

# Bučino ulje

## Karakteristike bučinog ulja

Bučino ulje se stoljećima koristilo u istočnoj Evropi, Indiji i Americi. Proizvodi se iz sjemenki posebne vrste uljene buče.

Buča ili tikva za proizvodnju bučinog ulja je zvana je zeleno-žuta, a iznutra narančasta. Njene tamno zelene sjemenke nemaju karakterističnu opnu kao sjemenke drugih vrsta buče i zbog toga se još nazivaju i "*golice*".

Osim u proizvodnji ulja, one se u prehrani koriste neprerađene kao bogat izvor omega masnih kiselina, vitamina i minerala.

Bučino ulje je tamno-zelene do crne boje. Ima izrazit, bogat i specifičan okus pomalo nalik orašastom sa blagom notom karamele i miris na koru friškoga kruha.



## Proizvodnja bučinog ulja

Bučino ulje se proizvodi pri niskim temperaturama. Iz svježe sjemenke se ne može dobiti ulje. Nakon berbe, sjemenke se operu i osuše te uskladište. U tijeku prerade moraju se na nekoliko minuta lagano prepržiti na temperaturi od 60°C. Iz zdrobljenih toplih sjemenki se prirodnim putem, bez kemijskih dodataka, pod visokim pritiskom dobija ulje (hladno prešanje). U hrvatskoj se najviše bučinog ulja proizvodi u Podravini i slavonsiji, u Europi je poznata regija Štajermark u Austriji.

## Hranjiva vrijednost bučinog ulja

Dobiveno ulje je naročito bogato vitaminima A, E, C i K. Svježe ulje sadrži više od 60% nezasićenih masnih kiselina. Također sadrži i bjelančevine i druge korisne hranjive tvari.

## Bučino ulje u kuhinji

Najčešće se koristi kao preljev za salata u kombinaciji s [octom](#), jelima od [povrća](#), [tjestenine](#), [mesa](#) i kao dodatak [kolačima](#). Neizostavan je pratilac npr. [grah salate](#)

Zbog svoje boje, koristi se i za kreiranje zanimljivih vizualnih efekata prilikom ukrašavanja jela. Bučino ulje se nesmiije ugrijavati na više od 120°C.