

# Bundeve se vraća u velikom stilu

POČETKOM STUDENOG, I HLADNIJIH KASNO JESENSKIH DANA, SIMBOL OBILJA I KASNE JESENI JE NAMIRNICA PREPOZNATLJIVA PO OKRUGLASTOM PLODU OD ŽUTE DO NARANČASTE BOJE – BUČA (BUNDEVA). DUGO JE OVA NAMIRNICA BILA ZANEMARENA U GASTRONOMSKOM SMISLU, NO ZADNIH SE GODINA S PRAVOM „PROBILA“ KAO POSEBNO ZANIMLJIVA NAMIRNICA U HOTELIMA I KUHINJAMA KOJE NJEGUJU DOMAĆU, IZVORNU KULINARSKU TRADICIJU.

## Nutritivna svojstva bundeve

S obzirom na malu kalorijsku vrijednost na 100 g (cca 35 kcal) vrlo je poželjna u dijetalnoj prehrani, jer male količine dugotrajno daju osjećaj sitosti. Svježju buču preporučujemo kao nezaobilaznu „grickalicu“ na vašem uredskom stolu. Zdrava je jer:

- opskrbljuje tijelo beta-karotenom (narančasti pigment koji se u našem organizmu pretvara u vitamin A i služi kao antioksidans, potreban za očuvanje našega imunološkog sustava).

- Iako je probavljiva, sadrži 90% vode, 1,1% bjelančevina, 0,1% masti i 5,5% ugljikohidrata na 100 g,

- 100 g sadrži samo 35 kcal i zbog toga je vrlo poželjna u dijetama; s obzirom na visok sadržaj balastnih tvari male količine daju dugotrajan osjećaj sitosti i povoljno djeluje na peristaltiku crijeva,

- visok postotak sadržaja celuloze uz sebe veže kolesterol te pomaže razgradnju masnog tkiva,

- smanjuje razinu masnoće u krvi djelovanjem enzima koji otapaju masnoće (rasterećuju gušteraču),

- sadrži selen „muški mineral“ važan za normalan rad prostate,

- sočno „meso“ bundeve sadrži kalcij, klor, fosfor, kalij, magnezij, mangan, kalcij, folate i vitamin C, a najviše željeza ima u košticama,

- sjemenke sadrže nezasićene masne kiseline (nukleinske kiseline - „esencija mladosti“) koje sudjeluju u izgradnji staničnih membrana a time i procesa pomlađivanja,

- sjemenke bundeve sadrže cinka i željeza u količini 3x više nego u mesu.

## Zdravstvena i ljekovita svojstva bundeve

- Sok od bundeve najbolji je napitak od povrća jer su u njemu zastupljeni vitamini i minerali u omjeru koji najbolje odgovara našem metabolizmu, sok je dobar i za detoksikaciju cijelog organizma, potiče probavu i odstranjuje otrove iz crijeva,

- radi visokog u-djela vitamina A (beta karotena) o-snažuje krvožilni sustav i djeluje umirujuće na živčani sustav,

- potiče rad štitnjače i jača imunitet (radi sadržaja selena),

- jača imunitet,

- bundeva „ispire“ tijelo, regulira količinu vode i pomaže mršavljenje,

- jedna jušna žlica ekološki uzgojene bundeve u svakodnevnom jelovniku, tijekom duljeg vremena (osobito zimi) imat će preventivno djelovanje na mokraćni trakt i prostatu; koštice i ulje upotrebljavaju se kod problema s mokraćnim mjehurom, bubrezima, prostatom te se njihovo konzumiranje preporučuje i kod početnih stadija kancerogenih promjena,

- sastojci bundeve imaju utjecaja i na regulaciju žlijezda lojnica, a učinkovito smiruju upaljenu kožu lica te pomažu u otklanjanju akni i mitesera; ekstrakti bundeve sve se češće upotrebljavaju u kozmetičkoj industriji (pri izradi maski za čišćenje i sužavanje pora lica).

## Upotreba u kulinarstvu

Bundeve se može jesti kuhana, pečena te kao dodatak raznim kolačima, pitama, gibanicama, savijačama ili kao „neopasna grickalica“, i to nasjeckana na sitne kockice ili izrezana na tanke štapiće. Također zanimljivi su i vrlo ukusni džemovi, pekmezi



i marmelade od same bundeve ili s dodacima kao što su jabuke i dunje. Izvrsno se slaže sa začinskim travama kao npr. peršinom, lovrom, majčinom dušicom, kaduljom, muškatinim oraščićem i cimetom.

**Bučine sjemenke** su u biljnom svijetu, uz laneno sjeme, najbolji izvori omega-3 masne kiseline, koja je nužna za mnoge tjelesne funkcije - vid, sposobnost učenja, koordinaciju, raspoloženje. Također, pravo su biološko blago radi bogatstva vitamina i minerala u najboljim omjerima:

a) imaju 10 x veću hranjivu vrijednost od ostatka ploda, a čine 10% ukupne težine ploda,

b) sadrže veći postotak željeza od količine u cijelom plodu,

c) sadrže visok postotak bjelančevina i u nekim vrstama doseže čak 31%, a sve esencijalne amino kiseline zastupljene su u odličnom omjeru,

d) šaka bučinih sjemenki zadovoljava pola dnevnih potreba prosječne osobe za aminokiselinama, a uspoređujući bjelančevine u tom sjemenju s bjelančevinama u mesnom odresku, može se zaključiti da je količina esencijalnih aminokiselina u košticama (olicama) veća nego u mesu,

e) bučine sjemenke sadrže cink i željezo u količini 3x većoj nego u mesu.

**Bučino ulje** se stoljećima koristilo u istočnoj Europi, Indiji i Americi. Ukusno bučino ulje (dobiveno hladnim postupkom) je tamne zeleno-smeđe boje, a može se pohvaliti bogatstvom esencijalnih masnih kiselina, vitaminima i mineralima.