



**BUČKE
IN BUČE
Z DOMAČEGA
VRTA**



**Semenarna
Ljubljana**

V pogovornem jeziku pomeni »prodajati buče« govoriti neresnico. S tem rekom delamo koristnim rastlinam krivico, saj za naš jedilnik pomenijo vse kaj drugega. V stari in novejši slovenski kuhinji se tare slastnih bučnih jedi – od pogač in zavitkov do žličnikov, ocvrtih cvetov ali polnjenih bučk. Uživamo jih lahko kuhane, pečene, dušene, v juhah in prilogah ali kot nadev v pitah. Za zimo jih lahko vedno zamrznemo ali pa skuhamo kot marmelado in kompot.

Bučke in buče so vsestransko uporabne prebivalke naših vrtov, predvsem pa odlična in zdrava hrana. Odlikujejo jih nizka kalorična vrednost, obilo rudninskih snovi in lahka prebavljivost. Imajo plodove različnih velikosti in oblik, rastejo v obliki grmička ali pa na dolgih poganjkih. Čeprav so izvorno doma iz tropskih delov Srednje Amerike, so v njihovem bogastvu in okusih uživali že naši pradedje. Danes poznamo pri nas na ducate njihovih sort in imen zanje – tikve, koče, cuke, dinje in kurbus so le nekatera med njimi.

Naj gre za bučke ali buče, resnica je preprosta. Vsak med nami lahko izbere, vzgoji ali pa najde vsaj eno vrsto, ki mu bo ustrezala. Po okusu, barvi ali velikosti. Vse drugo je prepuščeno naši kulinarični domišljiji.

RAZLIKA MED »BUČKO« IN »BUČO«

BUČKE (*Cucurbita pepo*):

- so cukini in patišonke,
- rastejo na grmičku in
- jih ne skladiščimo.

BUČE (*Cucurbita maxima* in *Cucurbita moschata*):

- so vrtno buče, jedilne buče ali »zimске« buče,
- rastejo na dolgih poganjkih,
- so posebnih oblik in
- imajo zelo okusno meso v različnih barvah (okus po lešnikih, orehah itd.)

BUČE SO ZDRAVE, UŽIVAJMO JIH POGOSTEJE

Buče vsebujejo pester izbor različnih hranilnih snovi, celo beljakovine. Med minerali izstopajo cink, kalij, magnezij, baker, železo in kalcij. Od vitaminov so v bučah vitamini C, B1, B2, B5, B6, E in številni karotenoidi. Med beljakovinami v bučah pa sta pomembni dve, katerih naloga je prenašanje železa, bakra, maščob in aminokislina tiroksin prek krvi v celice, s čimer se izboljšajo presnovni procesi v telesu.



BUČKE/ČUKINI

Bučke potrebujejo dobro pognojena tla, veliko sonca in vlage. Tla je najbolje zastirati s preperelim kompostom. Gojimo jih ob visokemu fižolu in koruzi, mednje pa posejemo kapucinko.

Bučke Vegetable Marrow partim

Okusne marmorirane, rumenkaste, belo zelene bučke. Predstavljajo zgodnjo sorto bujne rasti in brez vrež. Pri rasti oblikujejo grmiček, zato v vrtu ne zavzamejo veliko prostora.

Bučke Greyzini F1

Rodovitne in okusne marmorirane belo zelene bučke. Zelo odporne proti boleznim. Oblikujejo grmiček.

Bučke Elite F1

Zelo zgoden, roden in odporen hibrid. Okusne, marmorirane zelene, svetleče se bučke, ki rastejo na grmičku, brez vrež.

Bučka Tondo Chiaro di Nizza (Cucurbita pepo)

To je bučka, pri kateri uživamo okrogle svetlo zelene plodove, ko so veliki nekako med pomarančo in melono. Redno jih obtrgujemo, da zrastejo novi.

Bučke Patišon Beli okrogli

Značilni beli majhni plodovi, ki so primerni za vlaganje, in veliki plodovi zanimive zvezdaste oblike za pripravo okusnih jedi. Pri rasti oblikujejo grmiček.

»VRTNE« BUČE

Buča "NOČ ČAROVNIC" Sankt Martin F1

Ta prepoznavna in priljubljena buča s premerom 25–30 cm tehta 4–8 kg. Raste na zelo dolgih vrežah ali poganjkih. Je značilne okrogle, rahlo rebraste oblike in oranžne barve. Odlična za prehrano. Zelo enostavno jo izdolbemo in uporabimo kot dekoracijo – recimo v obliki lučke za "noč čarovnic".

Buča Uchiki Kuri (Hokkaido)

Oranžna buča značilne hruškaste oblike, ki tehta 1,5–2,5 kg. Njeno meso je oranžno rdeče in bogato s karotinom, vitaminom B1 in balastnimi snovmi. Raste na dolgih poganjkih, lahko ob ograjah, zidovih ali na kompostnem kupu. Lahko jo razpolovimo in pečemo v pečici. Iz njenega mesa pripravljamo juhe, različne zelenjavne jedi in kruh. Za dolgo skladiščenje jo pripravimo tako, da jo počasi posušimo. Zelo primerna je tudi kot okras.

Bučke Sweet Dumpling F1 (Cucurbita pepo)

Imajo majhne dekorativne plodove dolge 7–10 cm, v premeru 8–12 cm in težke 0,4–0,8 kg. Njihovo oranžno meso odlikuje rahlo sladek okus po kostanjih, iz njega pripravimo vrsto različnih jedi. Rastejo na sorazmerno kratkih poganjkih in se odlično skladiščijo. Bučke Sweet Dumpling F1 potrebujejo dobro pognojena tla, veliko sonca in vlage. Najbolje je, da tla zastiramo s preperelim kompostom.



»VRTNE« BUČE

Buča Delica F1

Hibrid, ki ima gladke, ploščato okrogle temno zelene plodove z 10 izrazitim svetlo sivimi režnji. Višina ploda je 9–13 cm, premer 16–23 cm in teža 1,0–2,5 kg. Temno rumeno meso je zelo okusno. Plodove lahko skladiščimo šest mesecev v hladnem in temnem prostoru.

Buča Butternut Avalon F1 (*Cucurbita moschata*)

Raste na dolgih poganjkih. Njeni plodovi merijo 20–25 cm v dolžino, 8–12 cm v premeru in so težki 0,7–1,5 kg. Obarvani so rumeno rjavo, so posebne oblike in vsebujejo oranžno meso. Primerni so za dekoracijo, obenem pa odličnega okusa, ki spominja na lešnike. Skladiščimo jih lahko tudi do šest mesecev. Iz njih pripravljamo najrazličnejše jedi. Buča Butternut Avalon F1 potrebuje dobro pognojena tla, veliko sonca in vlage, zato tla zastiramo s preperelim kompostom.

Muškatna buča Muscat de Provence

(*Cucurbita moschata*)

Velika rebrasta ploščatookrogla buča, ki meri 15–25 cm v višino, s premerom 25–40 cm in težo 5–25 kg. V notranjosti skriva močno oranžno sladko in okusno meso, ki je primerno za pripravo številnih jedi. Jeseni oz. šele v času skladiščenja se njeni zeleni plodovi obarvajo oranžno rumeno. Plodove lahko skladiščimo vso zimo. Rastejo na dolgih poganjkih. Buča Muscat de Provence potrebuje dobro pognojena tla, veliko sonca in vlage. Tla zato zastiramo s preperelim kompostom.



Izberite svojo najljubšo

Na voljo imamo različne sorte bučk in bučk, a vsaka ni primerna za vse jedi. Nekatere so primernejše za sladke, druge za slane jedi, tretje za peko v pečici, za pireje ali različne zelenjavne jedi. Njihovi okusi se gibljejo od zelo nevtralnega do značilnega vonja po kostanju ali lešnikih. Naraven okus lahko vedno nadgradimo z začimbami, ki nam ustrezajo: s koprom, ingverjem, karijem, peteršiljem, timijanom, rožmarinom ali baziliko. Sladke jedi z bučami se okusno »možijo« z vaniljo, cimetom, klinčki, limono in pomarančo. Možnosti je nešteto. Morda je še najbolje, da jih poskusimo in izberemo svojo najljubšo bučo.

KROMPIR Z BUČO IN ŽAJBLJEM

Avtorica recepta:
Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. tehn.



Avtor fotografije: Krištof Koman

Potrebne sestavine:

buča, nekaj krompirjev, česen, bučna semena, ovčji ali kozji sir, olje, sol, žajbelj

Olupimo nekaj krompirjev ali pa jih le dobro umijemo in narežemo na večje kose. V manjši količini slane vode jih do mehkega skuhamo. Bučo po potrebi olupimo, odstranimo semenje in narežemo na kocke. V ponvi segrejemo olje, nanj stresemo kose buče in jih popečemo. Navadno zadošča 5 minut. Potresemo z grobo narezanim česnom, bučnimi semeni in dodamo kuhan ter odcjejen krompir. Solimo, začiniimo z žajbljem, previdno premešamo in pečemo še 1 minuto. Na koncu vmešamo nadrobljen ovčji ali kozji sir in jed takoj ponudimo.

EKSOTIČNE BUČE

Sicilijanska lagenarija (*Lagenaria siceraria* »longissima«)

Seme kali 14 dni. Spada med buče, a njene mlade, nezrele, svetlo zelene plodove lahko uživamo kot preostale bučke. Zreli plodovi zrastejo do 1 metra, posušeni pa imajo visoko uporabno vrednost. Okusne plodove Italijani recimo pečejo s svežo baziliko, paradižnikom in oljčnim oljem, povrhu pa posujejo s sirom. Ima dolge poganjke, zato potrebuje oporo in veliko prostora. Uspeva tudi na terasi.

Momordika (*Momordica charantia*)

Tropska rastlina z do 4 metre dolgimi plezajočimi poganjki, ki potrebuje oporo. Iz njenih rumenih, po vanilji dišečih cvetov se razvijejo dolgi plodovi, katerih površina spominja na krokodiljo kožo. Ko zeleni plodovi dozori, postanejo rumeno oranžni in se žarkasto razpočijo. Mlade grenke zelene plodove uživamo kot bučke, mlade poganjke in liste pa kot špinačo. Vsa rastlina je zdravilna. Po svetu jo uporabljajo za zdravljenje sladkorne bolezni, hemoroidov, vročine in kožnih bolezni. Obilno jo gnojimo in zalivamo. Potrebuje veliko toplote.

PRIČARAJTE SI EKSOTIKO BUČ V VAŠEM VRTU

Izberite in posejte svojo najljubšo eksotično vrsto. Predstavljala bo pašo za oči in slast za bučne jedi. S pomočjo vaše domišljije boste tako ustvarili barviti svet novih okusov in oblik na domači gredi.

OKRASNE BUČKE

Kobra

Okrasna bučka posebne stekleničaste oblike in temno zelene barve z belimi lisami. Premer njenega spodnjega dela je 15–20 cm. Raste na dolgih poganjkih, ki jih lahko napeljemo na ograje, zidove ali po kompostu. Plodove posušimo na svežem zraku. Ob sušenju se ne smejo dotikati.

»Mešanica Maya« (*Cucurbita pepo*)

Okrasne bučke »Mešanica Maya« sestavljajo v glavnem bradavičaste bučke različnih oblik in barv. Njihov premer je 5–20 cm, teža pa se giblje med 0,5–2,5 kg. Na dolgem poganjku zraste v povprečju 5–8 plodov. Potrebujejo zelo hranljiva tla, veliko sonca, vlage in prostora.

ZDRAVILNA MOČ BUČ

Zaradi obilja vode in vlaknin so buče primerna hrana za diabetike in vse, ki si želijo na zdrav način znebiti kakšnega odvečnega kilograma. Karotenoidne snovi v njih pospešujejo tvorbo naravnih encimov za razstrupljanje, skupaj z vitaminom E in kalcijem pa delujejo kot zdravilo pri vnetju črevesne in želodčne sluznice. Buče so močan diuretik. Koristijo pri vnetju sečil, lajšajo tegobe pri protinu, artritidih in srčnih obolenjih, pomagajo zaceliti rane in nas varujejo pred prostimi radikali ter virusi. Zaradi bogastva hranilnih snovi jih strokovnjaki uvrščajo med živila, ki zagotavljajo zdravo življenje.



Buča prihaja iz tropske Srednje Amerike. Prvič jo je leta 1492 omenil Kolumb v svojem dnevniku, videl jih je na Kubi. V Evropo so jo prinesli Španci. Vzgoja buč se je kasneje razširila po vsej Evropi, k temu pa je pripomoglo tudi spoznanje o njenem zdravilnem delovanju.

Priprava tal

V vrtu jim izberemo sončno lego in tla obilno pognojimo s hlevskim gnojem, kompostom ali drugim organskim gnojilom. Rade imajo vlažna, globoka humozna tla.

Setev

Sejemo jih na prosto v mesecu maju. Če je še hladno, jih prekrijemo z agrokopreno. Globina sajenja je približno 3–5 cm. Običajno so razdalje sajenja za grmičaste bučke 100–120 x 30–50 cm, buče z dolgimi poganjki pa sadimo na razdaljo 1,5 x 1 m. Lahko smo tudi ustvarjalni ter za pestrejši in zanimivejši zelenjavno-okrasni vrt posadimo različne sorte na več sončnih koncev.

Oskrba

Med rastjo pod bučke in buče položimo slamo, da ostanejo tla vlažna, plodovi pa niso umazani. Dobro rastejo tudi na foliji. Ko postane suho, jih redno zalivamo – vedno pod liste.

Dobri sosede bučkam in bučam

Bazilika, visok fižol, čebula, koruza, rdeča pesa in kapucinka.

Plodovi

Bučo pustimo, da dozori. Na vsaki semenski vrečki piše, v kakšni velikosti je buča zrela. Vrtne buče so boljše, če malo »odležijo«. Pri bučkah mlade plodove redno trgamo, kajti ti so najboljši. Delikatesa so tisti, ki še vsebujejo ostanek cveta. Tako tudi spodbujamo razvoj novih cvetov in plodov. Najboljši plodovi bučk so dolgi 10–20 cm.



Pripravite grede, vanje pa posejte bučke in buče po svojem okusu. Svoj jedilnik boste obogatili s čudovito in zdravo vrsto zelenjave, ki jo odlikujejo nizka kalorična vrednost, lahka prebavljivost ter visoka vsebnost karotenoidov, vitaminov in rudnin. Bučke in buče lahko uživete na ducate načinov, preprosto skladiščite, obenem pa z njimi zanimivo okrasite svoj dom.

VELIKI VRTNI KATALOG

NAJPESTREJŠI IZBOR BUČ IN BUČK ZA VAŠ VRT

Semenarna Ljubljana že vrsto let utrjuje svojo vodilno vlogo pri razvoju ponudbe bučk in buč na slovenskem trgu. Naš cilj je večja pestrost in izbira zdrave zelenjave za pridelavo na vašem vrtu. Podrobnejše informacije lahko najdete tudi v Velikem vrtnem katalogu ali na spletni strani www.semenarna.si.



Semenarna Ljubljana, d. d.,
Dolenjska c. 242, 1000 Ljubljana
T: 01/ 475 92 00,
E: info@semenarna.si,
www.semenarna.si

Izdaja: Semenarna Ljubljana, d. d.,
Leto 2010, Naklada: 40.000 izvodov

