

BUČE IN BUČNO OLJE

ZGODOVINA

Buče izvirajo iz tropskih in subtropskih predelov Amerike, kjer so jih pridelovali že pred nekaj tisoč leti. V Evropo pa jih je prinesel Krištof Kolumb. Grki pa so buče imenovali hčere matere zemlje. Sicer pa so buče že davno uporabljali tudi Kitajci.

Na naši kmetiji nadaljujemo tradicijo pridelave oljnih buč od naših dedkov in babic. Nekoč so imeli buče posejane v mešanih posevkih s koruzo in sončnicami. Sedaj jih sejemo kot samostojno kulturo, ki potrebuje veliko nege na začetku rasti, saj ji godi rahla in prezračena zemlja. To zagotovimo z ročnim okopavanjem 2 do 3 krat in strojnim okopavanjem prav tako 2 do 3 krat.

Mi sejemo dolgovrežno sorto buč, ki so bolj razvejane in dajejo manj pridelka a bolj kvalitetno seme. Na isti rastlini so posebej moški cvetovi na dolgih pecljih, ki imajo pet med seboj zraslih prašnikov-iz kratkopecljatih ženskih cvetov se po oprahitvi oblikuje okrogla jagoda, ki jo imenujemo buča. Buče cvetijo od junija do avgusta in so odlična paša za čmrlje in čebele, ki jih tudi oprahujejo. Oljne buče dozoriyo konec avgusta, začetek septembra, ko se plodovi obarvajo v zlato rumeno barvo.

LASTNOSTI IN UPORABNOST V ZDRAVILNE NAMENE

Bučna semena in bučno olje vsebujejo:

- veliko E vitamina, ki zmanjšuje znake staranje in aktivira delovanje možganskih celic,
- nenasičene maščobne kisline, ki pozitivno vplivajo na uravnavanje holesterola,
- visoka vsebnost vitaminov in mineralov pomaga pri odvajanju vode , krepi živce, mišičevje in normalizira celično presnovo,
- nenasičene maščobne kisline omega 3 varujejo srce in ožilje, znižuje raven trigliceridov in povečuje raven dobrega holesterola.

UPORABNOST V KULINARIKI

Avtorici knjige Čarobni svet buč, gospe Ruth Podgornik Reš in Mateja Reš, sta v knjigi predstavili pridelavo več vrst buč. Hkrati je knjiga priročnik za pripravo bučnih jedi, saj predstavlja preko 100 receptov za številne jedi. Za naše območje pa je značilnih nekaj jedi z dodatkom bučnih semen ali bučnega olja:

- Je nepogrešljivo pri vseh vrstah solat,
- Zeleni skutni namaz z bučnim oljem,
- Bučna rulada,
- Rogljički iz bučnih semen,
- Zadnje čase pa je zelo zanimiv vanilijev sladoled z bučnim oljem.

PRIPRAVA IN PREDELAVA

Toplo stiskano bučno olje

Strojno trebimo buče, ko so te v optimalni zrelosti saj s tem dobimo kvalitetno seme. Po trebljenju gre seme v pranje z vodo, nato pa v sušilnico, kjer se posuši na 5 % vlago. To je pogoj za dolgo obstojnost. Po sušenju mora sem odležati 2 do 3 mesece šele nato dobimo najkvalitetnejše olje iz njega. Pri nas delamo olje skozi celo leto po potrebi, da je čimbolj sveže in okusno.

Pri predelavi semena v olje, gre suho seme najprej v mlin na kamen, kot pri naših dedkih in babicah. Nato masa gre v mešalo, kjer se doda voda in morska sol brez dodatkov proti strjevanju. Ko je zmes premešana, gre v kotel za segrevanje na temperaturo okoli 100 C, za cca 30 min. V tem času voda izpari in segreta masa je pripravljena za stiskanje. Stiskalnica iz pridobljene segrete mase iztisne bučno olje, ki pa se mora ohladiti in posesti. Šele ko se posede je pripravljeno za prodajo. Tako pridobljeno bučno olje je t.i. toplo stiskano nerafinirano in nefiltrirano.

Pri postopku predelave s podizvajalcem smo vedno prisotni zaradi zagotovitve čim boljše kvalitete. Kot ekološki proizvajalec sem tudi vedno zjutraj prvi na vrsti, ko je vsa oprema za predelavo očiščena.

Hladno stiskana olja

Ko pridelke požanjemo seme najprej moramo posušiti na 9% vlage, nato se ga prevetri (očisti nečistoč). Tudi ta semena morajo odležati vsaj 2 meseca, da dobimo najkvalitetnejša hladno stiskana olja.

Imamo lastno stiskalnico za hladno stiskanje olj, ker tako lažje nadzorujemo postopek stiskanja. Namreč pomembno je, da se olja stiskajo samo do 40 C in čim bolj počasi, kar je pomembno za kvaliteto olj.

Razen sončničnega semena, ki se mora oluščiti, vsipamo seme v stiskalnico, nato si polž odvzema seme in s pomočjo stiskanja le-tega ob stene iztisne olje. Ko je olje iztisnjeno, mora zmes počivati 14 dni v zaprti posodi, da se olje zbistri oz. posede, to je naravno posedanje.

Naša hladno stiskana olja niso filtrirana, zato ohranijo vse hranilne snovi, vitamine in minerale.

Bučno olje

Hladno stiskano bučno olje je nekoliko svetlejša barve in nežnejšega okusa, ki je enak okusu bučnih semen. Zdravilno vpliva na moško prostato, pomaga pri odvajanju vode, krepi mišice ter normalizira celično presnovo. Bučno hladno stiskano olje uživamo kot dodatek raznim jedem in solatam ter slaščicam, ali kot preventivno zdravilo, 1 do 2 čajni žlički na dan.

SONČNICE IN SONČNIČNO OLJE

Domovina sončnice je Amerika. Sprva je bila okras gradov ter botaničnih vrtov. Socvetje sončnic je bil motiv številnih slikarstvih stvaritev. Šele leta 1840 pa so v carski Rusiji začeli iz sončničnih semen iztiskati olje.

Na naši kmetiji pridelujemo sončnice že vrsto let. Imajo veliko črpalno moč korenin za hranila in vodo. Rastlina sončnic je v začetku rasti nekonkurenčna plevelom, zato jo okopavamo ročno in strojno. Po okopavanju pa zadira v vsej svoji veličini, saj v intenzivni rasti zraste kar 10 centimetrov na dan. Rastlina se vse do cvetenja obrača proti soncu, ko pa zacveti, pa se preneha obračati in ostane obrnjena proti vzhodu, ker s tem varčuje z vlago in je nižja temperatura na semenu. Sončnica privablja veliko oprasovalcev čebel, čmrljev kar koristi tudi drugim kmetijskim rastlinam in naravi. Sončnice dozoriijo v začetku septembra, ko se steblo posuši in je pripravljeno za žetev.

Pred desetletji je bilo kar nekaj sončnic po prleških ravninah, ki se sedaj z ekološkim kmetijstvom spet vračajo na svoje mesto.

Sončnično olje

Strojno spravljena in suha sončnična semena pred stiskanjem oluščimo, nato pa je postopek hladnega stiskanja enak kot pri bučnem semenu.

Hladno stiskano sončnično olje ima sočno rumeno barvo in je prijetnega okusa po jedrih sončničnih semen. Vsebuje visoko stopnjo oleinske kisline, je bogato z vitamini E, B1, B2, D in minerali še posebej s fosforjem in magnezijem. Vitamin E mu daje obstojnost, njegove antioksidacijske lastnosti pa ugodno vplivajo na živčni sistem, varujejo organizem pred oksidacijo maščob in znižujejo raven škodljivega holesterola v krvi, ki povzroča nalaganje maščob na žilne stene. Torej zmanjša nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja. Visoka vsebnost večkrat nenasičenih maščob zavira procese staranja. Priporoča se pri težavah z glavoboli, vrtoglavici.

Zdravilne učinke pa dosežemo z žvrkljanjem olja v ustih cca 20 minut, nato pa olje obvezno izpljunemo, saj skozi sluznico telo izloči strupe celega telesa.

Uporaba v kulinariki

Olje se uporablja pri zabeljenju vseh vrst solat, marinad in ostalih hladnih jedeh. Za dušenje in pečenje pa se olje doda v zadnji fazi kot začimba, oziroma kot dodatek jedem za boljši okus. Tako se v jedeh ohrani čim več koristnih jedi, ki smo jih zadržali s hladnim stiskanjem.

Uporaba v kozmetiki:

Sončnično olje je mogoče uporabiti za masažo in tudi za pripravo mazil:

Maska za čistejšo kožo

3 žlice sončničnih semen zmeljemo v mlinčku za kavo, dodamo žlico medu in 2 žlici sončničnega olja. To nanesemo na obraz in vrat, po 30 minutah izperemo z mlačno vodo.

Sončnično olje s šentjanževko

20 cvetov svežih cvetov šentjanževke v posodi prelijemo s sončničnim oljem in pustimo stati na svetlem in toplem 6 tednov. Nato precedimo, pretočimo v steklenice in uporabljamo pri opeklinah

Marjetično olje in mazilo za čisto kožo

Pol pesti marjetičnih cvetov damo v ½ dcl sončničnega olja, pokrijemo ter postavimo na toplo, a ne na sonce za 4 tedne. Nato precedimo in lahko uporabljamo. Če poleg olja na vodni kopeli raztopimo še 5 g čebeljega voska in vse skupaj zmešamo, dobimo mazilo.

AJDOVA KAŠA in AJDOVA MOKA

Ajdo pogosto uvrščamo med žita, čeprav to ni, saj spada med dresnovke, njena sorodnica sta npr.: rabarbara in kislica.

Rastlina izvira iz centralne Azije, v Evropo so jo prinesli v srednjem veku. Pri nas uporabljamo slovensko avtohtono sorto ajde Čebelica, ki je najprimernejša za našo zemljo. V fazi cvetenja, meseca avgusta in septembra, daje obilo medicine in cvetnega prahu, ki ga sicer v teh mesecih primanjkuje. S setvijo ajde zato zelo pomagamo čebelarjem za uspešnejšo prezimitev njihovih čebeljih družin .

LASTNOSTI IN UPORABNOST V ZDRAVILNE NAMENE

- ajda ima uravnoteženo sestavo beljakovin, ki skupaj s počasi prebavljivim škrobom prispevajo k nižanju holesterola v krvi in tako varujejo srce in ožilje,
- ajda ne vsebuje glutena,
- ajda vsebuje veliko flavonilov, ki delujejo protivnetno,
- ajda je bogata z vitamini in minerali (železo, cink, magnezij, fosfor in selen), kar se vidi po temnejši barvi moke. To je posebej značilno za slovensko ajdo.

UPORABNOST V KULINARIKI

Uporabljamo predvsem ajdova semena:

- z luščenjem naredimo ajdovo kašo,
- z mletjem pa dobimo polnozrnato ajdovo moko.

Ajdovo kašo lahko pripravimo na različne načine: za pripravo glavnih jedi, prilog ali sladic.

Iz ajdove moka pa lahko pripravimo ajdove žgance, ajdove krapce, ajdove štruklje, testenine, palačinke, kruh...