



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE – Pika na i sodobni kulinariki

Že pred tisočletji je človek uporabljal laneno, oljčno in sezamovo olje, ko pa so pred stoletjem odkrili postopek rafinacije, pa se je začela industrijska proizvodnja olja, ki je spremenila svet kulinarike in način prehranjevanja ljudi.

Kako olje ohrani naravni vonj in okus?

Obstajajo rafinirana, nerafinirana in hladno stiskana olja. Nerafinirana olja, med katere spada tudi med Slovenci izjemno priljubljeno bučno olje, so primerna za pripravo hladnih jedi, vseh vrst solat, omak, namazov in prelivov.

Nerafinirana olja so pridobljena s postopkom stiskanja oljnih semen ali oreškov, ki so bila predhodno toplotno obdelana. Pri tem tehnološkem postopku olja ohranijo specifičen, naravni vonj in okus ter imajo visoko biološko in prehransko vrednost.

Bučno olje je ena največjih kulinarčnih dragocenosti severovzhodne Slovenije, ki z značilnim aromatičnim vonjem in okusom zaseda nepogrešljivo mesto v kulinariki. Štajersko prekmursko bučno olje nastane s stiskanjem praženih bučnih semen buč cucurbita pepo ali po domače buče golice, ki jih pridelajo na območju Štajerske in Prekmurja.

Ali ste vedeli?

Za liter bučnega olja potrebujemo približno 33 srednje velikih buč oziroma od 2,6 do 2,8 kilograma očiščenih bučnih semen.

Skrivnost okusa, ki nas razvaja

Skrivnost bogatega okusa bučnega olja je tudi v izjemno dodelanem postopku pridelave. Proizvodnja bučnega olja se prične s prevzemom bučnic golic, sledi priprava surovine, ki ima odločilen vpliv na kakovost končnega izdelka. S ščetkanjem semen odstranijo voskasto povrhnjico, spihajo in odstranijo vse primesi, kot so ostanki buč, prah, kamenje, listje. Semena nato razvrstijo po velikosti in teži. Bučna semena nato segrejejo in zmeljejo. V ustreznem razmerju dodajo vodo in sol, da popokajo celične membrane in se izloči bučno olje.

Pripravljeno maso nato pražijo v pražilnih ponvah ob stalnem mešanju. Praženo maso vodijo na stiskalnico, kjer iztisnejo bučno olje. Bučno olje pustijo, da se dva do tri tedne naravno useda, da se izločijo trde sestavine. Po tem času ga napolnijo v steklenice ali drugo embalažo. Pri proizvodnji bučnega olja nastaja kot stranski proizvod bučna pogača, ki je odlična hrana za živali.



Pristni okus prekmurskega zelenega zlata

Ljudje imamo za svojo prehrano radi najboljše sestavine in s Štajerskim prekmurskim bučnim oljem bomo lahko pričarali jedi, ki nas bodo zapeljale s svojim aromatičnim vonjem in bogatim okusom. Štajersko prekmursko bučno olje je pridelano iz najboljših bučnih semen in se odlikuje po vrhunski kakovosti in veliki vsebnosti bučnih semen.

Tradicija pridelave ter standardizirani postopki zagotavljajo vrhunsko kakovost in pristne okuse prekmurskega zelenega zlata. Pravo Štajersko prekmursko bučno olje prepoznamo po evropski oznaki Zaščitena geografska označba, ki nam zagotavlja, da je v steklenični originalni proizvod in da je pravi gurmanski užitek zagotovljen.

Štajersko prekmursko bučno olje se ponaša z zelo ugodno maščobno kislinsko sestavo, bogato pa je tudi s številnimi vitamini in minerali. Vsebuje okoli 18 odstotkov nasičenih maščobnih kislin, okoli 35 odstotkov enkrat nenasičenih maščobnih kislin in okoli 47 odstotkov večkrat nenasičenih maščobnih kislin. Večkrat nenasičene maščobne kisline v sodelovanju z drugimi učinkovinami pozitivno vplivajo na presnavljanje holesterola.

Velika vsebnost vitaminov in mineralnih snovi v bučnem olju ima vlogo pri odvajanju vode in delovanju živcev, mišic in vezivnega tkiva ter na splošno pri delovanju celične presnove. Posebej je treba omeniti visoko vsebnost vitamina E. Aminokislina cucurbitin, ki jo najdemo v bučnih semenih in bučnem olju, na blag način, a zanesljivo deluje proti podančicam.

Zmagovalna bučna juha

To jesen si čim večkrat privoščite kremno bučno juho, ki vas bo popolnoma očarala. Recept je zelo preprost, primeren tudi za kuharske začetnike.

Sestavine: Štajersko prekmursko bučno olje, 1 srednje velika buča, 1 čebula, 1 strok česna, peteršilj, sol, muškadni orešček, 1 l zelenjavne jušne osnove

Priprava: Čebulo olupimo in jo drobno nasekljamo. Olupimo bučke in jih narežemo na drobne kocke. V ponev damo olje ter na njem 5 do 10 minut pražimo čebulo, da se zmehča. Dodamo bučke in zelenjavno jušno osnovo. Začinimo s soljo, poprom, peteršiljem in muškatnim oreščkom ter kuhamo še 5 minut, da se bučke zmehčajo. Juho gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom in pustimo na toplem. Juho nalijemo v globoke krožnike, pokapljamo z nekaj kapljicami bučnega olja ter postrežemo.

Namig: Bučno juho lahko obogatimo s kisló smetano in jo postrežemo s popečenimi kruhki.

Vsebina tega promocijskega oglasa predstavlja le stališča avtorja in je v njegovi izključni odgovornosti. Evropska komisija ne prevzema nobene odgovornosti za uporabo informacij, ki jih vsebuje ta oglas.