

## Buče v kulinariki

Poletne bučke ter jesenske in zimske buče so neizčrpen vir zamisli za popestritev jedilnika. Buče nimajo veliko hranilnih snovi in kalorij. Vsebujejo pa minerale, vlaknine, nekatere tudi Sladkor, predvsem pa mnogo vode. Meso zimskih buče vsebuje razmeroma veliko vitamina A. Letne buče uživamo mlade, ko imajo sočno meso in nezrela semena. Pripravljamo jih lahko na vse načine, od solate, juh, narastkov, ocvrtih jedi, prilog do pečenih na žaru. Užiten so tudi cvetovi, ki jih vmešamo v solate ali nadevane ocvremo v olju. Zimske buče morajo biti zrele in imeti morajo tršo lupino. Tedaj dobijo svoj značilen sladek okus in svojsko aromo. Iz zimskih buč pripravljamo slane in sladke jedi. Dobro so v omakah, juhah, lahko jih pečemo in paniramo, pripravljamo kompote, delamo nadeve za pite in zavitke, torte in rogljičke.



OLJARNA, PETOVAR MARJAN, s.p.  
Gradiška cesta 4, 2230 Lenart v Slovenskih goricah

Telefon: (02) 720 60 40  
E-mail: [oljarna.petovar@siol.net](mailto:oljarna.petovar@siol.net) <http://www.oljarna-petovar.si>