

## Rodna Gruda

### Bučno olje – kulinarčna posebnost Slovenije

#### Pumpkin Oil –Slovenian Cuisine Specialty

Objavljeno dne/Published on: 06.10.2016

Avtor članka/Article Author: J.I.D.

**Na območju Štajerske in Prekmurja je tradicija pridelave oljnih buč in predelave bučnih semen v bučno olje znana že od 18. stoletja. Danes je bučno olje naših krajev petnajsti slovenski izdelek z zaščitenim geografskim poreklom, ki je registriran pri Evropski komisiji v Bruslju. Sorte bučnih semen za predelavo v štajersko prekmursko bučno olje niso predpisane, morajo pa ustrezati predpisani kakovosti.**

**In Styria and Prekmurje, the tradition of growing pumpkins and producing pumpkin oil from their seeds has been around ever since the 18th century. Today, pumpkin oil is the 15th product on the list of Slovenian products with a designation of geographic origin, registered at the European Commission in Brussels. Though the varieties of pumpkins used in the production of pumpkin oil are not prescribed, they must still comply with the prescribed quality.**



Bučno olje vsebuje predvsem trigliceride in rastlinske sterole, beljakovine, minerale, zlasti kalcij, fosfor in železo ter nenasičene maščobne kisline in mnoge vitamine, med njimi največ vitamina A1, B6, C, D in še posebno veliko vitamina E. Ta in rastlinski steroli kot antioksidanti zavirajo procese staranja, varujejo ožilje, zmanjšujejo verjetnost srčnih napadov ter nastanka rakavih obolenj. Hladno stiskano bučno olje je lažje prebavljivo, bolj prefinjenega okusa in nežnejše barve, ki je predvsem temno zelena ima pa tudi nežen rastlinski vonj.

Čeprav so ga tudi na območju, kjer ga pridelujejo, še pred nekaj desetletji uporabljali predvsem za pripravo solat in skute, danes ni več tako. Zaradi izjemnega okusa, vonja, barve in gostote je postalo prava specialiteta. Z njim lahko pripravimo številne odlične jedi, hladne predjedi, juhe, namaze, zabelimo testenine, uporabimo v glavnih jedeh in, seveda, v nepogrešljivih solatah. Z malo domišljije in kulinarčnega znanja pa ga lahko uporabimo tudi v sladica, skupaj s sadjem, čokolado in celo v kombinaciji s sladoledom.

Za številne prebivalce Štajerske in Prekmurja je pridelava lastnega bučnega olja del družinske tradicije, saj hodijo družinski člani po več desetletij v isto oljarno in tudi pomagajo pri samem procesu pridelave tega okusnega črnega zlata.

Recept za skutin namaz z bučnim oljem in bučnimi semeni smo prevzeli s spletne strani [www.gurman.eu](http://www.gurman.eu).

Ta skutin namaz imenujemo tudi koroška skuta.

Sestavine:

200 g polnomastne skute

1 žlica kisle smetane ali 1 žlica gostega jogurta

1 žlica bučnega olja

1 žlica bučnih semen

Sol

### Priprava:

Bučna semena drobno sesekljam, v skledo s semeni dodamo skuto, po potrebi jo zdrobimo z vilicami, dodamo ji kislo smetano ali jogurt, če želimo manj mastno različico, bučno olje in sol ter dobro premešamo. Postrežemo skupaj s polnovrednim kruhom s semeni.

Ponekod v skuto vmešajo tudi žlizo ali dve drobno sesekljane čebule za bolj pikanten okus.

Še nasvet za nakup dobrega olja: najboljše bučno olje je zelenkaste barve, rumenkasto je bilo med stiskanjem premalo segreto, rjavo pa preveč.

Pa dober tek!