



Bundeva, cucurbita pepo, misirača, dulek, bijela buča, žuta bundeva, tikva (porodica Cucurbitaceae), biljka podrijetlom iz Meksika, dobro nam je poznata kao povrće koje se u našim krajevima uzgaja pod nazivom bundeva. Bundeva porijeklo vuče iz Afrike te Sjeverne Amerike, od kuda je stigla do Europe, gdje su je u početku uzgajali kao ukras.

U starom Egiptu, Grčkoj i Rimu su se bundevama, nakon što bi čvrstu koru osušili na suncu, služili kao posudama. Obično je baš bundeva simbol boja i obilja jeseni, prepoznatljiva po okruglastom plodu žute do narančaste boje. Poznato je više od 800 raznovrsnih bundeva, koje se po poljima pobiru od rujna na dalje. Zanimljivo je napomenuti da se dosta vrsta tikvica i bundeva uzgaja i u Hrvatskoj u okolici Požege, gdje postoji čak oko 350 jestivih vrsta.

Na 100 gr. sadržava samo 45 kcal, i iz tog razloga je vrlo poželjna u dijetalnoj prehrani, a također radi visokog sadržaja balastnih tvari koje dugotrajno daju osjećaj sitosti s malim količinama, a također povoljno djeluju na peristaltiku crijeva.

Nutritivna svojstva:☐

1. opskrbljuje tijelo beta karotenom (narančastog pigmenta koji se u našem organizmu pretvara u vitamin A i služi kao antioksidans, potreban za očuvanje našeg imuno sustava; npr. u 100 gr sadrži 1400 jedinica vit. A-kolika je to količina možemo npr. usporediti sa kukuruzom koji na 100 gr sadržava 180 jedinica);
2. na 100 gr sadržava samo 45 kcal;

3. Iako je probavljiva jer sadrži 90% vode, 1,1% bjelančevina, 0,1% masti i 5,5% ugljikohidrata na 100 gr;
4. sadrži selen "muški mineral", važan za normalan rad prostate;
5. sadrži dosta kalija (383 mg), fosfora, kalcija i željeza, te znatne količine mangana;
6. sok od bundeve najbolji je napitak od povrća jer su u njemu zastupljeni svi vitamini i minerali u najoptimalnijem omjeru koji izvrsno odgovara našem metabolizmu, te je također sok dobar za detoksikaciju cijelog organizma;
7. potiče probavu i odstranjuje otrove iz crijeva;
8. smanjuje razinu masnoće u krvi djelovanjem enzima koji otapaju masnoće;
9. rasterećuje gušteraču;
10. u sočnom mesu još se nalaze kalcij, željezo, folati i vitamin C;
11. veža uz sebe kolesterol, te pomaže razgradnju masnog tkiva tako da je dobra i kod provođenja nekog od dijetnog programa;

Djelovanje:

1. jača zaštitnu ovojnicu živaca i djeluje smirujuće;

2. osnažuje krvnožilni sustav (radi visokog udjela beta karotena-karoteoidna namirnica);
3. potiče rad štitnjače;
4. jača imunitet;
5. bundeva ispire tijelo, regulira količinu vode i pomaže prilikom mršavljenja;
6. jedna jušna žlica ekološki uzgojene bundeve u svakodnevnom jelovniku, tijekom duljeg vremenskog razdoblja (osobito kroz zimske mjesece) imat će preventivno djelovanja na mokraćni trakt i prostatu;
7. sastojci bundeve imaju i utjecaja na regulaciju žlijezda lojnica, a učinkovito smiruju i upaljenu kožu lica, te rješavaju akne i mitesere, te se ekstrakti bundeve sve više koriste u kozmetičkoj industriji; (npr. pri izradi maski za lice za čišćenje i sužavanje pora lica); u novije vrijeme ispitana je biokemijska podloga tog djelovanja, obzirom da su iz sjemenki bundeve izolirane tvari koje imaju antiseboroičko djelovanje;
8. koštice i ulje također se koriste pri liječenju problema mokraćnog mjehura i bubrega, ali i prostate, te se njihovo konzumiranje preporučuje i kod početnih stadija kancerogenih promjena;

Sjemenke bundeve

Sjemenke bundeve imaju 10 x veću hranjivu vrijednost od ostatka ploda, a čine 10% ukupne težine ploda. Ne smijemo zaboraviti niti na sjemenke bundeve, iz kojih se dobiva vrlo kvalitetno bučino ulje, ali koje su također i pravo malo biološko blago.

Sjemenke (koštice) su bogate mnogim vitaminima i mineralima. Sadrže **visok postotak bjelančevina** i u nekim vrstama

doseže čak 31%, a sve esencijalne amino kiseline zastupljene su u odličnom omjeru

Također imaju veći postotak željeza od samog ploda.

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 **golicama veća nego u mesu. Osim toga, one su odličan izvor mnogih vitamina i minerala, naročito cinka i željeza kojeg golice imaju triput više nego meso**

Bučine sjemenke su u biljnom svijetu, uz laneno sjeme, najbolji izvori esencijalne masne kiseline omega 3, za koju se zna da je u našem tijelu preteča prostaglandina tipa 3 koji su neophodni za mnoge tjelesne funkcije-vid, sposobnost učenja, koordinaciju, raspoloženje.

Za čokoljupce izvrsna vijest–dokazano je da sjemenke bundeve zasićuju jednako kao i tabla obične čokolade, ali su, prema proračunima biokemičara, čak točno 14470 puta zdravije. Dakle grickajte sjemenke, jer isto tako daju osjećaj ugone kao čokolada, a na 10 dkg imaju 3x manje kalorija.

Bučino ulje

Bučino ulje se stoljećima koristilo u istočnoj Evropi, Indiji i Americi. Ukusno bučino ulje (dobiveno hladnim postupkom) tamno je zeleno-smeđe boje, a može se pohvaliti bogatstvom esencijalnih masnih kiselina, vitaminima i mineralima. Izvrsno je za salate (osobito grah salate). Kod nas se najviše upotrebljava u Sloveniji i Međimurju.

Upotreba u kulinarstvu

Unatoč poznatoj blagotvornosti i hranjive vrijednosti koje bundeve priskrbliju našem organizmu, ona je i dalje u svakodnevnoj prehrani premalo zastupljena. Uporaba bundeve ne zna za granice okusa: od juhe do deserta, od slanih delacija do slatkih kolača, bundeva će jednostavno prihvatiti svaku kombinaciju, i uvijek će ponovno oduševiti svojim okusom. Npr. može je se peći u pećnici, izrezana na manje komadiće (uz npr. dodatak cimeta), kao što su radile naše bake, te je također kuhati s korijenastim povrćem kao varivo. Posebno je interesantno da se jela napravljena od bundeve izvrsno slažu sa začinskim travama kao npr. peršinom, lovorom, majčinom dušicom, kaduljom i muškatnim oraščićem i cimetom.

Rižoto od bundeve**Sastojci:**

500 g očišćene bundeve ,

1 šalice riže,

1 l mlijeka,

1/2 glavice luka,

10 g maslaca,

sol, kadulja, mušk. oraščić

Priprema:

1. Narezati "meso" bundeve na kocke i pomiješati s lukom i začinima.
2. Zakuhati mlijeko, usuti rižu i dodati kockice bundeve.
3. Kuhati zajedno na laganoj vatri dok riža i bundeva ne upiju mlijeko.
4. U rižoto dodati kockicu-dvije maslaca i pustiti da odstoji.
5. Poslužiti toplo ili ohlađeno.

Poslužiti uz hladno mlijeko.

: 45 min. složenost:

kaloričnost:

kategorija:

Dobar tek

!

Izvori podataka:

Knjiga Ljekovitost voća i povrća – Hrana koja liječi/autori K.Oberbeil-dr. med. C.Lentz

Časopis Wellnesas, rujan 2007./Prehrana

Radionica udruge, Bundeve-vrijedna jesenska namirnica, 2005.g.

Knjiga «Vegetarijanska kuhinja», SNL, Zagreb 1989.g.

Uppt.hr , rujan 2009.g./m.v.