OLJNA BUČA

Zanimivosti o enem izmed vodilnih proizvodov naše regije

Flagship Products
SI-AT33

Različica 1.0

www.qua.or.at

SKRINJICA ZNANJA

Za tvojo čim boljšo učno uspešnost smo dodatno razvili še skrinjico znanja o **oljni buči**. V njej se nahajajo posamezni moduli, s katerimi lahko naučeno poglobiš s pomočjo igre.

QUA
Qualifizierungsagentur

Podrobnejše informacije o projektu:
www.qua.or.at

Sl. 1

Vsebina

1	RASTLINA	4
2	POMEN IN TRADICIJA V REGIJI	4
3	PROIZVODNJA	7
4	PREDELAVA	12
5	PREHRANSKE INFORMACIJE	14
6	NAKUP IN OZNAKE	17
7	PRIPRAVA IN SKLADIŠČENJE	19
8	RECEPTI	20
9	PREVERI SVOJE ZNANJE: V 16 VPRAŠANJIH DO STROKOVNJAKA	24
10	ZANIMIVOSTI	26

V Sloveniji trenutno na pribl. 3.672 ha (vir: SURS, 12018) polj pridelujejo oljne buče. Po spravilu bučna semena pretežno predelajo v mednarodno priljubljeno »štajersko prekmursko bučno olje ZGO«.

1. Rastlina

Oljna buča

Družina: bučevke

Pridelovalna površina v severovzhodni Sloveniji:

3.520 hektarjev

Pridelava: na prostem

Količina pridelka: 2.400 ton letno

Mineralne snovi v semenu:

mangan, fosfor, baker in magnezij

Sl. 2:
Štajerska oljna buča

2. Pomen in tradicija v regiji

2.1 Zgodovina, miti, pripovedke in etnografija

Buče spadajo med najstarejše kulturne rastline na svetu. Prve najdbe naj bi segale v čas 10.000 let pred Kristusom. Buče izvirajo iz juga Mehike, arheološke najdbe pa dokazujejo, da so bučna semena ter koruza in fižol ameriškim staroselcem služili kot hrana. Z odkritjem Amerike je buča na začetku 16. stoletja prišla v Evropo. Zapisi dokazujejo, da so buče na jugu Štajerske pridelovali že v 18. in 19. stoletju.

O Indijancih in noč čarovnic

Pri Indijancih je bučnica veljala kot simbol plodnosti in semenom so pripisovali afrodiziakalne učinke. V antiki je imela velik pomen buča vodnjača. Iz njene trde lupine so izdelovali posode za pitje in posode za zaloge. Tudi v naših krajih so nekoč buče uporabljali pri vinogradništvu, za dvigovanje vina iz sodov. Posebno popularnost je buča dosegla v zadnjih letih z oživitvijo starega keltskega običaja za noč čarovnic, pri čemer izdolbemo in oblikujemo buče ter v notranjosti prižgemo svečo.

2.2 Vrste buč

Posebnost oljne buče so semena z mehko lupino.

Med bučevke (*Cucurbitaceae*) spada približno 800 vrst in približno 130 rodov. Najdemo jih po celem svetu, predvsem v tropskih in subtropskih podnebnih pasovih. K družini spadajo številne kulturne rastline, med tržno najpomembnejšimi so vrtne buče (*Cucurbita pepo*), melone (*Cucumis melo*), kumare (*Cucumis sativus*) in lubenice (*Citrullus lanatus*). Vrtne buče delimo na poletne in zimske buče. Zimske buče (npr. hokaido in muškatna buča) imajo debelo lupino, njihova aroma pa se razvije šele pri polni zrelosti. Skladiščimo jih lahko več mesecev. Poletne buče (npr. bučke, buča špagetarica ali oljna buča) pobiramo prej. Imajo mehko lupino, meso je bolj čvrsto ter manj mokasto kot pri zimskih bučah. Odvisno od sorte lahko buče različno uporabljamo ter predelujemo.

Buča golica *(lat. Cucurbita pepo var. styriaca) je zaradi tega, ker semena nimajo čvrste lupine, poseben predstavnik jedilnih buč.*

Slika	Ime	Okus/Tekstura	Uporaba
	maslenka	sladkast, aromatičen, orehast, čvrsta	za pečenje, dušenje in na pari, za juhe, pire, kolače, marmelade, kompote, za paniranje
	hokaido	bolj sladek, delikatnega okusa, mokast do suh	za juhe, kolače, kompote, pire, gratiniranje in narastke, golaž, uporabna z lupino npr. za pečenje
	muškatna buča	sladek, sadno aromatičen, rahlo voden	univerzalna buča: za juhe, kolače in pite, čatni, marmelade, presno živilo
	špagetarica	orehu podobna aroma	kuhana v solati, celi sadež za dušenje in peko

Skrinjica znanja

Skrinjica znanja

Slika	Ime	Okus/Tekstura	Uporaba
	oljna buča	rahlo orehast, nevsiljiv	za juhe, kot zelenjava
	cukini bučka	rahlo orehast, zadržan, zelo blag	za solate in juhe, kot priloga, za enolončnice in narastke, za pecivo

2.3 Področja pridelave

V Sloveniji so leta 2018 na pribl. 3.672 ha polj pridelovali oljne buče. Kar 96% oljnih buč pridelajo na področjih severovzhodne Slovenije. K tem področjem spadajo njivske površine v Pomurju in Podravju. Največ pridelanih bučnih semen se predela v Štajersko prekmursko bučno olje (ZGO). Območje pridelave Štajersko prekmurskega bučnega olja se nahaja znotraj meje, ki poteka od Dravograda do Slovenj Gradca, Mislinje in Velenja (tu je meja glavna cesta), Šoštanja, Mozirja, Nazarij, Vranskega, Prebolda, Zabukovice in Laškega. Od tu naprej pa poteka meja po reki Savinji in Savi mimo Radeč, Sevnice, Krškega, Brežic do Obrežja, nato gre po državni meji s Hrvaško do državne meje z Madžarsko, nato po državni meji z Madžarsko do državne meje z Avstrijo in nato po državni meji (po Karavankah) z Avstrijo spet do Dravograda.

2.4 Površine in obrati

Trenutno obsegajo obdelovalne površine (stanje leta 2018) približno 3.672 ha, od tega je kar 96 % obdelovalnih površin v severovzhodni Sloveniji. Leta 2001 se je na področju Štajerske in Prekmurja združilo nekaj pridelovalcev buč in predelovalcev bučnega olja. Članstvo v združenju se je skozi leta spreminjalo, danes združenje šteje sedem članov (od tega pet oljarn) in se imenuje GIZ GOLICA, združenje pridelovalcev buč, kmetijskih zadrug, kmetijskih podjetij in oljarn, ki pridelujejo bučno olje. S tem naj bi se povečala, ohranila in zaščitila regionalnost in kakovost proizvoda.

3. Proizvodnja

3.1 Botanika

Oljne buče (Cucurbita pepo L. var. oleifera) so nastale z žlahtnjenjem navadne buče, ki jih uvrščamo v botanično družino bučevke (Cucurbitaceae). Oljna buča je enoletna rastlina. Ima široko razvejan koreninski sistem. Bučevke imajo na splošno močan koreninski sistem, ki lahko prodre v zemljo tudi do globine 1 metra.

Cvet

Cvetovi oljne buče so veliki, rumeni in lijakasti. V povprečju začnejo rastline cveteti po šestih do sedmih tednih po vzklitju rastline. Čas cvetenja bučnic je 16 dni, cvetenje celotne njive pa se giblje med dvema in petimi tedni, odvisno od vremenskih razmer in pogojev opraševanja. Pri enodomnih rastlinah, kot je buča, se na isti rastlini nahajajo tako ženski kot tudi moški cvetovi. Cvetovi se odprejo ob sončnem vzhodu, pribl. ob štirih zjutraj, in so odprti najkasneje do dvanajste ure. Ko je ženski cvet oprašen, hitro oveni. Buče so tujeprašne, to pomeni, da opraševanje z vetrom ni možno. Praviloma jih oprašujejo insekti, kot so čebele in čmrlji.

Sl. 03: Cvetovi oljne buče so veliki, rumeni in lijakasti.

Plodovi

Sl. 04: Različne sorte buč

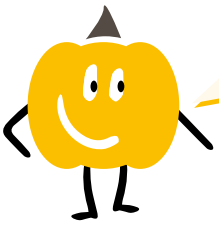
Buče spadajo med plodovke in jih botanično označujemo kot jagode. Plodovi so lahko glede na gensko zasnovo in vplive okolja različne oblike, kot so npr. ovalne, okrogle do podolgovate, hruškaste ali krempljaste. Razlike se kažejo tudi po površini, kjer so lahko gladke, rebričaste ali bradavičaste. Barvni spekter oljne buče pa sega od svetlo rumeno do blago oranžne, deloma z zeleno pegastimi trakovi.

V zrelih plodovih se razvije do 450 semen (bučna semena), ki se ločijo glede na vrsto po velikosti, obliki in barvi. Bučna semena golic so brez čvrste olesenele semenske lupine in jih ni treba luščiti. Seme je prevlečeno le s tanko kožico, da barva notranje strani te kožice preseva na zunanjo stran, zato je seme značilno olivno do temno zelene barve. Ta semena »brez lupine« oz. »s tanko lupino« imajo to prednost, da je vsebnost olja v semenu večja in se bučno olje lažje iztisne iz semen.

3.2 Pridelava

Za pridelavo oljnih buč so najbolj primerna srednje težka humusna tla z dobro strukturo ter področja, zavarovana pred vetrom. Zelo težka, vodo neprepustna tla niso primerna. Zelo toplo podnebje in visoka zračna vlažnost sta idealna pogoja za pridelavo oljne buče. Ker je vegetacijski čas (april/maj do začetka oktobra) zelo dolg, je rastlina zelo občutljiva tako spomladi na spomladansko pozebo kot tudi jeseni na zgodaj pojavljajoče se zmrzali. Glede suše je buča zelo prilagodljiva. Vendar pa je za velik pridelek bučnih semen nujno dovolj oskrbe z vodo od konca junija do sredine avgusta. Dolgo trajajoče, močne padavine za buče niso najprimernejše. Preveč vlage v tleh povzroča bolezni, zmerno rast in predčasno gnilobo, posledica pa je, da semena ne dozorijo in je zato pridelek majhen.

Za velik pridelek bučnih semen je potrebno dovolj vode.



Vegetacijski čas je tisto obdobje leta, v katerem neka rastlina aktivno raste in se razvija.

3.3 Pridelek

Najugodnejše obdobje spravila buč je, ko je oljna buča rumeno progasta do rumene barve, ko stebla in listje odmrejo in ko so semena temno zelena ter debela in se enostavno ločijo od mesa. Zrelost semen ob pobiranju je zelo pomembna za kakovost bučnega olja, saj je seme nedozorelih oljnih buč majhno, vsebuje manj olja, lahko pa vpliva tudi na sestavo maščobnih kislin v olju.

Samo bučna semena, ki so idealno dozorela, dajejo Štajersko prekmurskemu bučnemu olju tipično barvo in tipičen vonj.

Sl. 05: Zrela buča

Za spravilo se v večji meri uporabljajo profesionalni stroji. Ročno obiranje buč izvajajo le še ponekod. Če buče obirajo strojno, jih je treba najprej s posebnim plugom za buče postaviti v vrste. Nato stroj z nabodalom pobere buče s tal, jih zmelje in semena se ločeno od mesa zbirajo v posebnih posodah. Meso se izloči ter porazdeli na njivi, kjer služi kot gnojilo. Obstajajo tudi predelani kombajni, ki so namenjeni le za obiranje buč, v eni uri pa obdelajo do enega hektarja. Taki stroji se uporabljajo le na zelo velikih površinah.

Bučna semena morajo biti za predelavo v bučno olje ustrezno očiščena, brez ostankov mesa buče, saj le-ta lahko vpliva na spremenjen okus bučnega olja. Pri spravilu se ločijo semena od mesa že na njivi, pozneje pa se operejo z vodo pod nizkim tlakom, da se ne poškoduje povrhnjica semena in da se odstrani sluz, s katero je seme obdano. Bučna semena se odcedijo, da odteče odvečna voda in da se hitreje posušijo.

Sl. 06, 07: Buče v vrstah poberemo s posebnimi stroji in jih zmeljemo. Semena zbiramo v posebnih posodah.

Sušenje bučnega semena

Ker bučna semena po obiranju vsebujejo zelo veliko vlage (50 do 60 %), jih je potrebno posušiti do 9% vlage v semenu.

Sušenje mora potekati zelo počasi in previdno.

Sl. 08: Na takšnih ploščatih sušilnikih se sušijo semena.

Sušenje bučnih semen lahko poteka s pomočjo naravne toplote ali z uporabo dodane toplote, z različnimi toplotnimi agregati, kot so naftni agregat; plinski agregat ali preko tople vode. Pri sušenju je pomembno, da so izpušni plini posameznih agregatov speljani tako, da ne obstaja možnost kontaminacije bučnih semen. Sušenje s pomočjo naravne toplote mora potekati na podlagah, ki ne predstavljajo možnosti kontaminacije semen. Parametri kakovosti za sušenje semen so temperatura sušenja do 60 ºC in vsebnost vlage v posušenih semenih do 9 %. Očiščena in posušena bučna semena se skladiščijo v čistih, suhih in zračnih prostorih. Pomembno je, da temperatura v prostoru ne niha in da je prostor zaščiten pred neustreznimi vonji iz okolja.

Sl. 09: Sušenje traja od 8 do 14 ur.

3.4 Pridelovalni cikel in predelovanje štajerske oljne buče

Tukaj izveš več o spravilu in predelovanju oljne buče!
Vnesi pravilne številke v predvidena polja.

Skrinjica znanja

PREVERI SVOJE ZNANJE

- ( ) CVET
- ( ) POSTOPEK PRAŽENJA
- ( ) BUČNA SEMENA
- ( ) ZRELA BUČA
- ( ) MLADA OLJNA BUČA
- ( ) BUČE V VRSTAH
- ( ) STROJNO ALI ROČNO OBIRANJE
- ( ) POSTOPEK STISKANJA
- ( ) POLNJENJE PRAŽENE MASE
- ( ) BUČNO OLJE

4. Predelava

4.1. Postopek izdelave bučnega olja

Bučnega olja ne uporabljajte za pečenje in cvrtje.

Za pridobivanje Štajersko prekmurskega bučnega olja ZGO se uporablja predpisan postopek izdelave, ki omogoča proizvodnjo kakovostnega bučnega olja s tipično aromo, vonjem, barvo in tipičnim okusom. Po mletju semen v »grobo« moko, se zmleti masi dodata sol in voda. Temu sledi praženje v pražilnih ponvah pri temperaturi pri kateri temperatura pražene mase ne presega 120°C cca. 60 minut, vse do nastanke peščene mase rjavo zelene barve, z vonjem po orehih. Praženo maso nato stisnemo brez dodatnega dovajanja temperature. Sledi naravna sedimentacija bučnega olja v cisternah s konusnim dnom, ki traja približno 2 tedna.

Za izdelavo 1 litra bučnega olja je potrebnih približno 2,5 kg posušenih bučnih semen.

Sl. 10

Mletje/drobljenje

Očiščena in suha bučna semena zmeljemo v »grobo« moko. Z mletjem bučnih semen povzročimo razbitje celic semen in s tem omogočimo lažje in boljše izcejanje olja iz celic, kajti olje se v bučnih semenih nahaja znotraj celic v eleoplazmi in celična stena celic semen zavira izstop olja iz semen.

Sl. 11

Gnetenje

Zmleti masi dodamo jedilno sol (NaCl) in vodo, da dobimo minimalno 0,5 % solno raztopino, nakar vse skupaj zmešamo. Gnetemo toliko časa, da se drobne kapljice olja začno združevati in tako pospešimo izločanje olja iz celic semen.

Sl. 12

Praženje

Zgneteno maso prenesemo v pražilne ponve in jo pražimo pri temperaturi pri kateri temperatura pražene mase ne presega 120 °C cca. 60 minut. Zaradi segrevanja beljakovinske strukture počasi razpadajo in olje popolnoma izstopi. S praženjem zgnetene mase vplivamo na okus in vonj, ki sta karakteristična za bučno olje.

Sl. 13

Stiskanje

Praženo maso stiskamo v stiskalnicah. Kot stranski proizvod pri stiskanju ostane bučna pogača, ki je zaradi velike vsebnosti beljakovin iskano krmilo. Olje se ohladi in mora stati približno 2 tedna (naravna sedimentacija), pri čemer se drobni delci mletih semen sedejo na dno cistern s konusnim dnom in se tako ločijo od olja.

4.2 Uporaba in proizvodi

Velik del semen se predela v bučno olje. Na Štajerskem in v Prekmurju pa obstajajo številni drugi proizvodi, ki jih iz bučnih semen izdelujejo in prodajajo: od bučnih semen za grizljanje (lahko so naravna ali pražena in soljena), bučnih semen, oblitih s čokolado, do pesta iz bučnih semen, gorčice, čokolade ali likerjev. Uporablja se tudi bučna pogača, ki ostane od stiskanja, in sicer jo zmeljejo in včasih prodajo kot bučno moko – največji delež te se vedno uporablja kot živinska krma. Ta moka je bogata z rastlinskimi beljakovinami in balastnimi snovmi in se lahko uporablja kot brezglutenski dodatek za peko.

Sl. 14: Bučna semena

Izbor izdelkov iz buč, bučnih semen in bučnega olja

Buča	Semena	Bučno olje
BUČNI ČATNI	ČOKOLADA Z NUGATOM IN BUČNIMI SEMENI	KAVIAR BUČNEGA OLJA
BUČNA MARMELADA	REZANCI IZ BUČNIH SEMEN	LIKER IZ BUČNEGA OLJA
BUČNI REZANCI	BUČNA MAST	
	PREPEČENEC Z BUČNIMI SEMENI	
	BUČNA SEMENA ZA GRIZLJANJE	

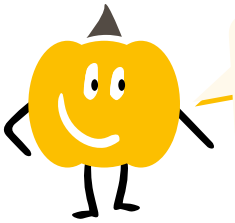
Sl. 15

Sl. 16:
pražena bučna semena

Sl. 17:
čokolada

Sl. 18:
salama z bučnimi semeni

Sl. 19:
pesto iz bučnih semen in oljem



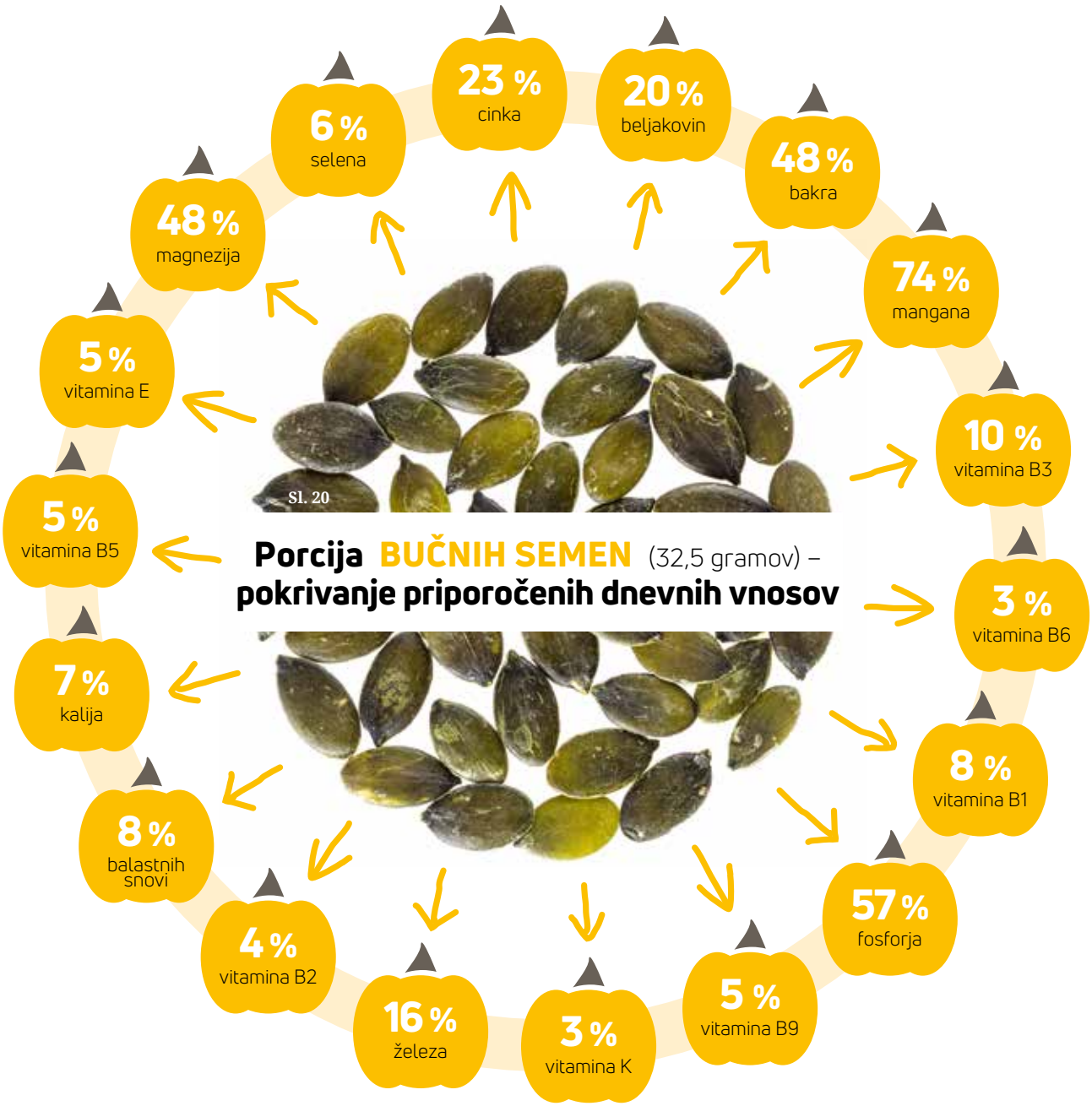
Ali veš, da je oljna pogača po eni strani živinska krma, po drugi strani pa lahko služi kot vir rastlinskih beljakovin v človeški prehrani?!

5. Prehranske informacije
5.1 Sestavine

100 g BUČNIH SEMEN POVPREČNO VSEBUJE

100 g BUČNEGA OLJA* POVPREČNO VSEBUJE

* Pri bučnem olju se iz semen izločijo le maščobe, zato je olje 100 % iz maščob in spremljajočih snovi, kot so vitamin E ter posamezne sekundarne rastlinske snovi.



Sl. 20

V bučnem olju je treba posebej izpostaviti delež večkrat nenasičenih maščobnih kislin. Te so zelo pomembne za prehrano, ker jih telo ne more samo tvoriti. Zato se imenujejo tudi esencialne maščobne kisline.

! esencialen = življenjskega pomena

5.2 Zdravstvena vrednost

Bučno olje

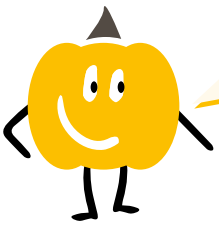
Porcija štajerskega bučnega olja ZGO vsebuje pribl. 4 g linolnih kislin. Linolne kisline spadajo med večkrat nenasičene maščobne kisline in so esencialne in s tem življenjsko pomembne maščobne kisline, ki jih telo ne more samo proizvajati in jih torej moramo zaužiti s hrano. Ta maščobna kislina ugodno vpliva na količino holesterola v krvi. Bučno olje je naravni vir vitamina E. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. To pomeni, da lahko naše telo varuje pred prostimi radikali, ki so med drugim krivi za nastanek različnih bolezni v našem telesu.

Bučna semena

Domače zdravilo

Tudi bučno seme naj bi imelo različne pozitivne učinke na človeško telo. Redna uporaba bučnih semen naj bi npr. preventivno vplivala na inkontinenco in preprečevala povečanje prostate. Ti vplivi pa še niso bili dokazani z raziskavami.

Sl. 20: Bučno olje in bučna semena pozitivno vplivajo na zdrav življenjski slog.



Bučno olje vsebuje večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jih telo ne more samo proizvajati. Te maščobne kisline ugodno vplivajo na količino holesterola v krvi.

6. Nakup in oznake

6.1 Elementi oznake, znamke in znak kakovosti

Zaščita porekla

Štajersko prekmursko bučno olje spada med najbolj nadzorovane specialitete Pomurja in Podravja.

Oznaka »Štajersko prekmursko bučno olje ZGO« se lahko, skladno s trenutno uredbo uporablja le, če so upoštevani naslednji kriteriji:

- uvedba enotne tehnologije pridobivanja bučnega olja po predpisani specifikaciji.
- vsaj ena od faz proizvodnje mora potekati na zaščitenem geografskem območju, surovine pa lahko izvirajo iz drugega območja.
- nadzor proizvedenih količin.
- kontrola kakovosti bučnega olja.

Označevanje Štajersko prekmursko bučnega olja ZGO:

ŠPBO ZGO je enotno označeno z logotipom združenja ter evropskim znakom in/ali nacionalnim znakom. Vsak proizvajalec uporablja svojo embalažo in etiketo, vendar pa morajo biti na etiketi ali drugod na embalaži navedeno zaščiteno ime Štajersko prekmursko bučno olje z navedbo države porekla (Slovenija), zapisana z enako velikostjo črk in v istem vidnem polju kot zaščiteno ime, logotip združenja GIZ Golica ter ustrezen znak skupnosti in/ali nacionalni znak kakovosti.

Znak združenja GIZ Golica:

Nacionalni in Evropski znak ZGO:

geografska označba

Nadzorni svet

Kontrolo uporabe znaka ZGO izvaja MKGP-UVHVVR in pooblaščeni certifikacijski organ, ki preverja skladnost s specifikacijo in zakonskimi zahtevami in na podlagi kontrole izda certifikat. Notranji nadzor izvajajo člani združenja 1 x letno.

6.2 Nasveti za nakup

Pri nakupovanju bodite pozorni na to!

1. nasvet: **OZNAKE**

Štajersko prekmursko bučno olje Slovenija je enotno označeno z logotipom združenja GIZ GOLICA ter evropskim znakom in/ali nacionalnim znakom.

2. nasvet: **OKUS**

Za kakovostno bučno olje je karakterističen tipično orehast okus, s prijetno aromo po praženem in diši po sveže pečenem kruhu.

3. nasvet: **BARVA IN KONSISTENCA**

Za bučno olje je značilna dvobarvnost (globoko zelena z rdečim leskom). Za konsistenco je značilna rahla tekstura in prijeten okus v ustih. Prevroče ali predolgo stiskano bučno olje je rumeno-rjavo in grenko.

Sl. 21: Štajersko bučno olje ZGO ima orehast vonj in je temno zelene barve z rdečim leskom.

7. Priprava in skladiščenje

7.1. Uporaba v kuhinji

Štajersko prekmursko bučno olje ZGO je sedaj že mednarodno znano in priljubljeno. Ne uporabljamo ga zgolj za preliv solat, temveč je primerno tudi za številne druge pikantne in sladke jedi. Z nekaj domišljije in kreativnosti lahko nastanejo po okusu edinstvene kompozicije, kot so na primer namazi iz bučnih semen, sladoled iz bučnega olja, pecivo iz bučnega olja, pesto iz bučnega olja, umešana jajca z bučnim oljem, maslo z bučnim oljem in še veliko drugih jedi.

Sl. 22:
Na Štajerskem sta zelo priljubljeni jedi „umešana jajca na bučnem olju“ in bučni sladoled.

7.2 Pravilno skladiščenje

Bučno olje vedno polnimo v temne steklenice ali pločevinke. Steklenice, ki so originalno zapakirane, lahko skladiščimo do 12 mesecev, pri temperaturi od 18 do 25 °C. Pomembno je, da steklenica ni izpostavljena vročini ali toplotnemu viru (npr. neposredno ob oknu). Shranjevanje v hladilniku ni priporočljivo.

Čim krajši je čas shranjevanja, tem bolj svežega in orehastega okusa je bučno olje. Že odprte steklenice shranjujemo dobro zaprte in olje porabimo čim prej. Bučno olje postane žarko le, če nanj deluje kisik, toplota ali svetloba, kajti na ta način se začnejo maščobe pospešeno kvariti.

Sl. 24:
Bučna semena in bučno olje.

Bučno olje se mora vedno skladiščiti hermetično zaprto v temnih steklenicah, zaščitenih pred svetlobo in toploto.

8. Recepti

ŠTAJERSKA UMEŠANA JAJCA NA BUČNEM OLJU

SESTAVINE

2 jajci
štajersko prekmursko bučno olje ZGO
sol, poper

Za okrasitev:
češnjev paradižnik
peteršilj/drobnjak

PRIPRAVA

Jajci umešamo s soljo in poprom, bučno olje previdno segrejemo v ponvi, prevlečeni s premazom proti prijemanju. Dodamo umešana jajca in med stalnim mešanjem pečemo, dokler masa popolnoma ne zakrkne. Postrežemo na krožniku z razpolovljenimi češnjevimi paradižniki in zelišči. Jed se odlično ujema s črnim ali polnozrnatim kruhom.

NASVET: *K tej jedi se odlično poda sveža solata, izvrstno pa je videti tudi, če jo postrežemo na rženem kruhu z otrobi.*

Sl. 25

KROMPIRJEVE RULADE Z GOBAMI IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

Testo:
1,4 kg mokastega krompirja
2 jed. žl.štajersko prekmurskega bučnega olja ZGO
60 g pšeničnega zdroba
400 g ostre moke
2 rumenjaka
1 čaj. žl. soli

Nadev:
500 g gob (šampinjonov)
200 g čebule
peteršilj
limonin sok
20 g masla
sol, poper, muškatni orešček
100 ml sladke smetane
2 jed. žl. štajersko prekmurskega bučnega olja ZGO

PRIPRAVA

Za nadev na vročem maslu prepražimo drobno narezano čebulo in dodamo na rezine narezane gobe. Primešamo še peteršilj, smetano in bučno olje in začinimo s soljo, poprom, muškatnim oreščkom ter limoninim sokom in pustimo, da se ohladi.

Za testo pretlačimo kuhan, ohlajen krompir, dodamo bučno olje, moko, zdrob, sol in rumenjaka ter vse hitro pregnetemo. Na pomokani deski testo razvaljamo približno 1 cm debelo v obliki pravokotnika, nato ga zvrnemo na čisto, navlaženo krpo in obložimo z nadevom. Oblikujemo rulado, jo tesno zvijemo v krpo in obe strani zavežemo z vrvico. Rulade na majhnem ognju kuhamo v slani vodi približno 20 minut.

Abb. 26

TIKVIN PAPRIKAŠ

SESTAVINE

1 srednje velika buča
200 ml kisle smetane
1 čebula
1 zvrhana jed. žlica maščobe
2 stroka česna
1 žlica moke
400 ml vode
sol
½ čaj. žl. kumine
1 čaj. žl. sesekljanega kopra
1 čaj. žl. rdeče paprike

PRIPRAVA

Bučo razrežemo na štiri dele ter jo očistimo. Bučo olupimo in naribamo. Na svinjski maščobi zlato rumeno prepražimo sesekljano čebulo in dodamo sesekljani česen. Ko česen razvije aromo, dodamo moko, vse skupaj prepražimo in dodamo rdečo papriko. Zalijemo z vodo in počakamo, da zavre.

Ko je mešanica prekuhana, dodamo naribano bučo, kumino, sol in koper. Vse skupaj počasi kuhamo 10 do 15 minut. Kot prilogo k tikvinemu paprikašu postrežemo kuhani krompir ali krompirjev pire.

AJDINJAČA

SESTAVINE

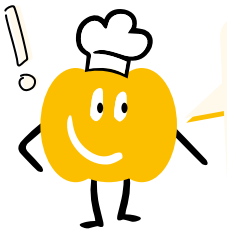
400 g moke (ajdova moka)
30 g kvasa
sol
100 g maščobe
500 ml mleka

Zgornja plast:
1,5 kg mladih buč
sol
80 g maščobe
2 jajci
400 ml kisle smetane

PRIPRAVA

Moko presejemo, primešamo kvasec, sol in maščobo in zgnetemo testo. Pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem. Nato testo razvaljamo na debelino en centimeter in položimo v namaščen pekač. Na testo razdelimo bučni nadev. Buče olupimo, naribamo, posolimo in pustimo stati, dokler ne spustijo soka, ki ga nato odcedimo. Nato jih damo na maščobo. Pustimo, da voda izpari in dodamo malo sladkorja.

Pečemo pri srednji temperaturi. Pred koncem pečenja prelijemo s kislo smetano, v katero smo umešali eno jajce. Spečemo do konca, narežemo in postrežemo.



Štajersko prekmursko bučno olje ZGO je mednarodno prepoznavno. Ne uporabljamo ga zgolj kot preliv za solate, temveč je primerno tudi za številne druge pikantne in sladke jedi.

PIŠKOTI S ČOKOLADNO GLAZURO IN BUČNIMI SEMENI

SESTAVINE

Testo:
300 g ostre bele moke
300 g gladke bele moke
200 g sladkorja v prahu
400 g masla
200 g drobno mletih bučnic
ščepec soli
2 jajci
3 vanili sladkorji

Čokoladni obliv:
čokolada v prahu
malo mleka

Posip:
drobljena bučna semena

PRIPRAVA

Iz vseh sestavin zgnetite testo in ga dajte za nekaj časa v hladilnik, da počiva. Nato ga razvaljajte na 4 mm debelo, oblikujte v različne oblike in položite v pekač na peki papir. Pekač dajte v ogreto pečico in pecite na 180 °C 10 min. Ko so piškoti pečeni, jih pustite, da se ohladijo.

Medtem naredite čokoladno glazuro, in sicer tako da daste v kozico čokolado v prahu in malo mleka. Vse postavite na majhen ogenj in neprestano mešajte, dokler ne postane čokolada dovolj tekoča in gladka.

Piškote pomočite v čokoladno glazuro in jih potresite z drobljenimi bučnimi semeni.

Abb. 27

9. PREVERI SVOJE ZNANJE

V 16 VPRAŠANJIH DO STROKOVNJAKA

Preveri svoje znanje o oljnih bučah s pomočjo naslednjih 16 vprašanj.
Rešitve najdeš na koncu te strani.

1. **Za Štajersko prekmursko bučno olje ZGO obstajajo določene zahteve, ki ga mora izpolnjevati, da dobi oznako ZGO. Nekatere zahteve so, da mora/morajo...**
   a) biti vsaj ena faza proizvodnje na zaščitenem geografskem področju.
   b) proizvajalec nadzirati proizvedeno količino.
   c) biti surovina iz zaščitenega geografskega področja.
   d) biti tehnologija usklajena s predpisano.

2. **V maščobi topni vitamin _____ , ki se nahaja v bučnem olju, spada med antioksidante. To pomeni, da lahko naše telo varuje pred »prostimi radikali«, ki so med drugim krivi za nastanek različnih _____ v našem telesu.**

3. **Bučno olje vsebuje linolne kisline, pri teh esencialnih maščobnih kislinah gre za ...**
   a) večkrat nenasičene maščobne kisline.
   b) nenasičene maščobne kisline.
   c) nasičene maščobne kisline.
   d) večkrat nasičene maščobne kisline.

4. **Za kakovostno bučno olje je karakterističen tipično _____ okus, s prijetno aromo po praženem. Razen rahle teksture ima bučno olje značilno _____ barvo z rdečim odsevom ali rdečim leskom.**

5. **Ti veš, da je posebnost oljne buče ... .**
   a) tanka lupina semen.
   b) posebna okrogla oblika.
   c) zelena barva.
   d) mehka lupina buče.

6. **Kaj najdemo na etiketi Štajersko prekmurskega bučnega olja ZGO? To, kar iščemo, je identifikacijski znak za pravo Štajersko prekmursko bučno olje ZGO.**
   a) zeleni znak v obliki srca.
   b) rdeče-beli trak.
   c) logotip združenja GIZ GOLICA ter evropski znak in/ali nacionalni znak.
   d) Zeleno-beli trak.

7. **Ker je vlaga v bučnih semenih po obiranju zelo visoka 50 do 60 %, jih je treba osušiti. Kakšna vlažnost semen je optimalna?**
   a) 6–8 %
   b) 20–25 %
   c) polovica navedenega
   d) ni jih treba sušiti

8. **V Sloveniji se oljna buča v glavnem prideluje na ZGO območjih. Na proizvodih iz bučnih semen večkrat zaslediš oznako ZGO. Kaj pa to sploh pomeni?**
   a) zelena gospodarska območja
   b) zveza gostinskih obratov
   c) zaščiteno gosto območje
   d) zaščitena geografska označba

9. **Rastline in njihove cvetove delimo glede na spol. Kakšnega spola je buča?**
   a) Pri buči gre za spolno mešano semenovko.
   b) Buča je moškega spola.
   c) Buča je ženskega spola.

10. **Za čim daljšo uporabo moraš ob skladiščenju bučnega olja pomisliti na naslednje:**
   a) shraniti v odprti posodi, da se lahko aroma boljše razvije.
   b) shraniti zaščiteno pred svetlobo in toploto.
   c) shraniti hermetično zaprto v temnih steklenicah.
   d) shraniti pri največ 8 °C.

11. **Domače vrtne buče lahko delimo v dve skupini, kateri sta to?**
   a) majhne in velike buče
   b) zgodnje in pozne buče
   c) poletne in zimske buče
   d) spomladanske in jesenske buče

12. **Tudi bučno seme naj bi imelo različne pozitivne učinke na človeško telo. Bučna semena naj bi na primer varovala pred naslednjimi boleznimi:**
   a) inkontinenco
   b) izpadom las
   c) povečanjem prostate
   d) slabosti

13. **Gost bi svojim prijateljem za darilo rad kupil posebne izdelke iz buč za pokušino. Katere izdelke mu priporočaš?**
   a) rezance iz bučnih semen
   b) gumijaste bombone z bučnimi semeni
   c) bučna semena za grizljanje
   d) čokolado z nugatom in bučnimi semeni

14. **Od kdaj do kdaj traja vegetacijski čas buč?**
   a) julija/avgusta–decembra
   b) januarja–marca
   c) aprila/maja–oktobra

15. **Rad bi pripravil jed z bučnim oljem. Za katere jedi naj bi se uporabljala olja, kot je bučno olje?**
   a) za namaze
   b) za pečenje
   c) za solate
   d) za cvrtje

16. **Kateri so pomembni koraki pri izdelavi bučnega olja?**
   a) praženje bučne mase
   b) gnetenje bučne mase in dodajanje vode in soli
   c) mletje bučnih semen
   d) dodajanje moke
   e) stiskanje bučne mase

Rešitve: 1a/b/d, 2 E/bolezni, 3a, 4 orehast/zelenо, 5a, 6c, 7a, 8d, 9a, 10b/c, 11c, 12a/c, 13a/c/d, 14c, 15a/c, 16a/b/c/e

10. Zanimivosti

Viri

Landwirtschaftskammer Steiermark (2018): Leitfaden zur Herstellung des Steirischen Kürbiskernöls, Projekt Höherqualifizierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. (izd.), Leibnitz

Landwirtschaftskammer NÖ (2015): Lembacher, F., Brandstetter, A.: ÖLKÜRBIS, str. 1–4

LFI Steiermark (2017): Kursunterlage Kürbisbaufachtage 2017: Bienen im Ölkürbisbau, Rubinigg, M.; Biene Österreich; str. 23–25

Landwirtschaftskammer Steiermark (2017): Sensorische Grundlagen zum Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. – Tagungsband zur Sensorik-Basisschulung. Projekt Höherqualifizierung

Landwirtschaftskammer Steiermark: Projekt „Höherqualifizierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“, projektni vodja: Ing. Mag. Andreas Cretnik, poslovodja Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., projektna sodelavka: Mag.ª Theresia Fastian; projektni sodelavec: Alois Eibler

Povezave

https://www.kernoel.cc/kuerbiskernoel-blog/kuerbis-kernoel-erzaehlungen-mythen-brauchtum
https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirischer-oelkuerbis.html
https://www.kuerbiskern-oel.info/
https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirischer-oelkuerbis.html
https://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu
https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirisches-kuerbiskernoel-gga.html
https://www.kuerbiskernoelshop.com/Kauf-und-Verwendungstipps
https://www.mkgp.gov.si
https://www.bucno-olje.eu
https://www.gea.si
https://kocbek.si/
https://www.oljarna-sredisce.si/
http://www.oljarnafram.si/sl/domov/
https://skz-lk.si/oljarna-klas/

Recepti

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci
Združenje štajerskega bučnega olja ZGO
www.bucno-olje.eu/recepti

Fotografije, vse pravice pridržane

Naslovna fotografija, sl. 28: © Bernhard Bergmann; Sl. 1, 3, 4, 15, 20: © Fotolia – Makuba, Ideenkoch, Barbara Pheby, womue, unpict, Windlicht; Sl. 2: © Shutterstock; Sl. 3 (krog): © flickr; Sl. 5: © Jörg Böthling; Sl. 7: © Pixabay; Sl. 6: © Harald Walter; Sl. 9, 11, 13, 21: © Pixelmaker.at, Robert Sommerauer; Sl. 8, 14, 20, 23, 26, 27: © Stefan Kristoferitsch; Sl. 27: © www.bucno-olje.eu; Sl. 10, 12: © Ulrike Elsneg TV Die Südsteirische Weinstraße; Sl. 16, 17, 18, 19, 24: © GIZ golica in člani združenja GIZ; Sl. 22: © Steirische Spezialitäten (www.steirische-spezialitaeten.at); Sl. 25: © Kernölpresse Resch (kernoelpresse-resch.webshopapp.com)

Sl. 28

KOLOFON

Izdajatelj:
Projekt Flagship Products SIAT33
Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA)
8350 Fehring, Pertlstein 244, www.qua.or.at

Vsebina in urejanje:
Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark/Deželna zbornica za kmetijstvo in gozdarstvo Štajerske
Verein Lebensqualität am Lande/Društvo Kvaliteta življenja na deželi: Mag.a Nicole Zöhrer, Andrea Windhaber
Projekt Höherqualififzierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A./ projekt nadgrajevanje znanja, štajersko bučno olje
ZGO: Projektni vodja: Inž. mag. Andreas Cretnik, poslovodja
Združenje štajerskega bučnega olja ZGO, Projektna sodelavka: mag. Theresia Fastian, področje kulinarike, prehrane, senzorike in zagotavljanje kakovosti
„Die Korrektorin“ & „Red Pen“ Lektoratsbüro & Sprachdienstleistungen e.U.

Koncept in oblikovanje:
Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA)
look! design

© 2018, Vsi podatki so navedeni po najboljši vednosti. Prosimo za razumevanje, da kljub temu ne prevzemamo odgovornosti za pravilnost podatkov. Pridržujemo si pravico do tiskarskih napak v navedbah.

Moduli usposabljanja so bili pripravljeni v sklopu projekta „Flagship Products“. Vodilne produkte podpira program čezmejnega sodelovanja Interreg V-A Slovenija-Avstrija (Evropski sklad za regionalni razvoj – ESRR) in dežela avstrijska Štajerska.

Ostala izobraževalna gradiva iz te serije:

Prevodi v slovenskem jeziku:

Prevod v nemški jezik:

QUA
Qualifizierungsagentur
www.qua.or.at