magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 10. 2017 | tla

Probarvěte si podzim dýní – nejde jen o pochoutku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Probarvete-si-podzim-dyni---nejde-jen-o-pochoutku__s10010x10680.html

Dýní je na trhu hned několik druhů, teď na podzim je také důležité vědět, že oranžová zelenina posiluje odolnost organismu proti stresu. Obsahuje i další vitamíny a minerální látky. Díky vláknině pomáhá lidem s vysokým cholesterolem.

"Dýně neboli tykev patří mezi královnu podzimní zeleniny, která má široké uplatnění v kuchyni a také velmi pozitivně působí na naše zdraví,“ potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Obsahuje značné množství vlákniny a je tak nenahraditelným pomocníkem lidí se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi, trpících zažívacími problémy či zvýšeným krevním tlakem. **„Jasně oranžová barva značí vysoký obsah betakarotenu. Dále dýně obsahuje vitamíny A, C, B a z minerálních látek je převážně zastoupen draslík, fosfor a vápník,“** vyjmenovává Zuzana Douchová.

Jakou si vybrat?

V obchodech je k dostání hned několik druhů dýní. Po které kdy sáhnout?

- **Hokkaido**

Vyniká od ostatních svou nasládlou, oříškovou chutí, konzistencí a hlavně se nemusí loupat. „Ve slupce se ukrývá nejvíce cenných látek. Hodí se na vaření, pečení, grilování, na slano i na sladko,“ uvádí Zuzana Duchová. Přestože je syrová velmi tvrdá, tepelně připravená je velmi rychle.

- **Máslová**

Je výborná do polévek a nádivek do drůbeže nebo jiného masa. Hodí se také do moučníků i jako zvláčňující příměs do těsta. Skvělá je k těstovinám a rýži. Dá se rovněž grilovat. Dají se z ní vyrobit marmelády, džemy, džusy a spolu s ovocem

také kompoty.

- **Muškátová**

Za syrova chutná velmi podobně jako meloun Galia – dá se konzumovat i jen tak, bez teplené úpravy. Je vhodná však pro jakékoliv použití v kuchyni, zejména pak na přípravu polévek, dýně na sladko, do koláčů nebo jako zavařenina. Výborné jsou také marmelády.

- **Florfruit**

Jak už může napovědět název, je dýně charakteristická svojí sladkou chutí, velmi podobnou syrové nebo vařené mrkvi. Je vhodná pro přípravu polévek, ale i jako příloha k pečeným nebo dušeným masům.

Vydrží až do jara

Při správném skladování vydrží dýně až do jara, o druhu florfruit se dokonce říká, že až do další sklizně. Nejlépe jím je v sušším a chladném sklepě. Vždy musíte ukládat dýně zralé se zaschlou stopkou, nepoškozené, aby nezačaly hnít. Je dobré je pokládat kousek od sebe, protože se může stát, že některá se zkazit může, tak aby neohrozila ty v okolí.

Dýni můžete vyzkoušet také zamrazit. Z čerstvého plodu stačí vydlabat semínka, rozkrájet ho na měsíčky, případně kostičky, vložit do igelitových sáčků a dát do mrazničky.

Semínka nevyhazujte

Vydlabaná semínka nevyhazujte, stačí je řádně propláchnout vodou a nechat usušit. **„Jsou plná nenasycených mastných kyselin, bílkovin, vitamínů a minerálních látek, hlavně zinku a železa,“** uvádí Zuzana Douchová. Právě zinek je v tomto sychravém ročním období pro organismus velmi důležitý, přispívá k odolnosti organismu před viry a bakteriemi. **„Jíst se mohou jen tak, případně je můžete opražit,“** dodává odbornice na výživu.

Jak dýni vybrat?

Lepší jsou dýně těžké, které obsahují více dužiny. Příliš lehká může být vyschlá nebo plná semínek. Zralost lze rozpoznat podle suchých prasklin, které se tvoří na stonku, a také podle tvrdosti slupky.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz