

# Dyně – královny podzimu

aneb užitečné informace pro ty, kteří s námi nemohli být na workshopu s Lenkou Rojíkovou alias Paní Dýní

## Co dýně (ne)obsahuje?

- ☑ velké množství betakarotenu (provitamín A)
- ☑ minerální látky (draslík, vápník, hořčík, železo...), vitamíny C, D, E, B6, B12...
- ☑ dobře stravitelnou vlákninu neobsahuje bílkoviny, tuky a sodík (Na) – je tedy vhodná pro lidi se srdečními chorobami, pro diabetiky
- ☑ je zásadotvorná – nepřekyseluje organismus (musí se však jíst nejlépe hned po uvaření, jinak tuto vlastnost ztrácí)



## Dýně Hokkaido

- ☑ ze všech dýní obsahuje nejvíce betakarotenu a nejvíce minerálů
- ☑ vědecky je prokázáno, že má antikarcinogenní účinky, snižuje krevní tlak
- ☑ při vaření určitě NELOUPAT, pouze omýt, odstranit vrchní část se stopkou a spodní - část, případně odstranit strupovité části – ztratili byste nejhodnotnější látky, slupka se krásně rozvaří a zbarví pokrm do výrazné oranžové barvy
- ☑ hodí se na přípravu sladkých i slaných pokrmů

## Pěstování (ze zkušeností paní Dýně)

Dýně Hokkaido je nenáročná rostlina, vyséváme koncem dubna (2 -3 semínka do hnízda), ideálně do kompostu nebo do půdy bohaté na živiny, zaléváme 14 dní, pak už není potřeba, dýně si poradí sama. Sklizeň co nejpozději, klidně až v říjnu, a až budou mít zaschlou stopku. Plody se krásně vybarví a budou mít více betakarotenu. Uskladňujeme v suchu, třeba i v bytě na skřini, dýně by se neměly dotýkat, vydrží až do jara.



# Dyně – královny podzimu

## Máslová dýně

- ☑ dýně máslová je jednou z menších variet dýně muškátové, je typická svým hruškovitým tvarem
- ☑ je ze všech dýní nejsladší, hodí se na přípravu sladkých pokrmů nebo marmelád
- ☑ před vařením se musí oloupat

## Dýně muškátová

- ☑ obsahuje velké množství betakarotenu nutného pro obranyschopnost
- ☑ ze všech dýní je nejnáročnější na teplo, proto se u nás moc nepěstuje
- ☑ vhodná pro sladké i slané pokrmy
- ☑ konzistence je podobná dýni Hokkaido
- ☑ při vaření nutno oloupat

## Špagetová dýně

- ☑ vhodná pro milovníky vegetěstovin
- ☑ příprava – rozkrojit napůl a péct celé půlky (cca 1 hod.). Možno předem ochutit kořením, případně naplnit např. masovou směsí. Po upečení vydlabat dýňové špagety.

## Dýně olejná

- ☑ **ideální pro přípravu dýňových semínek**
- ☑ semínka této dýně jsou zelená, měkká, nemusí se loupat, je potřeba je propláchnout, odrhnout z nich sliz např. utěrkou a usušit – v sušičce, troubě



# Dyně – královny podzimu

## Dýňová senínka - přírodní lék skoro na vše :o)

- ☑ obsahují velké množství minerálních látek -vápník, železo, fosfor, mangan, měď, selen, draslík
- ☑ jsou nejlepším zdrojem přírodního zinku
- ☑ obsahují fytosteroly, které dokážou snížit hladinu cholesterolu
- ☑ významný zdroj rostlinných omega 3 a omega 6 mastných nenasycených kyselin
- ☑ zdroj vitamínů A, E, D, B1, B2, B3,B5, B6, B12, B15 a kyseliny listové
- ☑ obsahují až 30% kvalitních bílkovin
- ☑ přírodní léky proti různým parazitům a tasemnicím (ideální čaj z dýňových semínek).
- ☑ jsou dobré pro zdraví prostaty (olej)
- ☑ zlepšují kvalitu vlasů, nehtů a pleti

## Doporučení jak správně na konzumaci dýňových semínek?

Semínka propláchneme v cedníku studenou vodou a dáme je na zahřátou pánev (bez tuku). Na mírném plameni je necháme postupně proschnout a až se semínka nafouknou a začnou na pánvi skákat, jsou hotová. Smíme co nejdříve.



# Dýňové dobroty

## Dýňová polévka s perníkovým kořením a kokosovým mlékem

Potřebujeme: dýni Hokkaido, 1x cibuli, 1x kokosové mléko, 1 lžičku perníkového koření, olej, sůl

Postup:

Dýni omyjeme, odstraníme spodní a vrchní část (stopku), rozkojíme, vydlabeme lžící měkkou část se semínky a dužinu nakrájíme na větší kostky. Slupku neloupeme.

Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku se špetkou soli. Přidáme nakrájenou dýni, krátce osmahneme a zalijeme vodou, tak aby byla dýně potopená. Přidáme 1 lžičku perníkového koření. Vše povaříme do měkka (cca 10 min.), přidáme kokosové mléko (nebo smetanu) a do hladka rozmixujeme.

Dozdobíme petrželkou, opraženými dýňovými semínky.

## Slaný dýňový koláč

Suroviny na těsto - 1 hrnek celozrnné špaldové mouky, 1 hrnek hladké mouky, ½ hrnku vody, ½ hrnu oleje, špetka soli

Všechny ingredience smícháme a vypracujeme tužší těsto, které rozprostřeme do kulaté formy vyložené pečícím papírem (těsto rozválíme nebo vymačkáme rukou a uděláme vyšší okraje).

Suroviny na náplň - cibule, dýně hokkaido, kysané zelí, uzené tofu (lze nahradit škvarky, klobásou, tempehem...), olej, sůl, pepř

Očištěnou dýni zbavenou vnitřní části nakrájíme na kostky a uvaříme ve vodě do měkka, vodu slijeme. Na oleji orestujeme cibulku se špetkou soli, přidáme dýňové kostky, pokrájené kysané zelí, kmín, pepř a nakrájené tofu. Vše promícháme. Hotovou směsí pokryjeme těsto, uhladíme a potřeme trochou oleje. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 50 min.