő. Előbbinél nem, vagy csak kis mennyiségben termel a szervezet inzulint, utóbbinál a termelt inzulin mennyisége általában elegendő ugyan, de a sejtek cukorfelvétele zavart, ami csak egy bizonyos cukormennyiség bevitele fölött jelentkezik. A bab az étkezés után hirtelen fellépő vércukorszint-emelkedést, ebből adódóan az akut inzulinszükségletet is jelentősen csökkenti, így mindkét fajta cukorbetegség esetén hatásos. A hüvelyesek — így a szárzabab — rendszeres fogyasztása csökkentheti a rák kialakulásának esélyét. Ez a babban lévő úgynevezett proteázinhibitoroknak köszönhető, melyek megakadályozhatják a rákkeltő anyagok aktivizálódását. A babban ezen kívül egy lignan nevű anyag is található, ennek rákellenes hatását mostanában egyre többet vizsgálják.

**100 gramm szárzababban átlag**

energia: 1310 kJ/313 kcal

fehérje: 21,9 gramm

zsír: 1,0 gramm

szénhidrát: 54,1 gramm

élelmi rost: 9,0 gramm

koleszterin: 0,0 milligramm

B1 vitamin: 0,34 milligramm

pantoténsav: 0,97 milligramm

cink: 2,0 milligramm

kálium: 1120 milligramm

magnézium: 217 milligramm

mangán: 1,12 milligramm

réz: 0,63 milligramm

vas: 7,0 milligramm