Proč jíst dýně?



Je dýně ovoce, nebo zelenina?

Začněme jednou malou dýňovou hádankou. V obchodě ji hledáme mezi zeleninou, vaříme z ní polévku a pečeme ji k masu. Z botanického hlediska je ale dýně plod, a můžeme ji tedy řadit mezi ovoce.

Podobně jsou na tom například rajčata, papriky nebo okurky. V kuchyni však rozhoduje způsob využití, a proto o dýni běžně mluvíme jako o zelenině. A klidně u toho můžeme zůstat.

Většinu dýně tvoří voda

Dýňová dužina obsahuje velké množství vody, což je také jeden z důvodů, proč **má poměrně nízkou energetickou hodnotu**. Konkrétní hodnoty se samozřejmě liší podle druhu dýně a způsobu přípravy.

To ale neznamená, že bychom měli dýni označovat za „potravinu na hubnutí“. O tom, zda hubneme, rozhoduje celý jídelníček a dlouhodobý energetický příjem. Dýně do vyváženého jídelníčku jednoduše dobře zapadá – a díky své chuti a objemu dokáže být velmi vděčnou surovinou.

Oranžová barva není jen na parádu

Výrazně oranžová dužina některých dýní napovídá, že obsahují karotenoidy, mezi které patří například beta-karoten. Ten může náš organismus podle potřeby přeměnit na vitamin A.

Vitamin A přispívá mimo jiné k udržení normálního stavu zraku, pokožky a sliznic a podílí se také na normální funkci imunitního systému.

Množství karotenoidů se přitom mezi jednotlivými druhy a odrůdami dýní liší. Obecně platí, že sytě oranžová dužina bývá na tyto pigmenty bohatší než velmi světlá.

A ještě jedna praktická drobnost: karotenoidy jsou rozpustné v tucích. Dýni proto sluší nejen chuťově, ale i z hlediska využití těchto látek trocha kvalitního oleje, semínka, ořechy nebo jiný zdroj tuku.

Vláknina pro naše trávení

Dýně obsahuje také vlákninu. Ta je běžnou a důležitou součástí vyváženého jídelníčku a přispívá ke správnému fungování trávení. Dýně nám tak může pomoci dostat do jídelníčku více rostlinných potravin a vlákniny, což je samo o sobě dobrý důvod, proč si ji dát.

A co vitaminy a minerální látky?

Dýně není jen voda, vláknina a karotenoidy. Najdeme v ní také další vitaminy a minerální látky. Jejich množství se opět liší podle druhu, odrůdy, zralosti i způsobu přípravy.

Za zmínku stojí například draslík, vitamin C a některé vitaminy skupiny B. Není ale potřeba dělat z dýně vitaminovou bombu. Její hlavní výhoda spočívá spíš v tom, že je součástí pestré rostlinné stravy a dokážeme ji připravit na desítky způsobů.

Dužina a semínka jsou dvě úplně odlišné potraviny

Tady začíná být dýně opravdu zajímavá. **Zatímco dužina obsahuje hodně vody a má relativně nízkou energetickou hodnotu, dýňová semínka jsou koncentrovanou zásobárnou živin**

Obsahují tuky, bílkoviny, vlákninu a řadu minerálních látek. Ceněná jsou mimo jiné pro obsah hořčíku, zinku, železa a fosforu. Vzhledem k vyššímu obsahu tuku mají samozřejmě také výrazně vyšší energetickou hodnotu než samotná dýňová dužina.

To ale není důvod se jim vyhýbat. Stačí je používat v rozumném množství. Hodí se do kaší, jogurtu, salátů, domácího pečiva nebo jednoduše jako křupavá posypka na dýňovou polévku.

Můžeme sníst i semínka, která vydlabeme z dýně?

Ano, a byla by škoda je automaticky vyhodit. Semínka oddělíme od vláknité dužiny, opláchneme a důkladně osušíme. Potom je můžeme upéct nebo opražit a ochutit solí, paprikou, chilli či bylinkami.

Jen nečekejte úplně stejný výsledek jako u zelených dýňových semínek, která kupujeme v sáčku. Ta jsou zbavená pevného osemení, případně pocházejí z odrůd, jejichž semena tvrdou slupku nevytvářejí. Semínka

vydlabaná z běžné dýně proto mohou být podstatně tužší.

Syrová, vařená, nebo pečená?

Dýni nemusíme připravovat jen jedním způsobem. Některé druhy lze použít i syrové, například jemně nastrouhané do salátu, mnohem častěji ji ale tepelně upravujeme.

Vařením získáme jemnou dužinu vhodnou do polévek a kaší. Při pečení se část vody odpaří a chuť dýně se zvýrazní. Upečená dužina je proto výborným základem pro pyré, omáčky, pomazánky i sladké pečení.

Tepelnou úpravou se může množství některých citlivých vitaminů snížit, na druhou stranu může úprava ovlivnit dostupnost některých dalších látek. Nemá tedy příliš smysl hledat jediný „nejzdravější“ způsob přípravy. Mnohem důležitější je pestrost.

Je dýně sladká?

Chuťově určitě může být. To ale neznamená, že bychom se jí kvůli tomu měli bát. Přirozeně nasládlá chuť je naopak její velká kuchyňská výhoda. Díky ní se obejdeme bez velkého množství dalších přísad a dýně funguje ve slaných i sladkých pokrmech.

Právě proto z jedné dýně můžeme dopoledne připravit lívance, k obědu rizoto a večer třeba pečenou dýni s bylinkami.

Záleží také na tom, co k dýni přidáme

Samotná dýně může být součástí velmi lehkého jídla. Pak ji ale zalijeme smetanou, přidáme pořádnou porci sýra, máslo nebo cukr – a výsledný pokrm má samozřejmě úplně jiné nutriční hodnoty.

To není nic špatného. Jen je dobré rozlišovat mezi vlastnostmi samotné suroviny a hotového jídla.

Dýňová polévka může být lehkým zeleninovým pokrmem i vydatnou večeří se smetanou, krutony a sýrem. Dýňové pyré můžeme přidat do ovesné kaše, ale také z něj upéct sladký koláč. O výsledku tedy vždy rozhoduje celý recept.

Zázračná není. Skvělá ano.

Dýně nepotřebuje sliby o detoxikaci ani seznam nemocí, před kterými nás údajně ochrání. Má mnohem přesvědčivější přednosti.

Je to sezonní surovina s širokým využitím, obsahuje vlákninu, karotenoidy a další živiny, můžeme využít její dužinu i semínka a připravit ji na desítky způsobů.

A právě v tom spočívá její největší síla. Ne v tom, že by po jedné misce dýňové polévky „vyčistila organismus“, ale v tom, že nám může pomoci udělat jídelníček pestřejší, barevnější – a na podzim také podstatně chutnější.