Dýně posilují a čistí náš organismus

Tykve jsou starou plodinou Nového světa a vévodí hlavně americké a karibské kuchyni. Dnes jsou charakteristické i pro africkou, středovýchodní a orientální kuchyni. A pomalu se dostávají i k nám. **Tykev roste v několika druzích s mnoha odrůdami a je známa někdy rovněž pod názvem dýně.**

Proč je dýně zdravá?

Dužina dýně obsahuje zhruba 90 % vody, **z vitamínů je to především provitamín A (karoten), vitamíny skupiny B, vitamín C a E**. Minerální látky jsou v dýni **zastoupeny hlavně draslíkem, ale najdeme zde také vápník, hořčík, zinek, železo, fosfor či měď**. Za zmínku stojí i obsažená **kyselina foliová, která podporuje tvorbu cholinu (působí pozitivně na funkci jater a chrání před ateriosklerózou)**.

Dýně obecně **čistí organismus** a pomáhá při obezitě. **Odstraňuje škodlivé látky ze střev, podporuje trávení a zažívání**. Díky vyššímu obsahu antioxidantů se u ní hovoří i o účincích **proti rakovině**. Dýně **rovněž odvodňuje a působí močopudně** – ulevuje tedy při onemocnění ledvin a prostaty. Zároveň **snižuje hladinu tuků v krvi, podporuje činnost srdce a posiluje imunitní systém**. V neposlední řadě **uklidňuje nervy a má blahodárný vliv na zrak, pleť, zuby a vlasy**.

Jaké známe druhy a odrůdy?

Dýně Hokkaido

Dýně Hokkaido je v poslední době velmi oblíbená. Narozdíl od klasické dýně nenarůstá do gigantických

rozměrů, mívá v průměru okolo 10 až 30 centimetrů a tak je její zpracování mnohem příjemnější. Má oranžovou, někdy zelenou nebo žíhanou barvu a příjemně aromatickou dužninu. V semínkách naleznete tolik prospěšný zinek. **Plody se dají dlouhodobě skladovat na chladnějším místě (lednice, sklep), nebo je můžeme pokrájet a uchovat v mrazáku.** Dýně **hokkaido se při zpracování většinou neloupe, slupka je velmi tvrdá, ale při vaření či pečení brzy změkne**. Dýně se pouze umyje, můžeme ji odrhnout kartáčkem, rozkrojí se a pak se odstraní semínka.

Tykev Acorn

Tato americká odrůda má silnou slupku. Sklízí se na podzim a na chladném a vzdušném místě vydrží několik dní. Má sladkou, nažloutlou dužninu a prodává se čerstvá, konzervovaná nebo mražená. Většinou se vaří vcelku, protože má tvrdou slupku, ale může se také oloupat, nakrájet na kousky a dusit. **Konzumuje se hlavně plněná, upečená.**

Tykev špagetová

Má tvar melounu a po sklizni vydrží až do zimy. Vaří se ve slupce. Bělavá dužnina se rozpadá na nudličky, osolená a ochucená se pojídá horká politá máslem a kečupem, nebo se podává studená jako příloha k masu a salátům. Může se také obalit a krátce osmažit v rozpáleném tuku.

Patizon

Zastánci zdravé výživy nedají na tento druh dýně diskovitého tvaru dopustit. **Má jemnou chuť a může se jíst i se slupkou a semeny.** Kromě toho je i velmi zdravý – **snižuje hladinu tuku v krvi a má pozitivní účinek na srdce a celý náš kardiovaskulární systém**. Patizony se vaří v páře či ve vodě, dusí se, smaží nebo pečou. Náč samostatný **článek o patizonech** si můžete přečíst ZDE

Zlatý valoun

Americká letní tykev s oranžovou slupkou a zelenavou dužninou se sklízí a jí ještě před dozráním, dokud je jemná. Vaří se v páře, ve vodě nebo se dusí, plněná se peče. **Pokud zůstanou plody na rostlině déle a dozrají, musí se před vařením oloupat.** Mohou se však skladovat několik dní. Zralé plody se uvaří, rozmačkají s máslem a kořením na kaši nebo se pečou.

Čajot

Název čajot pochází z aztéckého chayotl, což připomíná středoamerický původ této rostliny. Plody se velmi liší velikostí, tvarem, barvou a pevností, všechny však mají vysoký obsah vody. **Čím větší narostou, tím je jejich chuť méně výrazná.** Čajot se připravuje stejně jako menší tykve, přidává se do kořeněných směsí, peče se nebo dusí.

Cuketa

Typ tykve obecné. **Cukety se sklízejí dřív, než vyrostou do velkých rozměrů.** Cuketa je k dispozici po celé léto. **Není třeba ji loupat, jednoduše se odřízne špička a stopka**, nakrájí se na kolečka a jí se syrová, dušená, pečená, smažená v těstíčku, vařená v polévce nebo dušená jako součást různých pokrmů, například ratatouille. Květy se mohou ponořit do těstíčka a rychle osmažit.

Západoindická tykev

Tato zimní tykev **dosahuje opravdu obří velikosti**. Nemá pevnou a sladkou dužninu vhodnou pro náplň do

koláčů a pájí, může se však používat stejně jako malé tykve. Plody mají jednotný tvar a většinou bývají jasně oranžové. Doporučuje se konzumovat především dřeň. Často se podává jako ovoce se šlehačkou, může se také povařit nebo pokrájená smažit jako jiná zelenina. Rozmixovaná se přidává do polévky. Ve Francii se dělá tykvový džem a v Itálii se tykvovou kaší plní sladké knedlíčky zvané ravioly. Semena mají vysoký obsah olejů a proteinů. Lisuje se z nich jedlý olej.

Chichinda

Tyto úchvatné zatočené tykve pocházejí z jihovýchodní Asie a Austrálie, ale pěstují se i v Evropě a Americe. **Sklízejí se v létě ještě před dozráním, dokud mají tenkou slupku.** Nakrájené na kolečka se dusí nebo vaří a podávají s máslem, solí, pepřem a jiným kořením, například s estragonem, koprem a majoránkou.

Karioka

Tato rostlina divoce roste v tropické Americe, ale dnes se pěstuje i v Severní Americe a v Evropě. **Plody se sbírají v létě, dokud jsou nedozrálé a snadno se krájejí a strouhají.** Vaří se a podávají se světlou omáčkou nebo se pečou v podobě náplně. Koncem podzimu se karioka rozštípne, předvaří a upeče. Používá se také k přípravě džemů, kompotů a nakládané zeleniny.

Tykev pižmová

Jasně žluté hruškovité plody jsou charakteristicky zahnuté a mají tenkou slupku. **Mladé plody této letní tykve se mohou konzumovat celé i se semeny.**

Tykev Marrow

Plody této jedlé tykve, původem z Ameriky, jsou pevné, těžké a asi 30 cm dlouhé. Podávají se dušené, vařené, plněné a pečené, nakrájené na kostky a gratinované, nebo se z nich dělá čatní a džem. Květy se v Itálii ponoří do těstíčka a rychle osmaží v rozpáleném tuku.

Okurka setá (salátová)

Třebaže okurka nepatří právě mezi tykve, náleží do stejné čeledi. Okurky pocházejí z Indie a od starověku se pěstují ve dvou základních typech: dlouhé, tenké a hladké (vyžadují skleník nebo pařeniště) a silné, s drsnou bradavičnatou slupkou, které se pěstují ve volné půdě. Jsou k dostání po celý rok – ať už čerstvé, nebo naložené. Pojídají se syrové i vařené. V Indii se okurka přidává do osvěžujícího jogurtu, kterým se zjemňují pokrmy kořeněné kari. Ve Skandinávii přidávají do okurkového salátu kyselou smetanu a Francouzi ho zdobí osolenou šlehačkou. Okurka se může solit, přidávat do polévky a do omáčky (zejména s povařeným lososem) a do salátů. Osolením nastrouhaná okurka uvolní vodu, kterou můžeme případně před přidáním dresinku slít.

Co z dýně uvařit?

Tykve mají široké uplatnění v naší kuchyni. Dužinu tykve můžeme konzumovat **čerstvou ve formě salátů či studených polévek**, hodí se i jako přísada **do moučníků a koláčů**. Mnohé **hospodyňky využijí dýni v teplé kuchyni, kde ji připravují dušenou, pečenou, smaženou, zapékanou i plněnou** Vyzrálé plody lze použít **při přípravě zavařenin, marmelád i na sladké sušení**.

Vyzkoušejte naše dýňové recepty:

Recept na **základní dýňovou polévku** najdete ZDE

Recept na **ohnivou dýňovou polévku (s chilli)** máme ZDE

Recept na **dýňovou polévku se zázvorem** přinášíme ZDE

Recept na **dýňovou kaši** objevíte ZDE

Recept na **bramborovou kaši s dýní** je ZDE

Recept na **dýňové placičky** hledejte ZDE

Recept na **dýňové muffiny** naleznete ZDE

Recept na **dýňovo-burčákovou buchtu** máme ZDE

Recept na **dýňový dort** vám přinášíme ZDE

Recept na **dýňové sladké lívanečky** se ukrývají ZDE

Recept na **dýňovo-rajčatové čatní** naleznete ZDE

Recept na **dýňovou marmeládu** se nachází ZDE