

# **Muškatna bundeva**

## **Cucurbita moschata (Duch.)**

Marijan Jošt

JOST sjeme-istraživanja, d.o.o. Križevci

Pradomovina bundeva je Meksiko i Centralna Amerika, a u Europu je donešena tek nakon otkrića Novog Svijeta. Danas je poznato oko 27 različitih vrsta bundeve. Zbog svojih hranjivih i ljekovitih svojstava bundeva se brzo raširila Europom, ali nikada nije postala usjev od velikog ekonomskog značaja. I danas se uzgaja na relativno manjim površinama ili u vrtovima i okućnicama. Postoje ljetni i zimski (jesenski) tipovi bundeve. Danas se sve više uzgajaju zimski tipovi, posebno otkako znamo više o njenim kulinarskim, nutritivnim i ljekovitim osebinama. Ljekoviti sastojci bundeve su: ulje, fitosterin, bjelančevine, globulin, lecitin, beta-karoten (provitamin A), vitamini grupe B (B1, B2, B6), C vitamina šećeri, pa fitin, smole, enzimi, salicilna kiselina, te brojne mineralne tvari (K, P, Ca, Na, Fe i Mn). Iz bundevinog sjemenki dobiva se vrijedno jestivo ulje. Bundeva se kao hrana koristi u liječenju osoba sklonih debljanju, liječenju želučanih i bubrežnih tegoba, kod šećerne bolesti, bolesti mjehura, te reumatskih tegoba. Protiv povraćanja kod trudnica preporuča se piti kompot od bundeve. Oblozi od sirove bundeve stavljaju se na čireve, proširene vene, otklanjaju umor iz nogu. Samljeveno suho sjeme koristi se kao posip za rane, a vrući uvarak od zdrobljenog sjemena pije se kod tegoba s prostatom.

Cijenjena su i mnogobrojna jela od bundeve. Pomenimo samo: juhu od bundeve, 'bučnu dijetu' za bubrežne bolesnike, varivo od bundeve, pohane bundeve, dinstane bundeve, bundeva s mesnim nadjevom, bundeva pečena u žaru, pitu od bundeve, savijaču od bundeve, kruh i kolačići od bundeve, pekmez od bundeve, kompot od bundeve, konzervirana bundeva, sušena bundeva, brašno od bundeve.

Danas opisujemo jednu, kod nas manje poznatu vrstu - muškatnu bundevu (*Cucurbita moschata*). Muškatna bundeva je izvorno tropska biljka i traži dosta topline. U fazi nicanja ne podnosi niske temperature, pa se sije kad više nema opasnosti od kasnih proljetnih mrazeva. Za uzgoj bundeve poželjna su topla, hranjivima bogata, stajnjakom pognojena tla. Sjetva se obavlja u kućice (3 sjemenke), na razmak 1,5 x 3 m. Za sjetvu manjeg broja kućica u vrtu mogu se uzgojiti presadnice u plasteniku, a presalivanje na otvoreno izvršiti oko sredine mjeseca svibnja. Na taj način se izbjegne

opasnost od kasnih mrazeva, i ubrza plodonošenje. Biljka ima vrlo intenzivan rani porast koji zahvaljuje vrlo razvijenom korijenovom sistemu. Korijen može doprijeti i do 2 m dubine, dok se glavina korijenove mreže razvija relativno plitko ispod površine tla. Porast korijena je intenzivan, skoro 1 cm na dan, pa razvijeni korijenov sustav odrasle biljke može zauzimati površinu i do 25 m<sup>2</sup> tla. Biljka pušta rebrastu stabljike (vriježe) dugačke i po nekoliko metara, na kojima se pojavljuju krupni peterokrpasti listovi sa svijetlijim pjegama, vitice i jednospolni muški i ženski cvjetovi žute boje. Muški i ženski cvjetovi su na prvi pogled međusobno vrlo slični. I jedan i drugi imaju žuti vjenčić. Prašnici muških cvjetova su srasli, te neupućenoj osobi mogu djelovati kao tučak. Kod ženskih cvjetova, ispod vijenčića, lako razaznajemo plodnicu u obliku male kruškolike bundeve. Bundeva je stranooplodna biljka, te se zbog križanja s drugim sortama vrlo lako izrodi. Polen je ljepljiv i ne raznosi ga vjetar, pa oplodnju vrše pčele. Divlji i neki kultivirani tipovi bundeve osjetljivi su na duljinu dana (fotoperiod), t.j. da bi biljka prešla iz vegetativne u generativnu fazu razvoja (počela cvasti) neophodan je kratki dan (12 sati). Zbog toga takvi tipovi bundeve na sjevernijim geografskim širinama, gdje tijekom ljeta duljina dana znatno premašuje 12 sati, cvatu tek u jesen pa plod ne dozori prije nastupa hladnog vremena. No danas su selekcijom izdvojeni na duljinu dana neutralni tipovi koji se uspješno mogu uzgajati i u zemljama znatno sjevernije od nas. Muškatna bundeva na dobrom tlu razvije plod prosječne težine 1,5 kg. Na jednoj biljci može biti i preko 10 plodova. Plod je kod većine sorata kruškolikog oblika, premda se, kao posljedica interakcije s klimatskim faktorima u vrijeme formiranja ploda, mogu javiti i drugi izduženi manje više kruškoliki oblici. U muškatne bundeve plod je ispunjen čvrstim mesom narančaste boje (slika 1 i 2), ugodnog okusa i mirisa, pa se može konzumirati i sirov. *C. muschata* ima od svih kultiviranih bundeva najsitnije sjemenke. U proširenom dijelu nalaze se oko 100-200 sjemenki. Boja zrelog ploda je, ovisno o sorti, svjetlo bijelo-žuta do narančasto žuta. Plod se bere u jesen. U koliko je neoštećen i sa stapkom, vrlo dobro podnosi skladištenje, te se u prozračnom skladištu na temperaturi nešto iznad 0 °C može čuvati do narednog proljeća. U koliko se plod ošteti ili se peteljka ploda kod berbe otkine, plod pušta slatki sok na koji se u skladištu nasele plijesni, te plod počinje propadati.

Kod uzgoja u vrtu ne preporuča se primjena herbicida, već korove treba suzbijati mehanički (okapanjem). Iako bundevu napadaju bolesti i štetnici, kod uzgoja u vrtu ne će trebati primijeniti ni fungicide, jer populacija nije velika, pa se bolest, ako se i pojavi, neće prouzročiti veće štete.

Za one čitaoce koji će u svom primjerku časopisa naći uzorak sjemena muškatne bundeve koji prilaže firma „JOST Sjeme -Istraživanja,, iz Križevaca, i koji će iz tog sjemena u svom vrtu uzgojiti

ovaj ukusan plod, gospođa Jadranka Boban Pejić, učiteljica kuhanja i voditeljica Centra za osobnu ekologiju i makrobiotiku „MAKRONOVA,, iz Zagreba priredila je nekoliko recepata.

## **MUŠKATNA BUNDEVA - UKUSNA I ZDRAVA NAMIRNICA**

Jadranka Boban Pejić, učiteljica kuhanja,  
voditeljica Makronova centra, Zagreb

Različite vrste bundeva od davnine su imale značajno mjesto u čovjekovoj prehrani. Slatkog, punog okusa, pomažu probavu, poboljšavaju rad bubrega i redovnost uriniranja a posebno su značajne zbog složenih ugljikohidrata (polisaharida) koji utječu na stabilnu razinu čecera u krvi.

Preporuča se svima, a posebno malim bebama kao sastojak prvih kašica (već sa 5-6 mjeseci), dijabetičarima i osobama koje imaju problema sa hipoglikemijom.

**KREM JUHA OD BUNDEVE** - 6 šalica vode, 2 šalice na kocke narezane bundeve, malo soli, nasjeckanog mladog luka i papra. Narezanoj bundevi doda se vode do 1/2 visine, doda malo soli i kuha dok ne omekša, a zatim se ispasira. Doda se još vode, začini s ostatkom soli, sitno nasjeckanog mladog luka i papra.

**PEČENA BUNDEVA S LUKOM** - 3 šalice bundeve narezane na velike komade, 2 šalice vode, 1 šalica luka narezanog na polumjesec, 2-3 jušne žlice gustina, tamari soja sos ili sol. - Narezane bundeve stavite u posudu za pečenje i polijte s nekoliko kapi vode da bi se zadržala vlažnost tijekom pečenja. Pokrivenu posudu stavite u na 180 oC zagrijanu, pečnicu i pecite 35-40 minuta. Istovremeno ulijte vode u lonac i dodajte narezani luk. Zagrijte do ključanja, smanjite vatru, poklopite i kuhajte 15 minuta, a zatim smanjite vatru na najmanje. Razmutite gustin u malo hladne vode i umiješajte u vodu i luk. Zagrijte do vrenja, neprestano miješajući da se ne naprave grudice. Opet smanjite vatru i začinite s malo tamari soja sosa ili soli. Kuhajte oko 5 minuta, a zatim prelite vrući preljev preko pečene bundeve, pokrijte i pecite još nekoliko minuta.

**POHANA BUNDEVA** - Na tanke kriške narezana bundeva, 1 šalica brašna tip 850, 1 šalica vode, malo soli Bundevu narezanu na tanke kriške, posoliti, uroniti u smjesu za pohanje te pohati na ulju dok ne porumene.

**KNEDLE OD PROSA S BUNDEVOM** - 2 šalice prosa, 2 šalice na kocke narezane bundeve, 5 šalica vode, prstohvat soli Proso operite i malo propržite u tavi da postane zlatno-žuto i da se razvije ugodan miris. Kockama bundeve veličine 2 cm dodati vode, zagrijati, posoliti, poklopiti i kada se razvije tlak smanjiti vatru i kuhati 20 minuta. Ostaviti da para izađe, otvoriti poklopac i promiješati. Oblikovati okruglice i uvaljati u na ulju pržene mrvice. Služiti prelivene domaćim pekmezom.

**KEKSI S BUNDEVOM** - 1,5 šalice pšeničnog brašna, 1,5 šalice zobnih pahuljica, 2 šalice kuhane bundeve, 4 žlice maslaca od sezama ili 2 žlice ulja, 1/2 čajne žlice soli. - Pomiješajte sve sastojke. Po potrebi dodajte malo vode. Umijesite tijesto, razvaljajte i izrežite na željene oblike. Pecite 20 minuta u pećnici prethodno zagrijanoj na 180-200 °C.

**SAVIJAČA OD BUNDEVE** - 2 šalice pšeničnog brašna, 1/2 žličice soli, 4 žlice ulja, 1/2 do 1 žalica vode Zamijesite tijesto od navedenih sastojaka. Kuglu tijesta koju ste dobili miješenjem, malo nauljite

odozgo, pokrijte krpom i ostavite da stoji na toplom pola sata. Pobrašnite dasku i razvaljajte tijesto u obliku pravokutnika. Stavite na pobrašnjeni stolnjak i pažljivo rukama rastežite tijesto (kretanje idu od sredine prema krajevima). Tako razvučeno tijesto malo nauljite, stavite smjesu od 3 šalice narezane bundeve, 1/2 čalice grožlica, 1/2 čalice narezanih proprčenih badema i 2 žlice ječmenog slada. Zamotajte savijaču dižući rub stolnjaka i učvrstite krajeve da nadjev ne ispadne. Prebacite na nauljeni lim i pecite 30-40 minuta na 180-200 °C. Potkraj pečenja premačite vrućim ječmenim sladom.

**PUDING OD BUNDEVE S KREMOM OD BADEMA** - 1 kg na velike kocke narezane bundeve kuhati u vodi do 1/2 visine s malo soli. Kuhati dok bundeva ne omekša, a zatim ispasirati. Ponovo staviti na vatru i dodati: 1/2 šalice ječmenog slada, 1 čajna žlica cimeta, 3 žličice gustina razmućenog u hladnoj vodi. - Sve kuhati dok se ne zgusne. Ohladiti i staviti u posudu red bundeve, red kreme od badema.

Krema od badema: 1,5 šalice badema karatko se prokuha da se lakše skine kora. Zatim se badem prži u tavnici na suho. Stavi se u mikser zajedno sa sladom i malo vode (mogu se koristiti i drugi orašasti plodovi). Bundeva ide sa sladom, žitaricama ili orašastim plodovima, ali ne i s voćem!

**SLATKI NAPITAK** - 1/2 šalice sjeckane bundeve, luka, mrkve i kupusa, 3 šalice vode. - Kuhati 15 minuta. Procijediti i piti tekućinu, a povrće dodati juhi. Vrlo zdrav napitak jer daje organizmu složene šećere iz povrća te smanjuje potrebu za slatkim.

**HRUSTAVCI OD BUNDEVE** - 1 kg bundeve, 1 češanj češnjaka, muškatni oraščić, brašno za paniranje, ulje za prženje, sol, peršin. Bundevu ogulite i narečite na jednake kocke veličine 1,5 cm. Stavite kocke u zdjelu, posolite ih, pospite s malo muškarnog oraščića i uvaljajte u brašno. Pobrašnjene kocke protresite prije prženja u cjediljki. U tavu stavite dosta ulja i češanj češnjaka. Kad se ulje zagrije pržite kocke bundeve na jačoj vatri. Pazite da ne stavite u tavu previše kocaka, da se ne uhvate jedna za drugu. Pržene kockice vadite šupljom žlicom. Složite ih na zagrijani pladanj i pospite sjeckanim peršinom.

**NJOKE OD BUNDEVE** - 1 kg bundeve, 2 jaja, 30 dag brašna, 2 dcl mlijeka, 5 dag maslaca, 7 dag ribanog parmezana, sol. - Oguljenu bundevu skuhati u slanoj vodi. Kad omekša dobro je ocijediti i propasirati. Masu staviti u zdjelu, dodati jaja, mlijeko i brašno i zamijesiti u gustu smjesu. @licom oblikujte valjuške veličine oraha i stavite ih u kipuću posoljenu vodu. Kad isplivaju na površinu, vadite ih šupljom žlicom na oveci pladanj. Začinite ih otopljenim maslacem i ribanim parmezanom. Složite ih u vatrostalnu zdjelu, prelijte otopljenim maslacem i listićima topljenog sira te stavite u pećnicu da se zapaku. S njokima od bundeve možete postupati jednako kao s njokima od krumpira. Možete ih poslužiti kao glavno jelo s nekim umakom i salatam, ili kao prilog mesu.

**KREM JUHA OD BUNDEVE** - 1 kg bundeve, 2 dcl slatkog vrhnja, 2 dcl mlijeka, malo muškarnog oraščića, malo bijelog papra, 3 dcl goveđe juhe, 2 kriške bijelig kruha, 2 žlice maslaca, 2 žlice ribanog parmezana, sol i žlica vegete. - Na kocke narezanu bundevu pomiješamo s goveđom juhom, vegetom, vrhnjem, solju, paprom i muškarnim oraščićem. Sve pokriveno u vatrostalnoj posudi pečemo u pećnici 60 min na 180 °C. Mikserom usitnimo povrće i propasiramo, te dodamo kockice prženog kruha.

**KREM JUHA A LA JOŠT** - Na kocke izrezanu bundevu stavimo u posudu kojoj je dno pokriveno vodom (da bundeva ne zagori) dinstamo pokriveno desetak minuta. Omekšanu bundevu ispasiramo vilicom, dodamo vrhnja, soka od rajčice, soli, vegete, kima po želji, te vode do željene gustoće i zakuhamo. Serviramo sa kockicama prženog kruha.

**PEKMEZ OD BUNDEVE** - Na kockice izrezanu bundevu dinstati kao za juhu, ispasirati i dalje kuhati. Dodati po želji ruma, limunske kiseline, šećera, vanilije i/ili cimeta. Dobro je primješati pekmeza od drugog voća, osobito marelice zbog jake arome, ili dodati svježeg voća kao jabuke.

Turkinja: od hrane za svinje do bogate trpeze  
Večernji list, Moj vrt, ?, ?, 1995.  
Anđelka Šafran, dipl. ing.