

Dýně od A do Z



Z dýně můžeme připravit hlavní jídlo, přílohu, pomazánku, snídani i moučník. Můžeme ji péct, dusit, mixovat, strouhat i plnit. Jenže kterou vybrat? Musí se loupat? Jak se poprat s tvrdou slupkou? A co udělat s dýní, která nám po vaření zbude? Připravili jsme praktického dýňového průvodce od A do Z.

Začněme už v obchodě

Ať už vybíráte hokkaido, máslovou nebo jinou jedlou dýni, nejprve si ji pořádně prohlédněte. **Měla by být na svou velikost poměrně těžká, pevná a bez měkkých nebo nahnílých míst.** Drobné povrchové nedokonalosti většinou nevadí, hluboké praskliny a měkká místa už ano.

Důležitá je také stopka. Pokud ji dýně má, měla by být pevná a suchá. A pozor – dýni za stopku nenoste. Když se odlomí, vznikne místo, kudy se do plodu snáze dostanou mikroorganismy a dýně se může začít rychleji kazit.

Která dýně je která?

Na pultech dnes najdeme mnohem víc než klasickou oranžovou dýni. Jednotlivé druhy se přitom liší nejen vzhledem, ale také chutí, strukturou a nejlepším způsobem použití.

Hokkaido

Dýňová stálice a skvělá volba pro začátečníky. Má sytě oranžovou dužinu a příjemně nasládlou až lehce

oříškovou chuť.

Její největší výhoda? **Nemusíme ji loupat.** Slupka při tepelné úpravě změkne a můžeme ji bez problémů sníst.

Hodí se na: polévky, pečení, pyré, rizoto, omáčky, pomazánky i sladké pečení.

Máslová dýně

Poznáme ji podle světlé slupky a typického hruškovitého tvaru. Semínka jsou soustředěná především v širší spodní části, takže nabízí velké množství dužiny.

Je jemná, nasládlá a po upečení krásně krémová.

Hodí se na: pyré, omáčky, pečení, polévky, náplně a moučníky.

U mladších kusů může být slupka po důkladném upečení jedlá, ale zpravidla ji **raději oloupeme**, zvlášť pokud chceme opravdu jemný výsledek.

Muškatová dýně

Často bývá větší, výrazně žebrovaná a její slupka může mít zelené, béžové až nahnědlé odstíny. Dužina je oranžová, aromatická a příjemně nasládlá.

Hodí se na: polévky, pyré, pečení, omáčky, čatni i sladké recepty.

Slupka bývá poměrně tuhá, proto ji před použitím většinou odstraníme.

Špagetová dýně

Tahle dýně umí malý kuchyňský trik. Po upečení se její dužina vidličkou rozdělí na dlouhá tenká vlákna připomínající špagety.

Nemusíme ji tedy krájet na kostky ani mixovat. Nejjednodušší je rozpůlit ji, odstranit semínka, upéct a hotovou dužinu „vyškrábat“ vidličkou.

Hodí se na: zapékání a jídla s rajčatovými, sýrovými, smetanovými nebo zeleninovými omáčkami.

Loupat, nebo neloupat?

To je asi nejčastější dýňová otázka.

Jednoduchá pomůcka zní:

Hokkaido - většinou NE.

Máslová - většinou ANO.

Muškatová - ANO.

Špagetová - před pečením NE, dužinu po upečení jednoduše oddělíme od slupky.

Záleží ale také na způsobu přípravy. Pokud například dýni pečeme a následně z ní vydlabáváme dužinu, není důvod se s loupáním trápit.

Jak bezpečně rozkrojit tvrdou dýni?

Někdy přijde nejtěžší část receptu ještě před samotným vařením. Dýni nejprve položte na pevné prkénko tak, aby se nekutálela. Použijte velký, dobře nabroušený nůž a nesnažte se ho silou protlačit celou dýní najednou. **U některých dýní si můžeme práci usnadnit tím, že je krátce přehřejeme, aby slupka trochu povolila.** Poté se krájí snáz. Semínka a vláknitý střed nejlépe odstraníme obyčejnou polévkovou lžící. A tím se dostáváme k další důležité otázce...

Semínka do koše? Ani náhodou!

Semínka vydlabaná z dýně nemusí automaticky skončit v bioodpadu. Oddělte je od vláknité dužiny, propláchněte, důkladně osušte a upečte nebo opražte. Ochutit je můžete jednoduše solí, ale také paprikou, chilli, česnekem nebo bylinkami. Vznikne křupavé zobání nebo posypka na polévky a saláty. Jen počítejte s tím, že semena z některých dýní mají poměrně pevnou slupku a výsledkem nebude totéž jako kupovaná loupaná dýňová semínka.

Pečení dýni sluší

Pokud si nejste jistí, co s dýní udělat, upečte ji. Při pečení se z ní odpaří část vody, dužina změkne a její přirozeně nasládlá chuť se zvýrazní. Dýni stačí nakrájet na měsíčky nebo kostky, lehce potřít olejem a ochutit. A tady začíná prostor pro experimentování.

- **Naslano:** česnek, rozmarýn, tymián, šalvěj, chilli, kari, římský kmín nebo uzená paprika.
- **Nasladko:** skořice, zázvor, vanilka, hřebíček nebo muškátový oříšek.

Jedna várka, spousta jídel: Udělejte si dýňové pyré

Tohle je jeden z nejlepších způsobů, jak si dýňovou sezonu usnadnit. Dýni upečte doměkka a dužinu rozmixujte. Není potřeba přidávat cukr, máslo ani koření. Neutrální pyré totiž můžeme později použít naslano i nasladko.

A potom už jen odebíráme podle potřeby. Pár lžic do těsta na lívance nebo vafle. Větší porci do polévky. Trochu do rizota. Do omáčky na těstoviny. Do těsta na moučník. Do ovesné kaše. Nebo třeba do pomazánky. Jedna upečená dýně tak může posloužit hned k několika jídlům.

Dýně nemusí být jen polévka

Krémová dýňová polévka je skvělá, ale byla by škoda právě u ní skončit.

Zkuste dýni:

- **nastrouhat** do placiček,

- **upéct** s bylinkami a sýrem,
- **rozmixovat** do omáčky na těstoviny,
- **přidat** do rizota,
- **zapéci** se sýrem,
- **vmíchat** do těsta na noky,
- **použít** do hummusu nebo pomazánky,
- **přidat** do chleba či focaccie,
- **upéct** v koláči, bábovce nebo muffinech,
- **zamíchat** do snídaňové kaše.

A dýňové pyré si rozumí i s čokoládou, ořechy, skořicí nebo zázvorem. Dýně je zkrátka mnohem univerzálnější, než její pověst polévkové královny napovídá.

Co s načatou dýní?

Celá neporušená dýně vydrží při správném skladování poměrně dlouho. **Nejlépe jí svědčí suché, chladnější a dobře větrané místo.** Neměla by ale promrznout. Jakmile ji rozkrojíme, situace se mění. Řeznou plochu zakryjeme, dýni uložíme do lednice a spotřebujeme co nejdříve. Pokud víme, že ji nestihneme zpracovat, můžeme ji zamrazit. **Praktické je zamrazit hotové dýňové pyré po menších porcích.** Až budete příště péct, připravovat omáčku nebo polévku, jednoduše sáhnete do mrazáku.

A nakonec malý dýňový tahák

- **Chci dýni, kterou nemusím loupat → HOKKAIDO**
- **Chci jemné pyré nebo péct moučník → MÁSLOVÁ**
- **Chci výraznější chuť a univerzální využití → MUŠKÁTOVÁ**
- **Chci zkusit něco úplně jiného → ŠPAGETOVÁ**
- **Nevím, co budu vařit → HOKKAIDO**

A jestli jste si právě jednu přinesli domů, máme ještě jednu radu: nevařte z ní automaticky polévku. Dýňová sezona je příliš krátká na to, abychom ji celou promixovali.