Není dýně jako dýně

Dýňová dobrota

Podzim co podzim si dýně získávají pevné místo nejen jako krásná dekorace před domem, ale zároveň jako chutná zelenina ve spíži. Díky lehce nasládlé chuti si ji zamilovaly i děti, které jinak nad zdravou výživou ohrnují nos. **V kuchyni má všestranné využití – můžeme jí nahradit brambory a podávat ji pečenou či rozmixovanou jako přílohu, uvařit z ní horkou polévku, netradiční kompot nebo upéct vláčný koláč.**

Proč je dýně zdravá?

Kromě toho, že lahodí mlsným jazýčkům, **má léčivé a regenerující účinky**. Podíl vody v dužině dosahuje až k 90 %, obsahuje vysokou dávku vlákniny, **je bohatá na vitamín A, beta-karoten, lutein, hořčík, železo, draslík selen, obsahuje kvalitní nenasycené mastné kyseliny a omlazující kyselinu nukleovou**

Proto se hodí i pro využití v domácí kosmetice. **Do jídelníčku ji zařaďte pro schopnost zbavovat tělo škodlivin, posilovat imunitní i nervový systém.** Dýňová semínka si pak nenechte ujít pro jejich vysoké množství zinku, který hraje důležitou roli pro funkci a vývoj imunitních buněk a je důležitý pro tělesný růst a vývoj.

Dýňová pětka

Nejznámějším druhem dýně, který lze na pultech českých obchodů zakoupit, je hokkaido. Její plody jsou středně velké, slupka pevná, ale při tepelné úpravě změkne. Hodí se do všech receptů a vaření ani pečení nejsou časově náročné. Obsahuje velké množství semínek, hotové studnice zdraví. Určitě je nevyhazujte, ale nechte nasušit a využívejte jako zdravé zobání. **Hokkaido je oblíbená jednak pro svou dostupnost a nízkou cenu, jednak pro menší velikost, díky níž je hračka zpracovat ji během jediného oběda.** Začátečníci by měli vyzkoušet jednoduchý dýňovo-mrkvový krém s kokosovým mlékem nebo si nachystat pečené hranolky. Plátky hokkaido je možné i grilovat nebo přidávat do zeleninových směsí.

Máslová dýně je pomyslnou dvojkou. Ačkoliv je její slupka růžovošedé či žlutošedé barvy, po rozkrojení najdete jasně oranžovou dužinu. Před dalším zpracováním **je potřeba tuto dýni oloupat, protože slupka je tvrdá a nerozvařila by se**. To je sice fyzicky náročnější, ale vynaložená námaha za chuťový výsledek určitě stojí. Máslová dýně má méně semínek než hokkaido, ukrytá jsou pouze ve spodní, širší části. Zbyde tedy více suroviny pro další zpracování. Dužina je velmi měkká, odtud se tedy vzal název celé dýně. Díky tomu ji můžete využívat při přípravě moučníků, jako jsou koláče, cheesecaky, do domácího pečiva nebo na marmelády. Skvěle ochutí i těstoviny nebo rizoto, v nichž vytvoří krémovou omáčku. Pyré z máslové dýně má lahodnou, lehce oříškovou chuť. Pokud bojujete s přebytkem, zavařte pyré do zásoby.

Muškátová dýně představuje mezi jmenovanými pěkného velikána. Poznáte ji podle tmavě oranžové až hnědavé barvy a výrazného žebrování. Právě pro svou velikost a hmotnost dosahující i šesti kilogramů se hodí pro zavařování a větší hostiny, kdy zvládnete pohostit i široké sousedství. Pokud vám muškátová dýně vyroste na zahradě, vydlabejte z ní halloweenskou lucernu. Z dužiny pak vytvořte zavařeninu, horkou polévku, zavařte dýňové pyré a ze zbytku ještě trochu bramboráčků. Pro kuchařky je vždycky ohromná výzva zpracovat tuto obří krásku celou.

Špagetová dýně nezískala své jméno náhodou. Její vlákna se totiž při tepelné úpravě rozpadnou na vlásky připomínající špagety. Oproti ostatním druhům dýně není tak sladká a chuťově výrazná. Hodí se pro zapékání s masovou i zeleninovou směsí, vynikající bude i v kombinaci s parmezánem či jiným chuťově výrazným sýrem. Abyste získali dlouhé nudličky, je potřeba dýni před vydlabáním tepelně upravit. Nejjednodušší způsob je pečení rozpůlené a semínek zbavené dýně v troubě – řezem dolů, aby dužina zbytečně nevysychala. U některých receptů se setkáte s úpravou v páře, nebo dokonce v tlakovém hrnci. Pečení na 180 °C trvá zhruba tři čtvrtě hodiny, podle velikosti dýně. Poté už stačí vidličkou jemně uvolnit dužinu a využít ji k dalším kulinářským kouzlům. Je měkká, proto s ní zacházejte opatrně, aby se vlákna nepotrhala. Upečenou dýni můžete využívat jako zapékací misku.

Pokud budete mít štěstí, seženete na pultech obchodů také dýni žaludovou. Případně ji můžete zkusit vypěstovat na vlastní zahrádce. Její předností je jemná chuť po oříšcích a hlavně fakt, že ji můžete konzumovat syrovou, a to včetně slupky. Hodí se tedy do salátů, k marinování, ale i k další tepelné úpravě.

Vyzkoušejte naše recepty:

Dýňáky

½ kg dýňové dužiny, 200 g moučných brambor, 100 g hladké mouky, 4 vejce, 3 stroužky česneku, 1 lžíce provensálského koření, sůl, pepř, olej na smažení

Dýni a brambory nastrouháme na hrubém struhadle, z brambor vymačkáme přebytečnou vodu. Ke směsi dýně a brambor přidáme celá vejce, hladkou mouku, prolisovaný česnek, koření, sůl a pepř. Dobře promícháme a ihned smažíme tenké placičky. Osmažíme z obou stran asi 3 minuty dozlatova, aby byly dýňáky křupavé. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem a dipem ze zakysané smetany.

Dýňové rizoto

400 g dužiny z máslové dýně, 1 lžíce olivového oleje, 200 g rýže arborio, 1 středně velká žlutá cibule, 2 stroužky česneku, 50 g strouhaného parmezánu, 1 litr zeleninového vývaru, 50 ml suchého bílého vína, 12 plátků kvalitní slaniny, hrst čerstvé petrželky, vlašské ořechy na ozdobu

Troubu předehřejeme na 190 °C. Máslovou dýni omyjeme, rozpůlíme a zbavíme semínek. Dýni nakrájíme na plátky, potřeme olivovým olejem, lehce osolíme a podle chuti můžeme přidat oblíbené bylinky (koriandr, oregano, bazalka). Dýni pečeme zhruba 30 minut, dokud nebude dužina i slupka měkká. Na závěr přidáme plátky slaniny a drcené vlašské ořechy a vrátíme ještě na 10 minut do trouby. Mezitím připravíme rizoto. Na oleji zpěníme cibulku a necháme zezlátnout, přidáme rýži, asi minutu opékáme, aby zesklovatěla. Poté zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Osolíme a začneme po naběračkách přidávat vývar. Jakmile se vývar odpaří, přidáme další. Takto za stálého míchání připravíme krémové rizoto, trvá to asi 15 minut.Pokud dojde zásoba vývaru, přilijeme horkou vodu. Jakmile je rýže uvařená na skus, odstavíme z ohně, přidáme oříšek másla a nastrouhaný parmezán. Vmícháme dýni, která se v rizotu téměř rozpadne a vytvoří omáčku. Dozdobíme čerstvým drceným pepřem, slaninou, ořechy a sekanou petrželkou. Ihned podáváme.

Dýňový chlebíček

1 a ½ šálku dýňového pyré, 1 a ¾ šálku polohrubé mouky, 2 vejce, ¾ šálku krystalového cukru, ½ šálku rostlinného oleje, šťáva z poloviny pomeranče, 2 hrsti čokoládových hoblinek, ½ prášku do pečiva nebo 1 lžička jedlé sody, 2 lžičky perníkového koření, špetka soli

Troubu předehřejeme na 180 °C. V jedné míse smícháme polohrubou mouku, prášek do pečiva, sůl a perníkové koření. Ve druhé míse vyšleháme vejce s cukrem do pěny, přidáme pomerančový džus, dýňové pyré, olej a vše dobře promísíme. Vzniklou směs vlijeme do suchých ingrediencí a mícháme tak dlouho, dokud nevznikne hladké těsto. Na závěr lehce zapracujeme čokoládové hoblinky, podle chuti můžeme přidat i ořechy nebo kandované ovoce. Pečeme ve formě na biskupský chlebíček zhruba 50 minut až hodinu.