magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Dýně – podzimní spojenec zdraví rozmanité chuti

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dyne---podzimni-spojenec-zdravi-rozmanite-chuti__s10010x10637.html

Na dýni si můžeme pochutnat od časného podzimu až do zimy – ve sladkých i slaných pokrmech. Obsahuje betakaroten, draslík, semena také zinek, vitamín E, hořčík a fosfor. Potřebujete snížit tlak? Dopřejte si dýni. Stejně tak při ledvinových potížích či arterioskleróze.



Rozměnité druhy, chutě i využití

Dýně neboli tykev či turek (latinsky cucurbita) patří mezi tykvovité rostliny

(kam se řadí také třeba cuketa). Dýně je původně rostlinou tropickou, které vyhovuje teplo - pochází ze střední Ameriky, spolu s kukuřicí a fazolemi byla hojně využívaná již ve starém Mexiku. Dýně je ale rostlina hodně přizpůsobivá, a tak se jí i ve středoevropských podmínkách daří velice dobře. S plody se můžete setkávat v obchodech a na trzích již od začátku září.

Dýně má obvykle popínavý chlupatý stonek s úponky, řapíkaté trojúhelníkovité dlanitolaločné široké chlupaté listy. Květy jsou poměrně velké a dlouhé, většinou bývají žluté barvy, zvonkovitého tvaru. **Plodem je bobule různé barvy i tvaru - může být žlutá, bílá, oranžová, ale i různě zeleno-žlutě žíhaná, tvar může být protáhlý nebo spíše kulovitý, povrch může být hladký, ale i různě zvrásněný, s bradavičnatými výrůstky.** Uvnitř se nachází dužina s mnoha semeny, svrchní vrstva je tuhá a pevná, s tenkou voskovou vrstvou. Někdy je plod i částečně dutý, liší se i jeho velikost a váha – některé plody mají stovky gramů, jiné několik kilogramů.

Dýní je na trhu více druhů – oranžové hokkaido dýně, máslová (muškátová) dýně, špagetová dýně nebo patizon – mírně se liší svojí chutí i tuhostí dužiny, ale použití je většinou variabilní. Kromě jedlých dýní jsou k dispozici i varianty okrasné – různých tvarů i velikostí, na kterých si sice nepochutnáte, ale můžete je využít jako dekoraci.

Spojenec zdraví

Dýně díky svým vlastnostem je opravdový spojenec zdraví. Může být používána při následujících zdravotních potížích:

- hypertenzi - málo sodíku a hodně draslíku napomáhá při snižování krevního tlaku
- ischemické chorobě srdeční a arterioskleróze
- ledvinových potížích - napomáhá při vylučování tekutin z těla, podporuje tvorbu moči
- žaludečních potížích
- zácpě - vláknina dýně je rozpustná a působí jako mírné projímadlo
- prevenci rakoviny - betakaroten, vitamín C a vláknina se pokládají za látky s protirakovinovým účinkem

Nutriční hodnoty dužiny a semen

- **Dužina dýně**

Nemá příliš velkou energetickou hodnotu (126 kJ na 100 g), protože největší podíl v ní zaujímá voda – tvoří až 91 % z celého obsahu. Dužina má mírně nasládlou chuť, ale sacharidů obsahuje pouze cca 7 g na 100 g - čím je

zralejší, tím větší podíl tvoří cukry (mono- a disacharidy - fruktóza, glukóza a sacharóza). Vlákniny neobsahuje dýně příliš velké množství – „pouze“ 1,6 g na 100 g, stejně tak bílkovin v dužině moc nenalezneme (1,1 g na 100 g) a tuků obsahuje množství zcela zanedbatelné (0,2 g na 100 g). **Z vitamínů a minerálů je dužina dýně velmi bohatá na betakaroten (provitamin A) – obsahuje ho 445 ug na 100 g,a také draslík, kterého zde je 294 mg na 100 g.** Dýni by si na podzim měli dopřát ti, kteří chtějí snížit krevní tlak.

- **Dýňová semena**

Na rozdíl od dužiny jsou dýňová semena na tuky i energii bohatá – sušená semena ve 100 g obsahují 45,3 g tuku a 2354 kJ, hojně jsou v nich zastoupeny mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny – omega 6. Dýňová semínka mají i vyšší podíl bílkovin (33,8 g na 100 g), vlákniny (10,1 g na 100 g), vitamínu E, fosforu, draslíku, hořčíku a zinku. Dýňový olej se využívá poměrně často i v kosmetice – skvěle se hodí na výživný zábal rukou.

Připravte si celé dýňové menu

V obchodě nebo na trhu vyberte dýni se zbytkem stopky, s tuhou slupkou bez měkkých míst a hlubších vrypů – pokud neplánujete dýni spotřebovat, uskladněte ji v suchém, chladnějším prostředí, pak i déle vydrží.

Dýni nejlépe rozkrojte, vydlabejte lžící vláknitý obsah se semínky, které ale rozhodně nevyhazujte. Po očištění je můžete povařit v osolené vodě a pak opražit nebo opéci v troubě.

Nožem pak opatrně tuhou slupku dýně okrájejte nebo oloupejte škrabkou – pozor na zranění, často se nůž na tuhé slupce dýně smekne. Po oloupání se můžete rozhodnout, jak dále s úpravou: dýni můžete zamrazit, uvařit, opéci na malém množství tuku a pak dále dusit v malém množství vody, upéci v troubě vcelku nebo nakrájenou na menší části.

Pečenou dýni lze použít pro přípravu pyré, omáčky nebo polévky i jako součást těsta na koláč - pečením ztrácí dužina část vody, cukry částečně karamelizují a rozvíjí se tak specifická, příjemná chuť dýně. Rozumí si jak s těstem na koláč, ale velmi dobrá je i v kombinaci se sýrem či masem, se sladkou i slanou chutí – je opravdu velmi variabilní. **Z větší dýně připravíte i více pokrmů** – naplánujte si na víkend dýňové menu – polévka, dýňovo–bramborové pyré s pečeným lososem a dýňový koláč. Určitě si skvěle pochutnáte.

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