

5. ČLANEK

TEMA: BUČE V PREHRANI

Kar 90% buče sestavlja voda. Poznamo več vrst buč. Nekatere se posadi za uživanje, nekatere za okras, nekatere za noč čarovnic. Imajo pa buče tudi zdravilen učinek, in sicer odstranjuje pege ter zdravi kačje pike. V sedanjosti pa deluje tudi kot obrazna vlažilna maska. Ne uporabljamo buč samo pri nas, ampak jih med drugim tudi v Indiji. Tam jih uporabljajo kot prehrambeni izdelek ter kot zdravilo za prebavne motnje. Beta karoten je antioksidant, ki je prisoten pri bučah. Pomaga pri preprečevanju nastanka raka in srčnih obolenj. V sebi ima tudi veliko vlaknin in magnezija.

Buče kot kompot jemo na prazen želodec, kot sredstvo proti zaprtju. Uporablja se pri dietni hrani, pri ljudeh, ki imajo želodčne težave in pri debelih ljudeh.

Priprava dietnih bučk: bučo narežemo na manjše kose in ji dodamo nekaj zrelih narezanih paradižnikov in narezane čebule. Skuhamo jo v lastnem soku in po okusu lahko dodamo malo kisle ali sladke smetane. Mešanice pa ne solimo.

Vir; Kmečki glas, 17.4. 2013

