

Bundeva – zimsko doza imuniteta i vitkosti



Nekada davno bundeva je bila bitan izvor hrane Indijancima. Pomagala im je da izdrže dugu i hladnu zimu. Oni su je, takođe, predstavili

doseljenicima, kojima je tako postala važan deo ishrane i nezaobilazan deo praznične trpeze za Dan Zahvalnosti.

Smatra se da je u Europu donosi Kolumbo i da je prvobitno služila kao hrana za stoku.

Danas se bundeva nalazi u mnogim vrhunskim jelima jer je ukusna, lako svarljiva i nutritivno bogata namirnica.

Sastav i lekovitost bundeve

Boja bundeve ukazuje da je ova namirnica bogat izvor beta karotena. Beta karoten je snažan antioksidans koji štiti organizam od uticaja slobodnih radikala, **jača imunitet** i sprečava razvoj malignih **tumora**.

Uz njega tu su i vitamini C, E, K, B1, B2, B3, B6, folna kiselina i mineralni sastojci kalijum, fosfor, kalcijum i gvožđe.

Lekovita svojstva bundeve već su odavno poznata u narodnoj medicini.

Bundeva je idealna namirnica za osobe koje pate od **bolesti želuca** i **creva**. Pomaže kod zatvora i upale debelog creva.

Bundeva je diuretik, i zbog toga se preporučuje osobama s **artritisom** i gigtom.

Bundeva štiti zdravlje očiju, jer je bogata karotenoidima. Kao namirnica sita, a siromašna kalorijama, idealna je za **mršavljenje**.

Ova namirnica pomaže u smanjivanju **holesterola** u krvi. Oblog od sveže naribane bundeve primenjuje se za ublažavanje bolova od proširenih vena.

Kašika ulja bundeve dnevno zaštititi će vas od bolesti **bešike**, bubrega i prostate.

Kao maska za lice bundeva je prikladna za **problematičnu kožu**. Najnovija istraživanja pokazuju da bundeva ne samo da neguje i hrani kožu, nego je i štiti od raka.

Bundevu možete jesti sirovu, kuvanu ili pečenu. Od nje možete pripremati rižota, piree, supe, kolače i sokove.

Uz nju pristaju začini poput peršuna, majčine dušice, žalfije, lovora, muskatnog oraščića, đumbira i cimeta.

Semenke bundeve

Bundeva se uzgaja ne samo zbog jestivog ploda nego i zbog semenki.

Semenke bundeve bogate su kvalitetnim proteinima i mastima. Obiluju i aminokiselinama, -triptofanom, glutaminom; vitaminima E i B, bakrom, manganom, kalijumom, gvožđem, cinkom i selenom.



Imaju visok sadržaj kalorija, čak 559 kcal na 100 grama.

Zato ih je preporučljivo kupiti neočišćene, tako da se zabavljate čišćenjem i pritom ne pojedete previše.

Zbog prehrambenih vlakana preporučuju se u prehrani svih grupa ljudi, bez obzira na pol i starost, da bi se održavala i osigurala pravilna

peristaltika creva i sprovodila delotvorna detoksikacija organizma.

Deluju umirujuće, **antistresno**, antioksidativno, a uz to snižavaju holesterol i **poboljšavaju pamćenje**.

Možete ih jesti sirove, koristiti u pripremi namaza ili dodavati u hleb, variva, kolačiće i musake.

Semenke dokazano pomažu kod **povećane prostate** i olakšavaju mokrenje.

U Bugarskoj, Rumuniji, Turskoj i Ukrajini stope bolesti prostate su niske, jer su tamo bundevine semenke deo svakodnevne ishrane.

Bundevino ulje



Od semenki bundeve se pravi bundevino ulje - jedno od najhranjivijih vrsta ulja. Ono je odličan izvor esencijalnih masnih kiselina,

antioksidanata, vitamina i sterola. Ono sadrži do 36% polinezasićenih i 46% mononezasićenih masnih kiselina.

Ulje semenki bundeve deluje kao diuretik, poboljšava **kvalitet spermatozoida**, zdravlje kože, jača imunitet, sprečava dijabetičku nefropatiju i **uravnotežuje hormone**.

Poznato je i po blagotvornom delovanju na prostatu.

Ulje semenki bundeve obično se koristi u pripremi salata, ali može se dodavati u supe i shake-ove.

Semenke kao i ulje poznato su sredstvo narodne medicine za uklanjanje glista i drugih **crevnih parazita**.

Recepti od bundeve

Meksički umak od buneve

Sastojci

- 1 cela sušena ljuta paprika
- 1 kašičica semenki kumina
- 1 kašičica sirovih semenki bundeve
- 2 velika paradajza
- pola belog luka
- 2 mlada luka
- 2 chilli papričice
- 1 kašičica sušenog origana
- mala šaka korijandera
- so i biber

Prpržite ljutu papriku na tiganju, ugasite vatru, zalijte sa kašikom kipuće vode te ostavite oko 15 minuta.

Pržite semenke kumina 2-3 minuta pa ih stavite sa strane. Zatim pržite semenke bundeve oko pet minuta i njih ostavite da se malo ohlade.

Tako pojedinačno ispržite chilli, mladi luk, beli luk i paradajz. Kada omekšaju i malo posmeđe, gotovi su. Izmešajte sve navedene sastojke sa šoljom vode u kojoj se kuva paprika.

Po potrebi dodajte još vode, posolite i pobiberite po želji. Umak poslužite s rižom i jelom od povrća.



Pire od jabuka i bundeve

Sastojci

- kašika sušenih brusnica (za ukrašavanje)
- pola očišćene slatke bundeve
- pola kile jabuka
- 2 kašikice ribane korice limuna
- četvrt šolje butera
- kašikica soli
- pola kašike bibera

Namočite brusnice u vrelu vodu. Pecite jabuke i bundevu na pek-papiru na 200°C stepeni cca 40 minuta, dok ne omekšaju.

Pustite da se ohladi. Izmiksajte s ostalim sastojcima i pospite brusnicama.

Pikantna supa od bundeve

Sastojci

- pola šoljice kuvane bundeve
- 3 šoljice povrtnog bujona
- 1 srednja naseckana šargarepa
- 1 beli luk naseckani
- ljuta paprika, suvi đumbir prašak, so, biber
- 2 češnja belog luka
- semenke i ulje bundeve

Dinstajte crni luk i beli luk tri do četiri minuta, dodajte šargarepu i dinstajte još pet minuta. Ubacite bundevu, začine i bujon.

Pokrijte i kuvajte na laganoj vatri 20 do 30 minuta, sve dok se šargarepa ne skuva. Za to vreme u rerni ispecite očišćene semenke bundeve.

Pre serviranja pospite sa pečenim semenkama i poškopite s par kapi ulja semenki bundeve.



Bundevara

Sastojci (za 4 osobe)

- 1, 5 kg bundeve
- 350g kora za pitu
- 50 ml ulja
- 1 kašičica cimeta
- 200 g šećera

Priprema: Proinstati 1,5 kg rendane bundeve na malo ulja, dodati šećer i cimet. Uzimati po dve kore, poprskati ih uljem, namazati bundevom i zaviti. Slagati jufke u podmazan pleh, sve dok se ne potroši sav materijal. Peći na 200°C dok ne dobije zlatno braon boju.

