



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 23. 9. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Nutričně zajímavá dýně. Proč ji jíst?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nutricne-zajimava-dyne.-Proc-ji-jist__s10010x11176.html

Na trhu jsou dnes celkem běžně k dostání různé typy dýní – hokkaido, muškátová, máslová a méně často také dýně špagetová. Máslová dýně má o něco měkčí dužinu, hodí se tak pro mixování. Dužina špagetové dýně se po upečení rozpadá na delší vlákna připomínající známé těstoviny. Proč je i z pohledu výživy zajímavá?



Dýně patří mezi rostliny z čeledi tykvovitých, příbuzné jsou s okurkami, cuketami a melouny, patizonem. Sezona dýní přichází v pozdním létě a na podzim. Zralá dýně může být různě velká a těžká - od menších plodů až po několikakilogramové obry - má zdřevnatělou stopku, **slupka by měla být nepoškozená, tuhá a matná.**

- **Tip:** V obchodě vybírejte spíše těžší kus a dobře slupku zkontrolujte – zejména pokud chcete dýni uskladnit a využít později (na chladnějším místě vydrží i několik měsíců.)

Jedlé jsou dokonce i okrasné dýně i květy

Povrch dýně může mít různou barvu od bílé či světle béžové, přes žlutou a oranžovou až po zelenou, bývá i různě skvrnitý a hrbolatý.



- Většina typů dýně má tuhou slupku, kterou musíme buď oloupat před tepelnou úpravou nebo z ní po pečení jedlou dužinu vydlabat.

Jediná dýně hokkaido má slupku, která tepelnou úpravou krásně změkne a můžeme ji konzumovat – takže si ušetříme práci.

Dýně uvnitř obsahuje také **semena s vlákny** a nepevnou dužinou – to vše je třeba odstranit. Semena nevyhazujte, můžete je zužitkovat pro novou výsadbu

nebo **opražit a sníst.**

Proč ji jíst?

- Dýně je bohatá na **vlákninu** - napomůže nám k dobrému nasycení a vyprazdňování.
- Nejvíce je v dýni zastoupena voda (90-95 %), proto je její **energetická hodnota velmi nízká.**
- Ze základních živin v ní najdeme nejvíce sacharidů, které jí propůjčují příjemnou nasládlou chuť - bílkovin a tuků zde obsahuje opravdu minimum.
- Najdeme v ní **provitamin A (betakaroten)**, také **vitamín E** a malé množství **vitamínů skupiny B** a **vitamínu C.**
- Z minerálních látek je zde nejvíce zastoupen **draslík** (který pomáhá normalizovat hodnoty krevního tlaku), dále také hořčík a v malém množství také fosfor, železo a vápník.
- Dýňová semínka jsou bohatá na tuky, obsahují i cenné **vícenenasycené mastné kyseliny, vitamín E a zinek.**

Na slano či na sladko? Záleží jen na vás...

Dýni v kuchyni využijete v různých úpravách – na sladko v podobě kompotu, marmelády nebo do koláče. Na slano ji lze také přidat do náplně **slaného koláče** (quiche), připravit jako **dýňové rizoto se sýrem**, krémovou polévku zjemněnou smetanou či mlékem, plátky pečené v troubě s bylinkami. Skvěle si rozumí i s bramborami ve formě dýňovo-bramborového pyrě nebo noků. Variant je opravdu mnoho a určitě si každý dokáže najít tu, která ho nejvíce zaujme.

Copyright © 2023

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