

	 Bundeva – blago iz bakine škrinje Bundevijada 2009   Ines Banjari, dipl. ing. 
	Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane

	Jesen se poznaje po...
	bundevama! 
	Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane Bundevijada 2009



Malo povijesti...



- svoje podrijetlo vuče iz Afrike i Sjeverne Amerike
- više od 800 različitih vrsta, od onih najmanjih do onih divovskih
- poznavali su ih i cijenili stari Egipćani, Grci i Rimljani
- u Europu su dospjele morskim putem, zahvaljujući Kolumbu, tek nakon otkrića Amerike 1492. godine
- Halloween, Dan zahvalnosti



Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane
Bundevijada 2009



Zašto baš bundeva?



- niska energetska vrijednost
- udio vode 90-94%
- odličan izvor kalija, bakra, mangana, željeza, fosfora, cinka uz nizak udio natrija
- izuzetno bogata esencijalnim aminokiselinama
- izrazito visok udio vitamina A, C, E, vitamina B skupine (posebno folata)



Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane
Bundevijada 2009

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams (100 grams)	
Servings per container 1	
Amount Per Serving	
Calories 26	Calories from Fat 1
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A	148% • Vitamin C
Calcium	2% • Iron



Raskoš jelovnika...

- meso bundeve
- bundevine sjemenke
- bučino ulje












Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane

Bundevijada 2009



Zdrav izbor!

Bučine sjemenke, pržene, slane

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams (100 grams)	
Servings per container 1	
Amount Per Serving	
Calories 446	Calories from Fat 162
% Daily Value*	
Total Fat 19g	30%
Saturated Fat 4g	18%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 575mg	24%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber	0%
Sugars	
Protein 19g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 18%

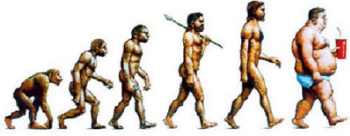
Chips, classic

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams (100 grams)	
Servings per container 1	
Amount Per Serving	
Calories 547	Calories from Fat 330
% Daily Value*	
Total Fat 37g	58%
Saturated Fat 11g	55%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 525mg	22%
Total Carbohydrate 50g	17%
Dietary Fiber 4g	18%
Sugars 0g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 31%
Calcium 2%	Iron 9%

Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane

Bundevijada 2009

	Pomaže u...	
	• prevenciji bolesti srca • prevenciji raka, posebice raka prostate • prevenciji bolesti mokraćnog sustava • razvoju mentalnog sustava • jačanju imunološkog sustava • reumatskih bolesti • ...	     
	Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane	Bundevijada 2009

	...regulira tjelesnu masu	
	• pandemija debljine! • postavlja se pitanje: Što jesti? • izbor namirnica je gotovo neograničen • što je s voćem i povrćem? • povećava se svijest ljudi, informiranost, briga za zdravlje i kvalitetniji način života • bundeva se vratila na velika vrata! • visokog udjela vode, lake probavljivosti, diuretskih svojstava...	  
	Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane	Bundevijada 2009

	...održava kožu zdravom
	• od Egipćanki i Grkinja, usmenom predajom naših baka, sve do danas • sadrži sastojke koji utječu na regulaciju žlijezda lojnica, te smiruje upaljenu kožu lica
	 Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane Bundevijada 2009

	I, na kraju...
	bundeva je zdrav izbor!    
	Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane Bundevijada 2009

	 Hvala! Bundevijada 2009 Kontakt: ines.banjari@ptfos.hr
Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Zavod za ispitivanje hrane i prehrane	