

Dýně všude kolem nás...

seriál
**PŘÍRODA
VALAŠSKA**



Nastalo období, kdy téměř všude kolem sebe můžete obdivovat nejrůznější tvary a krásné barvy dýní. Někdo je možná rád pěstuje na své zahrádce, jiný je dostane od známých nebo si je koupí v obchodě. V poslední době i u nás tato nejvariabilnější zelenina získává stále více nových příznivců, a proto jsem se rozhodla s Vámi podělit o pár informací.

Dýně neboli tykev je z čeledi tykvovitě a jedná se o jednoletou popínavou rostlinu, která se do Evropy dostala koncem 15. stol. z Latinské Ameriky.

Nejvíce je u nás pěstovaná a lidově zvaná „dýně Hokkaido“ nebo-li tykev velkoplodá (*Cucurbita maxima*). Její lidový název je odvozen od japonského ostrova Hokkaidó, kde se pěstuje na lávových polích. Ve světě se označuje jako „Uchiki Kuri“.

Proč si zrovna vybrat Hokkaido? Jedná se o dýni s převážně kulovitými plody žluté, oranžové až zelené barvy. Je příznivcem mnoha labužníků díky své sladké chuti. Navíc se jako bonus nemusí při přípravě pokrmů loupat, protože má tenkou slupku. Zajímavost, o které možná neví-



te, je obsah zatím vědecky neurčené látky v dýni hubící vnitřní parazity, jako je např. tasemnice a škrkavka.

Při vědeckých výzkumech bylo zjištěno, že dýně vypěstovaná v

teplejším podnebí, má větší koncentraci těchto léčivých látek (vhodná jsou mletá semena). Semíněk se využívá při léčbě štítné žlázy a prostaty.

Dýně obsahuje vodu, vlákninu

a mnohé prospěšné látky: vápník, hořčík, draslík, fosfor, betakaroten, vitamín A, B, C a dále lutein a zeaxantin (látky pečující o zrak) aj. Využívá se při léčbě slinivky břišní, žaludečních obtíží, poruchách ledvin a srdce. Diabetikům pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi.

Jak tedy poznat, že je dýně v těchto měsících zralá ke sklizni? Pozná se to podle toho, že je těžká a při poklepnání zní dutě. Její hmotnost může dosahovat 1 až 3 kg, ale i více.

Připravit si z ní můžete např. chutnou polévku dle níže ověřeného receptu nebo ji uskladnit v suchém sklepě, kde vydrží až do dubna dalšího roku, přičemž obsah jejich vitamínů a cukru se zvyšuje.

Recept: Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme kurkumu, ml. koriandr, garam masalu, pepř a na kostičky nakrájenou neloupanou dýni. Vše zalijeme vodou, osolíme, můžeme přidat vývar či bujón a povaříme do změknutí.

Po té rozmixujeme, ochutíme špetkou chilli a česneku a již bez vaření přidáme zakysanou smetanu. A na jaře se můžete těšit na další krátký příspěvek, jak si i laik může vypěstovat na zahrádce vlastní bio dýni.

*Muzeum regionu Valašsko, p.o.
Grohmanová Lucie*