



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 20. 9. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Dýňová sezóna je v plném proudu!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Dynova-sezona-je-v-plnem-proudu!\\_\\_s10010x9982.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Dynova-sezona-je-v-plnem-proudu!__s10010x9982.html)

Tradiční podzimní oblíbenou a zdravou zeleninou je dýně (nebo též tykev), jejíž sezóna je v plném proudu. Způsobů, jak můžete dýni zpracovat, je opravdu mnoho! Využít se dá úplně celá včetně jader. Je nejen chutná, ale i překypuje provitamínem A a dalšími minerálními látkami.





Zdroj: [Dýně](#) ze Shutterstock

## Různé druhy, různé použití

Když se řekne dýně, představí si asi většina z nás velkou oranžovou tykev. Ale druhů dýní je hned několik a liší se nejen vzhledem, ale i svým použitím v kuchyni. **Muškatová dýně** bývá největší, má oranžovou barvu a tuhou slupku.

Její dužinu můžeme upravit na sladko i na slano – lze z ní připravit sladké dýňové kompoty nebo polévku.

**Dýně hokaido** je menší, má velmi jemnou slupku výrazně oranžové barvy, která se nemusí loupát (vařením nebo pečením dostatečně změkne) – to je poměrně velká výhoda. Hodí se na pečení, ale i na pyré v kombinaci s bramborami a do polévky. Méně rozšířeným druhem je pak **špagetová dýně** – má podlouhlý tvar a je nutné ji loupát. Po upečení či uvaření se její dužina rozpadá na delší vlákna, hodí se do zeleninových směsí, k zapečení s masem nebo se sýrem. Naopak velmi oblíbeným druhem je **dýně máslová** - má tvar hrušky a slupku světlejší (až bělavé) barvy. Její tepelná úprava netrvá tak dlouho, hodí se zejména na jemná pyré – na polévku, na pyré s bramborami nebo na dýňovém koláči s ořechy. Má výraznější chuť než ostatní druhy dýní.

Ochutnejte krémovou polévku, pyré s bramborami jako skvělou přílohu k masu nebo si plátky dýně upečte v troubě a servírujte s dalšími druhy zeleniny (paprika, lilek, cuketa, brambory i jiné – podle vaší chuti) nebo si připravte dýňové rizoto. Doboručuje odborná garantka [Mgr. Jitka Laštovičková](#)

## **Zdravá i chutná, plná provitamínu A**

**Dýně patří společně s červenou řepou a tradiční kořenovou zeleninou** (mrkev, pastinák, petržel, celer) mezi druhy zeleniny, které nám při skladování

v suchém chladnějším prostředí vydrží poměrně dlouho. Často se doporučuje ji po nákupu nechat ještě několik dní odležet. Obvykle je dýně i velmi dobře snášena – není výrazně nadýmavá a má nízký potenciál vyvolávat alergické reakce, hodí se proto třeba i pro první dětské příkrmy v kojeneckém věku.

**Dýně obsahuje velký podíl vody, karotenoidů (provitaminu A), velké množství vlákniny a není bohatá na energii.** Další výhodou je i to, že **obsahuje pouze cca 4-6 g sacharidů na 100 g**, je tedy vhodným druhem zeleniny i pro diabetiky, kteří musí množství sacharidů pečlivě sledovat. Dužina dýně **je také bohatým zdrojem draslíku a hořčíku.**

**Dýňová semena a olej, který se z nich lisuje, obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin a také zinku.** Semena po očištění nevyhazujte, nechte je uschnout a poté na troše oleje krátce orestujte na pánvi nebo opečte v troubě – skvěle si na nich pochutnáte. Dýňový olej se báječně hodí do zeleninových salátů či na dochucení dýňové krémové polévky, hojně se využívá také v kosmetice (skvělý je například na masáže nebo zábaly rukou – suchá pokožka vám pak rozhodně nehrozí).

## **Podzim a zima si s dýní rozumí**

Podzimní a zimní období a teplé pokrmy z dýně jdou skvěle dohromady – pokud ji zkombinujete se zázvorem, chilli („na slano“) nebo se skořicí („na sladko“), rozhodně se zahřejete. Neváhejte, vyrazte do obchodu nebo na trh a vyberte si

krásnou dýni, na které si pak doma pochutnáte – ať už ve formě pyré, polévky, koláče nebo kompotu. Zjistěte, jaký druh dýně vám chutná nejvíce – máte na to celý podzim i zimu.

## **Pečené dýňové plátky:**

1 dýně hokkaido

20-40 ml olivového oleje

sůl, pepř, tymián

Dýni hokkaido omyjte, odkrojte stopku, vydlabejte semínka. Dužinu dýně pak nakrájejte na cca 1 cm plátky. Ty pak vložte do zapékací misky, pokapejte je olivovým olejem, jemně osolte, opepřete a posypejte sekaným čerstvým tymiánem. Pečte v troubě na 180-200 stupňů, dokud nebudou plátky měkké.

## **Dýňová krémová polévka se zázvorem:**



1 menší máslová dýně  
100 g brambor  
3 cm kořene zázvoru  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
100 ml mléka polotučného  
1 lžíce zakysané smetany  
10 ml dýňového oleje  
sůl, pepř, šťáva z citronu

Foto: [Dýňová polévka](#) ze Shutterstock

Máslovou dýní oloupejte, odkrojte stopku, zbavte semínek a nakrájejte na menší kostky. Brambory oloupejte, pokrájejte na menší kousky a odložte stranou. Očistěte také zázvor a nakrájejte jej na slabší plátky. Kostky dýně vložte do většího hrnce spolu s na jemno nakrájenou cibulí a česnekem a krátce vše restujte na oleji. Poté zalijte vodou nebo zeleninovým vývarem a přidejte na menší kostky nakrájené oloupané brambory a na plátky nakrájený zázvor. Vařte, dokud nejsou kousky dýně zcela měkké. Pak vše rozmixujte na jemné pyré a přidejte mléko pro zjemnění chuti.

Polévku dochuťte šťávou z citronu, pepřem a solí dle své chuti (lze přidat i pálivou papriku nebo chilli koření). Před podáváním ještě přidejte lžíci zakysané smetany, pokapejte dýňovým olejem a můžete přisypat i malé množství restovaných nebo opečených dýňových semínek.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)