

Bundeва

Autor Coolinarika-com

Ponedjeljak, 25 Listopad 2010 06:52



Zrela jestiva bundeva, dinjastog, jabučastog, kruškastog oblika ima sočno meso izrazite narančaste boje. Okus zrele jestive bundeve je slatkast i bez naročite arome, osim tzv. mošusove bundeve. Prema podrijetlu razlikujemo bundeve Starog i Novog svijeta. Stari Egipćani i Rimljani poznavali su i pripremali tikvice (*Lagenaria vulgaris*) i veliku duguljastu buču glatke kore (*Luffa cylindrica*) koja je prikladna za prehranu čovjeka samo dok je mlada, nedozrela.

Mnogo više vrsta bundeva u Europu je doneseno iz Novoga svijeta - Amerike, preciznije iz Meksika. To su biljke iz porodice Cucurbitaceae. Iz te porodice najčešće se spominje obična ili poljska bundeva koja daje plodove teške 25-100 kg i kod nas se uzgaja uglavnom za stočnu hranu.

Žućkasto-narančasto meso bundeve sadrži niz dragocjenih i ljekovitih sastojaka. Pored manjih količina bjelančevina, ugljikohidrata i masti, tu je niz vitamina (karotina ili provitamina A, vitamina C, E i K i vitamina B grupe - B1, B2, B6, zatim niacina, folne kiseline i dr.), kao i mineralnih sastojaka (kalija, fosfora, kalcija, željeza). A tu su pektini, celuloza i druga biljna vlakna.

Energetska i nutritivna vrijednost

U posljednje je vrijeme beta-karoten dobio i značajan publicitet u znanstvenoj literaturi zbog višestrukog zaštitnog djelovanja u organizmu. Beta-karoten blokira formiranje slobodnih radikala i tako direktno sprječava oštećenje stanične DNA strukture, djeluje kao jak antioksidans masti, što znači da koči razvitak superoksida i peroksida. Pretpostavlja se da dnevne doze

Bundeve

Autor Coolinarika-com

Ponedjeljak, 25 Listopad 2010 06:52

beta-karotena (7-10 mg), koje se mogu unositi u obliku kapsula ili još jednostavnije u obliku napitka, smanjuju rizik od pojave raka grla, želuca, jednjaka i grlića maternice.

Energetska vrijednost bundeve je mala; iznosi oko 111 kJ, odnosno 26 kcal na 100 grama. Zbog niske kalorijske vrijednosti vrlo je pogodna za dijetalnu prehranu; za pretilo osobe, dijabetičare, kao i osobe s oboljenjima želuca i tankog crijeva (zbog lake probavljivosti). Djeluje umirujuće, a ujedno regulira probavu zbog sadržaja celuloze i pektina.

Bundeve se uzgaja ne samo zbog jestivog ploda, nego i zbog sjemenki. Kao namirnica, sjemenke bundeve imaju neusporedivo veću hranjivu vrijednost od mesnatog dijela, a čine oko 10 % težine ploda. Bogate su mastima (45 %), bjelančevinama (oko 25 %) i ugljikohidratima (oko 18 %). Znatno su bogatije i vitaminima i mineralima, posebno željezom, fosforom, kalijem, kalcijem.

Energetska vrijednost sjemenki dvadesetak puta je veća od energetske vrijednosti mesnatog dijela bundeve. Sadrže i niz drugih korisnih sastojaka, od celuloze i pektina do fitosterina, fitina, salicilne kiseline i drugog. Sjemenke bundeve odlično su sredstvo protiv crijevnih parazita, najčešće se preporučuju kao učinkovito i neškodljivo sredstvo protiv dječjih glista.

Da bismo sačuvali što više hranjivih sastojaka, sjemenke treba oljuštiti neposredno prije upotrebe, pri čemu se ne smije ukloniti tanka, sivo-zelenkasta opna osobito bogata hranjivim sastojcima. Ulje iz sjemenki dobiveno hladnim postupkom, lako je probavljivo, koristi se za pripremu raznih salata. Ulje bundeve je tamno zeleno-smeđe boje, sadrži esencijalne masne kiseline; oko 45% linoleinske, 25% oleinske, 30% palmitinske i stearinske kiseline i lecitin, koji je prirodni emulgator koji otapa ovapnjenja u krvnim žilama.

Ljekovitost

Svojstva bundeve odavno su poznata u narodnoj i službenoj medicini. Hranjive i ljekovite supstancije nalaze se u takvoj kombinaciji da ih organizam lako usvaja i apsorbira jer potiču reapsorpciju ostalih hranjivih tvari.

Idealna je namirnica za osobe s bolesnim želucom i crijevima. Djelotvorna je protiv opstipacije, olakšava tegobe od upale debelog crijeva. Bundeve je izvrstan diuretik i preporučuje se osobama s reumatskim tegobama, gihtom, upalom mokraćnih puteva, bubrega i žuči. Efikasno smanjuje kolesterol u krvi. Oblog od svježih naribanih bundeva primjenjuje se za ublažavanje bolova od proširenih vena.

Budući da veoma dobro djeluje na kožu, a posebno na onu masniju i sklonu miteserima, bubuljicama i aknama, može se koristiti i za pripremanje osvežavajuće i hranjive maske za lice. Ulje iz sjemenki bundeve ima povoljan učinak u liječenju upalnih procesa prostate, a preventivno djeluje na nastanak i razvoj kancerogenih promjena na prostati. Svakako je bundeva prerijetko uvrštena na jelovnike, a znatno bi unaprijedila prirodnu prehranu čovjeka.

Kupovanje i čuvanje

Zbog svog većeg obujma, bundeve se najčešće prodaju rezane. Njih je i najlakše kupovati jer vidimo je li mesnata unutrašnjost sočna i izrazito žute ili narančaste boje. Kod većih i manjih sorti, koje se kupuju cijele, važno je obratiti pozornost na to je li im vanjski dio neoštećen, koža svijetla i bez plijesni, a težina s obzirom na obujam neumanjena.

Na tržište dolaze od druge polovice ljeta, cijelu jesen i zimu. Jesensku cijelu bundevu možete očuvati pažljivim uskladištenjem na hladnom i suhom mjestu par mjeseci. Bundevu narezanu na manje dijelove nekoliko dana na temperaturi 4°C, a na temperaturi -18°C do šest mjeseci.

Priprema jela s bundevom

Energetska vrijednost bundeve je mala; iznosi 26 kcal na 100 grama. Djeluje umirujuće, a ujedno regulira probavu zbog sadržaja celuloze i pektina. Bilo da je kuhana, pečena, kao pire, u juhi i u rižotu, kao pita ili nadjev, uvijek očarava svojom finoćom okusa i bojom. Bundevi prije pripreme skinite vanjski dio kore (od 1 do 2,5 cm), iznutra skinite nožem vlaknatu sredinu (do 1 cm) iz koje možete izdvojiti sjemenke i posušiti ih. Mesnati dio bundeve najčešće se reže na ploške, veće ili manje kocke ili se riba.

Od sirove bundeve možete pripremiti salatu, sok, pohati je ili koristi kod pripreme slanih i slatkih jela. Bundevu narezanu na kocke možete kuhati na pari u poklopljenoj posudi iznad kipuće vode ili kuhati u kipućoj zasoljenoj vodi oko 5 minuta na laganoj vatri. Jednako tako možete je pirjati na maslacu u poklopljenoj posudi uz dolijevanje temeljca ili vode oko 5 minuta.

Jedini slučaj kad je pripremamo s korom jest kada je pečemo u pećnici. Složite na lim za pečenje odrezane polovice kod manjih ili izdubljene i očišćene ploške kod većih bundeva prema gore, pošćropite ih rastopljenim maslacem i pecite na 190°C oko 45 minuta.

Odabir kuharskih tehnika samo je početak u pripremi jela od bundeve. Kuhane bundeve upotrijebite s maslacem kao samostalno jelo ili prilog, za pripremu umaka i hladnih salata. Pirjana bundeva može biti sastavni dio variva samostalno ili s drugim povrćem, kao dio nadjeva za palačinke, savijače, pite najčešće u kombinaciji sa svježim sirom. Pečena bundeva sama za sebe je delikcija, samostalno ili u kombinaciji s mesom, ili kao dio salatne marinade. Jela od

Bundeva

Autor Coolinarika-com

Ponedjeljak, 25 Listopad 2010 06:52

bundeve mogu se oplemeniti začinskim travama i mirodijama poput peršina, majčine dušice, kadulje, lovora, muškarnog oraščića, đumbira i cimeta.

Coolinarika.com

Vezano

[Bundeva-zlato jeseni](#)

[Bučijada u Ivanić Gradu](#)

[Jesenska juha](#)

