

# Bundeve na tvom stolu

No 0 No 1 No 2 No 3 No 4 No 5



Tvrтко Šakota, chef kuhinje veganskog restorana Nova otkrio je male tajne pripremanja bundeve



Organske bundeve u restoran Nova stižu s eko imanja domaćih poljoprivrednika, a kupiti se mogu u bio& bio trgovinama



Rižoto od ječma i bundeve sa suhim vrganjima



Tortica od pečene bundeve s ciklom i kremom od tofua



Crostata od bundeve



Juha od bundeve i kestena

### [Hrana & Zdravlje](#)

- [ispiši članak](#)
- [pošalji članak](#)

Datum objave:  
30. 10. 2009.

Autor:  
[Martina Medverec](#)

**Bundeva s pravom zaslužuje titulu kraljice jeseni**

Novinarska ekipa zdravekrave je povodom **Noći vještica** posjetila veganski **restoran Nova** u Ilici 72, razgovarala s glavnim chefom kuhinje **Tvrtkom Šakotom** koji je ispričao kakvi se sve specijaliteti mogu napraviti **od bundeve** i otkrio male **gastro tajne** prilikom pripremanja ove ukusne namirnice

Bundeva ili buča je većini ljudi poznata kao **ukras** koji dolazi s kasnim ljetom i početkom jeseni, no sve je više onih koji je uvrštavaju na svoj jelovnik. Nije ni čudo, jer bundeva je izuzetno ukusna, ali i **hranjiva namirnica** koja se lako čuva. Bundeva sadrži vrlo **malo kalorija**, svega oko 28 kcal na 100g, što je čini idealnom dijetnom namirnicom.

## Vrste bundeva

Postoje mnogobrojne vrste bundeva: **argenta** - bundeva slatkog mesa, zagasito narančaste boje i kruškolikog oblika koja je vrlo omiljena kod male djece, **hokaido**- rijetka i vrlo tražena bundeva jarko narančaste kore i narančastog mesa, **napolitana** - stara talijanska sorta tikvi koja se koristi za slatke kolače i pite, **butternut** - bundeva svjetlije kore i mesa koja se dugo čuva, **turkinja** - zimska tikva, kod nas poznata kao stara sorta, odlična za kolače i juhe, itd.

Bundeva izuzetno povoljno djeluje na **regulaciju probave**, na smetnje kod mokraćnih kanala, a povoljno djeluje i na ten kod djece i odraslih. Znanstveno je dokazano da **bundevine sjemenke** i ulje pozitivno djeluju na smetnje s **prostatom**.

Kod žena može ublažiti **nedostatak željeza** i koristi se kod redukcijskih dijeta. Mogu je jesti svi, a posebno se preporučuje kao pire-kašica za **male bebe**. Iako je najpoznatija pečena u pećnici može se pripremiti na mnoge druge načine.

## Začini i deserti

Koje **začine** najčešće koristi kod pripremanja bundeve, upitali smo chefa kuhinje restorana Nova.

*'Ako se odlučim za slatku varijantu najčešće koristim cimet i zvjezdasti anis, a slana jela začinem s muškatnim oraščićem i svježim timijanom'*, objašnjava Tvrtko.

**Deserti** od bundeve mogu biti vrlo maštoviti, a Tvrtko je otkrio kako se bundeva odlično slaže u kombinaciji s kestenima, limetom, javorovim sirupom, čokoladom i **orašastim plodovima**.

Tvrtko za kraj razgovora otkriva kako možeš **na tržnici** prepoznati kvalitetnu bundevu.

*'Mora biti čvrsta, bez napukotina, a peteljka ne smije biti suha na vrhu,'* objašnjava Tvrtko.

Organske bundeve koje su uzgojili ekopoljoprivrednici u Hrvatskoj možeš kupiti u **bio&bio trgovinama**.

## Tortica od pečene bundeve

## **Krema:**

- 100 g tofua
- 30 g dim. tofua
- 50 g poprženih badema
- 1 čajna žličica peršina
- sol i papar

## **Bundeva:**

- 60 g pečene bundeve
- malo muškarnog oraščića
- sol
- 1 šnita cikla izrezana na mandolinu, izrezana modlicom u krug
- 1 šnita kukuruznog kruha, lagano tostiranog

## **Priprema:**

U modlicu posložiti prvo bundevu, na to nanijeti kremu od tofua, te dodati ciklu i kruh.

Aranžerka hrane: Željka Fordren Jambrešić

Posuđe posuđeno iz trgovine Nova i trgovine Korak, Muller

## **Crostata od bundeve**

### **Sastojci:**

- 220 grama prosijanog brašna 850
- 110 grama margarina
- par žlica zobnog mlijeka
- prstohvat soli
- 1 dcl agava sirupa

Izmiješati brašno i margarin, sol i dodati tekuće sastojke te umijesiti tijesto. Ostaviti u frižideru pola sata, razvaljati između dva masna papira i staviti u kalup za krostatu.

Na to staviti papir za pečenje i šalicu sirovog graha te peći 20 minuta na 180 stupnjeva, maknuti grah i papir i peći još 10 tak minuta.

### **Krema:**

- ½ litre zobnog mlijeka
- 1 sojino vrhnje
- 2 žlice aru praha
- 3 žlice agar pahuljica
- pola kg pečene bundeve

- 2 dcl javorovog sirupa
- 1 štapić cimeta
- 1 zvjezdasti anis

## Priprema:

Kuhati mlijeko s agarom, **cimetom** i anisom 10 minuta. Razmutiti aru prah s malo vode pa umiješati u mlijeko i skinuti s vatre nakon 20-tak sekundi, izvaditi anis i cimet, staviti u blender i smiksati s bundevom i javorom.

Nakon toga izliti u pečeni kalup i ostaviti nekoliko sati da se ohladi te na kraju ukrasiti **bademima**.

Aranžerka hrane: Željka Fordren Jambrešić

Posuđe posuđeno iz trgovine Nova i trgovine Korak, Muller

## Juha od bundeve i kestena

### Sastojci:

- 400 grama kuhanih oguljenih kestena
- 2 crvena luka, izrezana na sitno
- 4 žlice maslinovog ulja
- 1 kg bundeve (argenta ili sl.), narezana na kocke
- 3 režnja češnjaka, na sitno
- 100 grama lagano poprženih blanširanih badema
- 10 cvjetova šafrana, namočenih u par žlica kipuće vode
- ¼ žlice kumina
- 1 mrkva, isjeckana na tanke polumjesece
- 3 režnja češnjaka, sitno nasjeckana
- 1 lovorov list
- 1.5 litra povrtnog temeljca
- par grančica svježeg timijana
- štapić cimeta od 2 cm

## Priprema:

Propirjati crveni luk na **maslinovom ulju** 7-8 minuta. Dodati bundevu, češnjak, šafran.

Lovor, cimet i timijan zavezati u bouquet garni i staviti u lonac. Preliti temeljcem i kuhati 40-ak minuta. Dodati **kestene** i sve smiksati, posoliti i popapriti.

Aranžerka hrane: Željka Fordren Jambrešić

Posuđe posuđeno iz trgovine Nova i trgovine Korak, Muller

## **Rižoto od ječma i bundeve**

### **Sastojci:**

- kuhani ječam 120 g
- bundeva 140 g
- par žlica maslinovog ulja
- 25 grama suhih vrganja (prije upotrebe namočenih pola sata u malo vrele vode )
- 1 ljubičasti luk, sitno nasjeckan
- pola dcl sojinog vrhnja

Na zagrijanom ulju pirjati luk desetak minuta, dodati vrganje, ječam i bundevu, podliti sa šefljom temeljca.

Kuhati pet minuta, po potrebi dodati još malo temeljca, posoliti i popapriti. Na kraju dodati vrhnje.

Aranžerka hrane: Željka Fordren Jambrešić

Posuđe posuđeno iz trgovine Nova i trgovine Korak, Muller

<http://www.zdravakrava.hr/clanak/191/bundeva-na-tvom-stolu>