

Navadna buča



V Evropo je prišla buča šele v 16. stoletju. Prinesli so jo Španci. Najbolj so razširjene na Štajerskem, Prekmurju, domača imena zanjo pa so tikva, plotnica, cuka, kočča.

Navadna buča je enoletnica, ki ima tudi do deset metrov dolga polegla stebela z velikimi srčastimi listi.

Vonj in okus navadne buče je mil, nekoliko sladkast, seme pa vsebuje veliko olja.

Pri bučah je v prvi vrsti zdravilno seme iz katerega pridelujejo bučno olje. Veliko kulinarčno in zdravilno vrednost pa ima tudi mesnati del buče.

ZANIMIVOSTI...

- Buče imajo dolgo zgodovino, najdemo jih na risbah starega Egipta.
- V Ankonu pri Limi so na znamenitem pokopališču iz 12. stoletja našli v grobovih tudi bučna semena.
- Bučna semena bi se morala redno grizljati, ker lahko prav tako kot košček čokolade potešijo malo lakoto, pa še bolj zdrava so.
- Kvalitetno bučno olje spoznamo po temno zeleni barvi in rahlem okusu po orehih.....

ZDRAVILNI UČINKI...

- Uživanje buč zmanjšuje vnetja v telesu.
- Zvišuje nivo dobrega holesterola v krvi.
- Zmanjšuje krvni pritisk.
- Blaži glavobole.....

ZA LEPŠE IN BOLJŠE LASE

Če želite močnejše lase, lahko malo bučnega olja primešate k blagemu šamponu in si s to mešanico umijete lase in zmasirate lasišče.

RECEPTI:

Redko katero zelenjavo lahko uporabljamo na tako različne načine kot uporabljamo **buče** - od bučne juhe in golaža do bučnega zavitka. Jeseni buče uporabljamo za okras, osvetljene pa nam za noč čarovnic naženejo strah v kosti.

Sestavine

Mafini:

- 250 g moke
- 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 1/2 čajne žličke sode bikarbone
- 1 ščepec soli
- 1 čajna žlica cimeta
- 150 g sladkorja
- 85 g masla
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- 2 jajci
- 1/4 l pireja iz buč
- 50 ml pomarančnega soka

Mascarpone nadev:

- 125 g mascarponeja
- 1/8 l sladke smetane
- 50 g sladkorja v prahu
- oranžne mrvice
- dekoracija za noč čarovnic

Priprava

- Za pripravo kolačkov za noč čarovnic, moko in pecilni prašek presejemo skozi sito in dodamo ščepec soli in cimeta.
- Pečico vnaprej ogrejemo na 180°C.
- Maslo s sladkorjem penasto pomešamo in primešamo jajce enega za drugim. Dodamo pire iz buče in počasi primešamo pomarančni sok, da testo postane gladko.
- V pekač za mafine vstavimo papirnate modelčke. Maso za mafine enakomerno razporedimo v modelčke in v vnaprej ogreti pečici pečemo približno 20 minut.

Preden na mafine dodamo nadev, pustimo, da se ti popolnoma ohladijo.

- Mascarpone pomešamo s sladkorjem, dodamo smetano in mešamo, da dobimo ustrezno maso.
- Z nadevom napolnimo vrečico z zvezdastim nastavkom in nadev razporedimo po mafinih iz buč.
- Kolačke za noč čarovnic po želji okrasimo.

VIRI:

NARAVA ZDRAVI, marec 2017

jazkuham.si