



## OSVEŽILNE POLETNE SOLATE

Štajersko prekmursko bučno olje je intenzivnega in žlahtnega vonja ter značilne zelenordeče barve. Je popolnoma bistro, brez usedlin in v ustih pusti gladek občutek.

Jedi, pripravljene z bučnim oljem, zagotavljajo nepozabni kulinarični užitek. Njegov specifični okus pride prav posebno do izraza pri pripravi najrazličnejših solat. Odlično je v kombinaciji s fižolom, krompirjem, regratom, čebulo, črno redkvijo, paradižnikom, radičem, motovilcem, zeljem, jajci, kislim zeljem in kuhano govedino. Bučno olje uporabljamo tudi za mariniranje, pripravo omak, za preliv testenin, za rižote, juhe, za pripravo različnih namazov in sladici.

### **Ta pravo, 100 % Štajersko prekmursko bučno olje Slovenija.**

Ni vsako bučno olje enako. Štajersko prekmursko bučno olje je pridelano iz najboljših bučnih semen. Vrhunska kakovost in velika vsebnost bučnih semen, tradicija pridelave ter standardizirani postopki nam zagotavljajo, da bomo uživali v pristnem okusu prekmurskega zelenega zlata.

Štajersko prekmursko bučno olje prepoznamo po evropski oznaki Zaščitena geografska označba. Tako označena steklenička pomeni, da smo kupili originalni proizvod in pravi gurmanski užitek.

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

### **Aroma, ki razvaja**

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.

Bučno olje je ena največjih kulinaričnih dragocenosti severovzhodne Slovenije, ki z značilnim aromatičnim vonjem in okusom zaseda nepogrešljivo mesto v kulinariki. Nanj prisegajo tudi ljubitelji zdrave prehrane, saj se ponaša z zelo ugodno maščobno kislinsko sestavo, bogato pa je tudi s številnimi vitamini in minerali.

### **Zelena solata z redkvico in bučnim oljem**

Sestavine: 300 g zelene solate, 4 redkvice, sol, jabolčni kis, Štajersko prekmursko bučno olje

Priprava: Zeleno solato in redkvico operite, ju narežite na koščke in dajte v solatno skledo. Nato posolite, prelijte z jabolčnim kisom in Štajersko



prekmurskim bučnim oljem ter dobro premešajte. Solato postrezite s pirino štručko.

#### **Poletna solata**

Sestavine: 200 g svežih kumaric, 200 g svežih paradižnikov, 1 velika čebula, sol, vinski kis, Štajersko prekmursko bučno olje

Priprava: Kumarice in paradižnik dobro operite in narežite na tanke rezine. Čebulo olupite in narežite na okrogle kolobarje. Vso zelenjavo naložite na krožnik, posolite ter pokaplajte z bučnim oljem in vinskim kisom. Zelenjavni krožnik dekorirajte z vejico bazilike.

#### **Vrhunska sestava**

Ugodna maščobna kislinska sestava: vsebuje okoli 18 odstotkov nasičenih maščobnih kislin, okoli 35 odstotkov enkrat nenasičenih maščobnih kislin in okoli 47 odstotkov večkrat nasičenih 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.

#### **Shranjevanje bučnega olja**

Bučno olje shranjujemo v temni steklenici, ne v plastenki, v temnem in hladnem prostoru, kjer zdrži do 18 mesecev. Po vsaki uporabi moramo steklenico zapreti. V poletnih mesecih je priporočljivo, da ga damo v hladilnik.