magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 10. 2013 | beda

Dýně je oranžový poklad podzimu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dyne-je-oranzovy-poklad-podzimu__s10010x7944.html

Podzim je tu a s ním i řada vynikající podzimní zeleniny. V několika posledních letech slaví svůj návrat do našeho jídelníčku i dýně neboli tykev. Její využití je široké – mnozí se zamilovali do husté dýňové polévky, jiní si ji připravují jako přílohu na slaný způsob, ale jsou z ní i vynikající dezerty.

Tato zelenina je ale nejen chutná a dobře použitelná v kuchyni, má také **léčivé a regenerující účinky**.

Málo kalorií, hodně vitamínů

Dýně patří mezi **nízkokalorické potraviny** a slouží jako **zdroj vlákniny**, které máme v našem jídelníčku pořád nedostatek. Hodí se do **dietního jídelníčku** a také do stravy těch, kteří řeší problémy s **vysokým cholesterolem**.

Oranžová barva dýně dává tušit, že obsahuje velké množství **beta karotenu**, to ale není vše. **Obsahuje také vitamin A, C a E** a další antioxidanty jako je lutein. Vitamín A má vliv na kvalitu lidského zraku a je také účinným antioxidantem. Je v dýni hojně obsažen. Dokonce ho ve 100 gramech dýně najdete více, než je jeho denní doporučené množství.

Dýňová semínka jsou skvělým zdrojem **proteinů, minerálních látek, vitamínů a omega-3 mastných kyselin**. Také jsou výborným zdrojem **zinku a železa**. Ve 100 gramech dýňových semínek najdete 110 % doporučené denní dávky železa a 71 % zinku.

Na nákupu

S ohledem na tvar, barvu a velikost se dýně velmi liší. Mezi nejpopulárnější konzumované druhy ale patří jasně oranžová dýně **Hokkaido**. Při výběru dýně v obchodě vybírejte takovou, která nemá viditelné poškození povrchu – nemá na sobě zářezy a není příliš potlučená. Při poklepání by mělo vydávat dutý „dřevěný“ zvuk. Doporučuje se kupovat dýni raději celou než její části, lépe se uchovává. Dýně vám v bytě při pokojové teplotě vydrží klidně i několik týdnů.

Dýně v kuchyni:

Pečená dýně s česnekem a šalvějí

- **1 dýně Hokkaido**
- **4–6 stroužků česneku**
- **10 malých šalotek**
- **olivový olej**
- **sůl**
- **pepř**
- **svazek šalvějových lístků**

- **Na dip**
- **2 kelímky sýru cottage**
- **1 kelímek husté zakysané smetany**
- **1 lžíce olivového oleje**
- **sůl**
- **pepř podle chuti**
- **2–3 stroužky česneku**
- **1 velký svazek pažitky**

Větší plech vyložte pečicím papírem a jeden vedle druhého na něj vyskládejte měsíčky dýně. Mezi ně rozdělte česnek i šalotku, zastříkněte olejem, osolte a opepřete a dejte na 40 minut péct do trouby vyhřáté na 180 °C. Na posledních 10 minut přidejte i šalvějové lístky. V průběhu pečení můžete obracet.
Zatímco se dýně peče, udělejte dip. V míse nejprve promíchejte sýr cottage se smetanou, přidejte olej, podle chuti osolte a opepřete a nakonec vmíchejte česnek i pažitku. Podávejte dohromady.

Zdroj receptu: www.albert.cz

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