

Bučino ulje - ljekovito ulje osebujnog okusa



Bučino ulje, zvano još i *crno* ili *košćicino ulje*, **kulinarski je specijalitet dobiven od, kako mu i ime govori, sjemenki buče odnosno bundeve**. Ulje je tamnozeleno do crne boje i posebnog, orašastog okusa u kojemu mnogi uživaju od prvog okusa, dok se nekima potrebno naviknuti.

Može se koristiti kao **začin u brojnim jelima**, a **najčešće se koristi u salatama** umjesto neke druge vrste ulja. Također, **odaje se raznom povrću, tjestenini ili krem juhama, ali i voćnim salatama**.



Uvrštava ga se u namirnice zdrave prehrane zbog blagotvornog djelovanja na zdravlje, a smatra se da djeluje i ljekovito u slučaju nekih stanja poput povećane prostate.

Ljekoviti sastojci bučinog ulja

Bučino ulje bogato je **nezasićenim masnim kiselinama** čiji je unos izuzetno važan jer smanjuju razinu kolesterola u krvi čime povoljno djeluju na rad krvožilnog sustava te čuvaju srce.

Bučino ulje sadrži raznovrsnije masne kiseline nego maslinovo, pri tome i veću koncentraciju **linolne kiseline** (omega-6) čiji nedostatak uzrokuje suhu kožu i kosu te usporava zacjeljivanje rana.

Sjemenke buče bogate su **cinkom**, mineralom koji jača imunitet, čuva zdravlje očiju i kože, a također je i važan za zdravlje prostate u kojoj se i nalazi u najvećoj koncentraciji kod muškaraca. Ipak, zbog loše prehrane i česte konzumacije alkohola, deficit ovog minerala sve je veći problem čak i u zemljama razvijenog svijeta.

Osim cinka, bučino ulje obiluje i **željezom, manganom, magnezijem i bakrom** te čitavim nizom esencijalnih **vitamina**, posebno E i D vitaminima.

Bučino ulje u liječenju povećane prostate

U zemljama u kojima su tradicionalno bučine sjemenke te bučino ulje dio svakodnevnog jelovnika, kao što su Bugarska i Rumunjska, vrlo mali dio populacije pati od bolesti prostate.

Istraživanje iz 2009. godine provedeno na muškarcima iz Južne Koreje koji boluju od [povećane prostate](#) pokazalo je kako **svakodnevna konzumacija sjemenki buče ili njezina ulja može pozitivno utjecati na ublažavanje ovog stanja bez ikakvih nuspojava.**

Također, u sklopu istraživanja mađarskog sveučilišta iz 2008. godine **pacijenti s istim stanjem pokazali su smanjenu potrebu za noćnim mokrenjem u 66 % slučajeva te svakodnevno olakšano mokrenje u 86 % slučajeva.**



Iako možda neće pomoći svakome, preporučljivo je svima koji pate od benigne povećane prostate pokušati olakšati neugodnosti s ovim prirodnim lijekom.

Kako bi ulje imalo efekta, potrebno je **dva puta dnevno uzimati po dvije žlice ulja tijekom tri mjeseca, a nakon tog jednu žlicu jednom dnevno barem naredih godinu dana.** Simptomi bi se trebali ublažiti u prvih nekoliko tjedana nakon početka primjene ulja.

Ostale dobrobiti bučinog ulja

Iako se najčešće koristi u sklopu alternativnog liječenja problema s prostatom, bučino ulje djelotvorno je i za ostatak organizma:

- **poboljšava cirkulaciju i rad srca** - oleinska kiselina djeluje u snižavanju kolesterola u krvi čime poboljšava rad cijelog krvožilnog sustava,
- **potiče rad probavnog sustava** - bučino ulje djeluje kao diuretik, a istovremeno djeluje antimikrobno čisteći tijelo od crijevnih nametnika,
- **blagotvorno djeluje na kožu i kosu** - omega-6 masne kiseline pomažu u njezi protiv suhe, ispucale kože i kose,
- **jača imunitet** - zbog velike koncentracije cinka i magnezija odlično je sredstvo za prevenciju prehlade i gripe.

Kako odabrati kvalitetno bučino ulje

Najkvalitetnije bučino ulje dobiva se postupkom hladnog prešanja, pri čemu se direktno cijede sjemenke buče i **čuvaju se svi ljekoviti sastojci**. Ulja dobivena ovim postupkom uvijek će biti jasno istaknuta natpisom "hladno prešano". S obzirom na to da je ovaj proces dugotrajan i skup, i **cijena hladno prešanog ulja je znatno viša** od cijene ulja dobivenog drugim postupcima.

Hladno prešano ulje je vrlo gusto te prepoznatljive tamnozeleno boje, okusa jednakog sjemenkama buča.

Ako ulje ne nosi natpis "hladno prešano", najvjerojatnije je riječ o **ulju dobivenim bržim toplinskim procesom proizvodnje**. **Takvo je ulje jeftinije, ali prilikom proizvodnje gubi dio ljekovitih sastojaka**. Takvo se ulje nerijetko miješa sa suncokretovim pa može nositi i dio njegova okusa ili miris prženih sjemenki.

Kako pripremiti domaće bučino ulje

Za jednu litru ulja potrebno je oko 2,5 kg sjemenki buče, a obično se koriste vrste koje ne sadrže ljuske. Kod nas se najviše uzgajaju u Slavoniji i Podravini.



1. Buče raspolovite i izdvojite sjemenke.
2. Operite ih i ostavite da se potpuno osuše.
3. Zagrijte pećnicu na 60 stupnjeva i grijte sjemenke nekoliko minuta.
4. U mužaru izgnječite sjemenke sve dok ne iscijedite ulje.
5. Ulje procijedite i ulijte u tamnu bocu.
6. Možete ga koristiti nakon što je odstajalo mjesec dana.

Recept za umak s bučnim uljem

Bučino ulje daje snažan orašast okus zbog čega ga je dobro kombinirati sa slađim sastojcima. Donosimo jedan recept za posebno ukusan umak koji se može poslužiti uz mesni obrok ili kao *dressing* za salatu.

Sastojci:

- 2½ žlice **maslinovog ulja**
- 1 žlica **octa** (preporučljivo *aceto balsamico*)
- ½ žlice **senfa**
- ½ žlice **meda**
- 1 čajna žličica **bučinog ulja**
- prstohvat **sol**

Sastojke miješajte vilicom u manjoj posudi dok smjesa ne postane jednolična. U umak možete dodati lagano prepržene usitnjene sjemenke buče. Ovaj umak izvrsno pristaje uz bilo koju svježju salatu, a količina je dovoljna za 6 obroka.