

Sezónní potravina – DÝŇĚ



Zahrada má pro každé roční období typického zástupce. Tak jako patří jmelí k zimě, sněženky k jaru a kopretiny k létu, tak jsou tykve synonymem podzimu.

Dříve se na zahrádkách pěstovaly pouze „goliáše“, obří dýně, které dosahovaly hmotnosti kolem 60 kg i víc.

Úplně na začátek je potřeba si ujasnit názvosloví. Správně bychom měli říkat tykve, i když myslíme cuketu, Hokkaido, patison nebo tykve velkoplodé na Halloween. Přičemž lidově se zpravidla tykvi velkoplodé říká dýně.

Tykev zahrnuje 27 druhů pocházejících z tropické a subtropické Ameriky. Jejich pěstování sahá do prehistorických časů. První plody byly sbírány pro jedlá semena bohaté na tuky. Právě tato semena byla nalezena v nejstarších vykopávkách. Ve větším množství se dnes pěstuje **pět kulturních druhů tykví** – tykev obecná (cuketa a patison), tykev velkoplodá (gigant nebo Hokkaido), tykev muškátová, tykev fikolistá a tykev pomíchaná.

Léčivé účinky dýně:

Dýně obsahuje **provitamín A, vitamín B₁, B₂, B₃, E, kyselinu listovou (B₉), omega 3 mastné kyseliny**, z minerálních látek **hořčík, draslík, vápník, měď, selen, železo, zinek a fosfor**. Je dobře stravitelná, při pravidelné konzumaci **upravuje činnost střev (dráždivý tračník, zácpa, průjem)**, váže na sebe toxiny a pomáhá je vylučovat z těla.

Dýňová semínka obsahují nejvíce **zinku** ze všech rostlinných zdrojů, proto jsou velmi hodnotným doplňkem stravy a doporučují se při téměř všech onemocněních. Zinek je protizánětlivý, působí příznivě na kůži, vlasy a nehty, urychluje hojení ran i zlomenin. Semínka se doporučují při ekzému a dalších kožních problémech, jako prevence i podpůrná léčba infekčních onemocnění, pro podporu obranyschopnosti, v rekonvalescenci po úrazech a operacích. Byl prokázán přímý vliv na nezhoubné zvětšení prostaty, zlepšuje i mužskou plodnost a sexualitu. Čistí střeva od parazitů (hlísti, škrkavky, roupy), jsou vhodným doplňkem stravy při zánětu močových cest a problémů s ledvinami i při srdečněcévních (kardiovaskulárních) onemocněních. Preventivně chroupejme semínka upravená dle chuti (nasladko, naslano, pikantní, přírodní) alespoň 2x týdně, léčebně je vhodné užívat menší hrstičku denně. Účinná jsou čerstvá i pražená.

Bomba plná vitamínů? To je japonská DÝŇĚ HOKKAIDÓ!



Dejte přednost Hokkaido dýni

Japonsky druh dýně hokkaido má lepší chuť a hlavně se dá bez problémů zpracovat najednou na běžný oběd. A je to opravdu pochoutka. Příprava dýňové polévky je velice jednoduchá - **tato dýně se nemusí ani loupat**, stačí nakrájet na kostičky, rozvařit se zeleninovým vývarem, rozmixovat a dochutit solí a sladkou smetanou. Pro obměnu můžeme přidat česnek, rajčata, kořenovou zeleninu, brambory, dostaneme pokaždé trochu jinou barvu i chuť. Hokkaido se dá i **dusit a zapékat**, dá se z ní udělat téměř cokoli, ale je to zase podobné, jako když se k nám kdysi dostala semínka tehdy „exotické“ cukety. ☺

Dýně Hokaido se od pradávna pěstuje na Dálném východě, odkud se rozšířila do Ameriky, její prapůvod však můžeme nalézt v Nové Anglii. Obliba dýně Hokaido, jejíž původní název **Hokkaidó** si většina z nás počeštila, v dnešní době vzrůstá i v České republice díky stoupajícímu zájmu o zdravý životní styl. Dýně Hokaido je totiž také chutnou **náhražkou nezdravých příloh** či jako hlavní přísada do skvělých krémových **polévek a omáček, marmelád, buchet, moučníků, nádivek, jako samostatný grilovaný pokrm, součást zapékaných jídel, rizota atd.** Využití je opravdu rozmanité a je jen na Vaší chuti a fantazii, v jaké podobě bude dýně Hokaido součástí Vašeho jídelníčku.

Dýně Hokaido pro zdraví

Dýně Hokaido je bohatá na vitamíny a minerální látky, zastoupeny jsou: **vápník, hořčík, fosfor, draslík, vápník, betakaroten a vitamíny A, B, C.** Léčivé účinky dýně Hokaido, která je opravdovou vitamínovou bombou, jsou přímo zázračné. Pomáhá **při onemocnění slinivky břišní, sleziny, žaludečních potížích**, ale také při **poruchách ledvin a srdečních potížích**. Má močopudné účinky a obsažené látky bojují **proti hlístům, roupům a škrkavkám**. Konzumace dýně Hokaido je vhodná i pro **diabetiky**, opražená semínka napomáhají pánům při **potížích s prostatou**. Pro nízký energetický obsah, vysoký obsah vlákniny a detoxikační účinky je dýně Hokaido vhodná i jako součást jídelníčku při redukční dietě.

Dýně Hokaido je v poslední době velmi moderní surovinou, která výtečně chutná a může se podávat i malým dětem. Teplá polévka pěkně zahřeje bříško, ale i zasytí. Kdo si tedy pamatuje dýni z dřívějšíka jen v kompotech nebo džemu, nyní má příležitost se s tímto druhem dýně seznámit za daleko zajímavějších podmínek.

Použité zdroje:

<http://www.dyne-hokaido.cz/>

<https://www.celostnimedicina.cz/dyne-hokaido.htm>

<http://www.zdravi-nemoc.cz/dyne-hokaido-zdravi-na-ceskem-trhu>