



PRISTNI
OKUSI
Evrope



E-KNJIŽICA RECEPTOV

OKUSI TRADICIJE S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



Sofinancira
Evropska unija

EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



VSEBINA

Zaščitena geografska označba: ponos Štajersko prekmurskega bučnega olja

Predjedi

10 Sir z modro plesnijo z bučnim oljem

12 Skutin namaz z bučnimi semeni in bučnim oljem

Juhe

16 Bučna juha z bučnim oljem

18 Juha iz rdeče pese z bučnim oljem

Solate

22 Solata s kvinojo in bučo

24 Govedina v solati

26 Rdeča pesa z rukolo in feta sirom

Glavne jedi

30 Tortelini in brokoli s pestom iz bučnih semen

32 Ravioli s pestom iz bučnih semen

34 Steak s prelivom iz bučnega olja

36 Umešana jajca z bučnim oljem

Sladice

40 Puding z bučnim oljem

42 Bučno vanilijeva tortica

PRISTNI OKUSI *Europe*

ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE



UPORABA ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA V KUHINJI

Bučno olje je zelo vsestransko živilo, ki ga lahko uporabite v različnih jedeh in na najrazličnejše načine:

- Solate: nekaj kapljic bučnega olja dodajte v svojo najljubšo solato za bogat, oreščkast okus.
- Namazi: zmešajte bučno olje z avokadom, česnom ali skuto za okusen in zdrav namaz.
- Juhe: kanček bučnega olja v kremnih juhah doda globino in okus.
- Pesto: zamenjajte oljčno olje z bučnim oljem za edinstvene različice pesta.
- Marinade: oplemenitite svoje marinade za meso ali zelenjavo.
- Sladice: presenetite s kapljico bučnega olja v sladoledu, čokoladnih mafinih ali pecivih.

BUČE – STARODAVNA ZAKLADNICA OKUSOV

Buče sodijo med najstarejše zelenjadnice, saj so jih že pred več kot tisoč leti gojili na ameriških tleh. V Evropo so prispele v 16. stoletju z raziskovalci, ki so jih prinesli s svojih potovanj.

Danes poznamo več kot 100 vrst buč, ki se razlikujejo po velikosti, obliki, barvi in okusu, a med njimi izstopa oljna buča (*Cucurbita pepo*). Prav njena semena so ključna za pridelavo vrhunskega Štajersko prekmurskega bučnega olja, nosilca prestižne evropske oznake kakovosti – zaščitena geografska označba (ZGO).



ALI STE VEDELI?

Štajersko prekmursko bučno olje se ponaša z evropskim simbolom kakovosti zaščitena geografska označba (ZGO), kar zagotavlja njegovo avtentičnost in kakovost.

Za izdelavo enega litra pristnega Štajersko prekmurskega bučnega olja je potrebnih kar 33 srednje velikih buč, kar pomeni med 2,6 in 2,8 kilograma očiščenih bučnih semen.

To cenjeno olje, ki se ponaša z bogatim okusom in temno zeleno barvo, je plod tradicionalne pridelave in dediščine Štajerske in Prekmurske regije.



NASVETI ZA UPORABO BUČNEGA OLJA

1. **Hranite ga na temnem prostoru:** Bučno olje je občutljivo na svetlobo, zato ga shranjujte v temnem prostoru, kot je kuhinjska omarica ali shramba.
2. **Izogibajte se visokim temperaturam:** Najbolje je olje hraniti pri temperaturi med 10 in 20 °C. Izogibajte se shranjevanju v bližini pečic, štedilnikov ali drugih virov toplote.
3. **Uporabite steklenico temne barve:** Olje je pogosto pakirano v steklenicah temne barve, ki ga ščitijo pred svetlobo. Če ga prelijete, poskrbite za posodo, ki ponuja enako zaščito.
4. **Dobro zaprite steklenico:** Po vsaki uporabi poskrbite, da steklenico tesno zaprete. Kisik lahko pospeši oksidacijo olja, kar negativno vpliva na njegovo kakovost in rok uporabe.
5. **Shranjujte v hladilniku po odprtju (po potrebi):** Čeprav bučno olje običajno ni potrebno hladiti, ga lahko po odprtju hranite v hladilniku, še posebej v vročih mesecih.

PREDJEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM





ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE V PREDJEDEH

Od lahkih prigrizkov do elegantnih krožnikov, ki očarajo na pogled in okus, predjedi v tej knjižici prinašajo tisto toplino in domačnost, ki jo iščemo v zimskih dneh. Z bučnim oljem, ki doda nežno oreščkasto noto, boste lahko vsako predjed povzdignili v pravo kulinarično umetnino.

Naj vam ti recepti pomagajo, da vsako druženje ali praznovanje začnete s slogom.



SIR Z MODRO PLESNIJO Z BUČNIM OLJEM



SIR Z MODRO PLESNIJO Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 150 g sira z modro plesnijo
- 1 granatno jabolko
- pest bučnih semen
- 3 jedilne žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja



NAVODILA

Granatno jabolko prerežite na pol in izločite semena. Bučna semena na hitro popražite na suhi ponvi, da postanejo hrustljava. Sir z modro plesnijo narežite na kose in ga položite na servirno desko. Okrog sira razporedite granatna semena in pražena bučna semena. Prelijte z bučnim oljem in postrezite.



SKUTIN NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI IN BUČNIM OLJEM



SKUTIN NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g skute
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 3 žlice mletih bučnih semen
- 1 srednje velika čebula
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Čebulo olupite in jo drobno sesekljajte. Skuto dobro pretlačite z vilicami, dodajte sesekljano čebulo, mleta bučna semena in bučno olje. Vse skupaj dobro premešajte. Solite in poprajte po okusu. Namaz postrezite takoj ali pa ga pokrijte in shranite v hladilniku. Namaz je odlična izbira za predjed, namažite ga na kruh ali krekerje.



**JUHE S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM**



TOPLINA DOMA V VSAKEM POŽIRKU

Ko mraz stisne in narava obleče zimski plašč, ni boljšega kot krožnik tople, dišeče juhe. Na Štajerskem in v Prekmurju so juhe že od nekdaj osrednji del domače kuhinje, kjer se okusi prepletajo z bogato tradicijo in sestavinami, ki jih ponuja narava. V tem poglavju vas vabimo, da odkrijete preproste, a čarobne recepte, v katerih igra ključno vlogo Štajersko-prekmursko bučno olje. Njegov oreščkast okus in žametna tekstura dodata jedem posebno toplino in globino, ki ju ne more zagotoviti nobena druga sestavina.



BUČNA JUHA Z BUČNIM OLJEM



BUČNA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 400 g buč
- 1 čebula
- 1 nastrgan korenček
- sončnično in bučno olje
- 1 l goveje juhe
- sol, poper, mleta kumina
- 1 dcl sladke smetane
- 3 žlice kisle smetane



NAVODILA

Čebulo prepražite na sončničnem olju, dodajte nastrgan korenček in na kocke narezano bučo, ter popražite in večkrat premešajte. Zalijte z govejo juho in začinite s soljo, poprom in kumino. Kuhajte toliko časa, da buča postane popolnoma mehka. Na koncu juho spasirajte s paličnim mešalnikom. Za okus dodajte sladko in kisko smetano. Juho postrezite z nekaj kapljicami bučnega olja. Za juho lahko uporabite katerekoli jedilne buče.



JUHA IZ RDEČE PESE Z BUČNIM OLJEM



JUHA IZ RDEČE PESE Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 4–6 gomoljev rdeče pese
- 1 čebula
- 2 žlici kisle smetane
- oljčno olje
- sol, poper
- peteršilj
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Čebulo prepražite na olju, dokler ne postane prosojna. Dodajte olupljeno in na kocke narezano rdečo peso, zalijte z vodo in počakajte, da zavre. Nato solite in poprajte po okusu ter zmanjšajte ogenj. Počasi kuhajte, dokler pesa ne postane mehka. Nato vse skupaj stresite v blender in dobro zmeljite, da dobite kremasto juho. Preden postrežete dodajte še malo kisle smetane, peteršilja in bučnih semen ter prelijte z bučnim oljem.

SOLATE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SVEŽINA Z ZLATO PIKO NA “I”

Solate niso le spremljiva, ampak prava zvezda krožnika, ko jih oplemenitimo z okusom Štajersko-prekmurskega bučnega olja. Njegova bogata, oreščkasta aroma se odlično ujema s svežo, hrustljivo zelenjavo, toplimi prilogami in celo z bolj krepčilnimi sestavinami, značilnimi za zimske solate.

V tem poglavju boste odkrili recepte, ki solatam vdihnejo novo življenje. Od lahkih, osvežilnih solat do bolj nasitnih kombinacij. Naj solate v tej zimski sezoni postanejo vaša najljubša izbira za hranljiv obrok.



SOLATA S KVINOJO IN BUČO



SOLATA S KVINOJO IN BUČO

SESTAVINE

- 300 g buče (hokaido ali maslenka)
- 200 g kvinoje
- 1 šop svežega peteršilja
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper
- oljčno olje



NAVODILA

Bučo olupite in narežite na manjše koščke. Košče buče zmešajte z oljčnim oljem ter začinite s soljo in poprom. Pecite jo v pečici 20 - 25 minut dokler ne postane mehka in rahlo zlato zapečena. Kvinojo skuhajte v soljeni vodi ter jo ohladite. V veliki skledi zmešajte ohlajeno kvinojo in na drobno nasekljan svež peteršilj, dodajte pečeno bučo ter vse skupaj prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem. Solato postrežite ohlajeno, kot samostojno jed ali prilogo.



GOVEDINA V SOLATI



GOVEDINA V SOLATI

SESTAVINE

- 500 g kuhane govedine
- 1 por
- 1 rdeča čebula
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu
- kis



NAVODILA

Kuhano govedino, ki je ostala od goveje juhe narežite na majhne kocke. Por in rdečo čebulo narežite na tanke kolobarje. V večji skledi zmešajte narezano govedino, por in čebulo ter vse skupaj prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem in dodajte še nekaj kapljic kisa ter sol in poper po okusu. Solato dobro premešajte in jo postrezite kot lahek obrok ali okusno prilogo.



RDEČA PESA Z RUKOLO IN FETA SIROM



RDEČA PESA Z RUKOLO IN FETA SIROM

SESTAVINE

- 2 srednje veliki rdeči pesi
- 100 g rukole
- 100 g feta sira
- pest orehov
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Rdečo peso skuhajte, nato jo ohladite, olupite in narežite na tanke kocke. Rukolo operite in osušite. V skledo dodajte narezano rdečo peso ter rukolo in po vrhu nadrobite feta sir. Orehova jedrca rahlo popražite v ponvi, da postanejo hrustljava, nato jih posujte po solati. Solato prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem. Na koncu po okusu začinite s soljo in poprom.

**GLAVNE JEDI S
ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM**





PRIDIH DOMAČE TRADICIJE

Glavne jedi so tisto, kar združuje družino in prijatelje ob topli mizi ter ustvari spomine, ki trajajo. V tem poglavju se prepletajo bogati okusi in tradicionalne sestavine, kjer Štajersko prekmursko bučno olje doda svojo značilno noto – od nežne oreščkaste arome do svilnate teksture, ki jedi povzdigne na novo raven.



TORTELINI IN BROKOLI S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN



TORTELINI IN BROKOLI S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 300 g tortelinov
- 100 g praženih bučnih semen
- 2 stroka česna
- 100 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 50 g češnjevih paradižnikov
- 200 g brokolija
- sol in poper



NAVODILA

Skuhajte 300 g tortelinov v slanem kropu po navodilih na embalaži. Medtem pripravite pesto tako, da v gladko zmes zmeljite popražena bučna semena, česen, sol in bučno olje. Brokoli razdelite na majhne cvetove in ga na hitro pokuhajte v vreli vodi ali na pari, da ostane čvrst. Torteline odcedite in jih zmešajte s pestom, dodajte brokoli, ter na rezine narezan češnjev paradižnik. Postrezite takoj ali ohlajeno.



RAVIOLI S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN



RAVIOLI S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 300 g raviolov
- 100 g praženih bučnih semen
- 50 g naribanega parmezana
- 2 stroka česna
- 100 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Najprej skuhamo 300 g raviolov v slanem kropu po navodilih na embalaži. Medtem pripravimo pesto tako, da v mešalniku zmeljemo 100 g praženih bučnih semen, 2 stroka česna, 100 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja, sol in poper, dokler ne dobimo gladke paste. Ko so ravioli kuhani, jih odcedimo in zmešamo s pestom. Postrežemo takoj, po želji potresemo z dodatnim parmezanom. Jedi lahko dodamo še malo bučnega olja za bogatejši okus.



STEAK S PRELIVOM IZ BUČNEGA OLJA



STEAK S PRELIVOM IZ BUČNEGA OLJA

SESTAVINE

- 2 goveja steaka
- 4 žlice Štajersko prekmurskegabučnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- 2 žlici gorčice
- 2 žlici medu
- sol in poper po okusu
- mlada špinača, češnjev paradižnik
- 1 čebula
- 50 g gorgonzole



NAVODILA

Steak začinite s soljo in poprom. Pecite ga na visoki temperaturi na vsaki strani približno 3-4 minute. Ko je steak pripravljen, ga pustite počivati nekaj minut. Medtem pripravite preliv. Dobro premešajte vse sestavine za preliv: bučno olje, balzamični kis, gorčico, med ter po okusu dodajte sol in poper. Operite in narežite mlado špinačo in češnjev paradižnik. Steak narežite na tanke rezine in ga položite na vrh zelenjave. Po vrhu nadrobite gorgonzolo. Preliv prelijte čez steak, zelenjavo in sir tik pred serviranjem, da se okusi dobro premešajo.



UMEŠANA JAJCA Z BUČNIM OLJEM



UMEŠANA JAJCA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 4 jajca
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

V skodelici rahlo premešajte 4 jajca. Na srednji temperaturi segrejte ponev, nato dodajte bučno olje. V ponev vlijte jajca in jih med stalnim mešanjem nežno kuhajte, dokler jajca ne zakrknijo. Po okusu dodajte sol in poper, nato takoj postrezite. Po vrhu pokapljajte še malo bučnega olja.

SLADICE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SLADKI DOTIK ZIME

Vsaka zima potrebuje svoje sladke trenutke – tiste, ki nas ogrejejo, razveselijo in razvajajo.

Štajersko-prekmursko bučno olje se morda ne sliši kot običajna sestavina v sladicah, a njegov oreščkast okus in žametna tekstura sta popoln dodatek za vse, ki si želite nekaj novega in izjemnega.





PUDING Z BUČNIM OLJEM



PUDING Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 vrečka vašega najljubšega vaniljevega pudinga
- mleko (količina po navodilih na vrečki)
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- fino mleta bučna semena za okras



NAVODILA

Skuhajte puding po navodilih na vrečki. Ko je puding skoraj kuhan, dodajte 2 žlici bučnega olja in dobro premešajte. Puding razdelite v skodelice in pustite, da se ohladi. Pred serviranjem okrasite z mletimi bučnimi semeni.



BUČNO VANILIJEVA TORTICA



BUČNO VANILIJEVA TORTICA

PIŠKOTNA PODLAGA

- 10 g masla
- 5 g Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 15 g grobo mletih bučnih semen
- 10 g čokoladnih kapljic
- 30 g polnozrnatih piškotov

VANILIJEVA KREMA

- 200 ml bourbonskega vaniljevega pudinga (+ 5 žlic sladkorja in 300 ml mleka)
- 180 g kisle smetane
- 3 lističe želatine
- 1 žlica Štajersko prekmurskega bučnega olja
- stepena smetana za okrasitev

NAVODILA

Polnozrnate piškote zdrobimo v drobtine, jim primešamo čokoladne kapljice, bučna semena, bučno olje in stopljeno maslo. Model obložimo z acetatno folijo, vanj enakomerno razporedimo piškotne drobtine in jih dobro pritisnemo ob dno pekača. V 200 ml ohlajenega bourbonskega pudinga vmešamo kisko smetano. Na stran damo 3 žlice kreme, v preostanek pa vmešamo žlico bučnega olja. 3 žlice kreme segrejemo in v njej stopimo namočene in ožete lističe želatine ter dodamo k preostanku kreme in vse skupaj dobro premešamo. Kremo razporedimo po piškotni podlagi in postavimo za vsaj 6 ur na hladno, najbolje čez noč. Pred serviranjem tortico okrasimo s stepeno smetano.



bucno_olje



Štajersko prekmursko
bučno olje Slovenija



www.bucno-olje.eu

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Za smernice zdravega prehranjevanja obiščite:
<https://www.prehrana.si>

