

---

# BUNDEVA

---



JESEN SE POZNAJE PO BUNDEVAMA. MALIM, VELIKIM, ŽUTIM, ZELENUM, NARANČASTIM, OKRUGLIM, DUGULJASTIM I TRBUŠASTIM. VIŠE OD 800 RAZLIČITIH VRSTA BUNDEVA....

BUNDEVE SU TEŠKE OTPRILIKE 10 KG I VIŠE. KORA BUNDEVE JE TANKA I NAJČEŠĆE JE NARANČASTE BOJE.

MESO JE ŽUTO, DEBELO, BRAŠNASTO I SLATKO.

SJEMENKE SU VELIKE, DUGE DO 2 CM.

PO HRANIDBENOJ VRIJEDNOSTI I DIJETETSKOJ VAŽNOSTI VODEĆA JE MEĐU POVRĆEM. IMA ŠEST PUTA VIŠE PEKTINSKIH TVARI NEGO JABUKA I CIKLA. BOGATA JE VITAMINOM A, SADRŽI I VITAMINE C, E I SKUPINU VITAMINA B TE KALIJEVIH SOLI I ŽELJEZA.

BUNDEVE SADRŽE VIŠE OD 90% VODE I MALO MASNOĆA.

OD NJIH SE SPREMAJU JUHE, VARIVA, SLOŽENCI I KOLAČI, ALI I KOMPOTI I MARMELADE.

KOŠTICE BUNDEVE SU KAO STVORENE ZA GRICKANJE, A ULJE SE KORISTI ZA SPREMANJE SALATA.

U NAŠOJ KUHINJI OVAJ MJESEC PROBAT ĆEMO NIZ JELA KOJA SU PRIPREMLJENA OD BUNDEVE.



KREM JUHA OD BUNDEVE

JUNEĆI GULAŠ S  
MUŠKATNOM TIKVOM



ŠIRNI NAMAZ SA  
BUČINIM SJEMENKAMA



PECIVO SA  
BUČINIM SJEMENKAMA

DOBAR TEK!