

Dýně Hokkaidó:

Je bohatá na vitamíny (např. A, B, C, E, K) a minerální látky (např. Mg, Ca, K, P...). Obsahuje také kyselinu listovou, pantotenovou a nenasycené omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Nalezneme zde také velké množství betakarotenu.

Je významným antioxidantem a díky obsahu betakryptoxantinu, by mohla dokázat snížit riziko vzniku rakoviny plic až o 30 %.

Díky svému bohatému složení působí jako prevence proti vzniku řady onemocnění (např. slinivky břišní, ledvin, sleziny apod.). Snižuje také krevní tlak a vysokou hladinu cholesterolu.

Je vhodná také pro diabetiky a vzhledem ke své schopnosti odvádět z těla přebytečnou vodu je vhodná ke konzumaci i během diety.

Nutriční hodnoty na 100 g	
Kalorie	36 kcal
Sacharidy	8,8 g
Tuky	0,23 g
Proteiny	8,8 g
Vláknina	1,6 g

Ptáte se, jak dýni skladovat, aby Vám vydržela co nejdéle? Pokud máte suchý sklep máte vyhráno, v něm by Vám (samozřejmě nerozkrojená a nepoškozená dýně) měla vydržet cca 6 měsíců. Pokud ne, skladujte ji někde v suchu. Mohlo by Vás, ale potěšit že během skladování se obsah vitamínů a cukrů zvyšuje.

Pokud se Vám účinky dýně líbí, ale nevíte, co byste si s ní měli počít, rádi Vám dáme nějaký typ. Je vhodná pro přípravu různých pokrmů (např. polévek, příloh, koláčů, rizota, placek apod.).

Abychom nezůstali jen u teoretizování, rádi bychom s Vámi sdíleli jeden námi vyzkoušený recept, a to na dýňové bramboráky.

Dýňové bramboráky:

Budete potřebovat:

- 350 g dýně Hokaido
- 350 g brambor
- 1 vejce
- 4 stroužky česneku
- Hladkou mouku
- Sůl a pepř na dochucení
- Majoránky
- Rostlinný olej na smažení (např. řepkový)

Postup:

Jako první dýni rozkrojíme a vydlabeme z ní semínka. Následně ji za pomoci škrabky na brambory oloupeme a nastrouháme na hrubé straně struhadla. Oloupeme i brambory a nastrouháme je jemné straně struhadla.

Přidáme vejce, lisované stroužky česneku, sůl, pepř a nakonec majoránku. Vše pořádně zamícháme a zahustíme hladkou moukou, abychom dosáhli požadované konzistence.

Nakonec smažíme bramboráky na rozpáleném oleji. Po osmažení vysušíme bramboráky od přebytečného oleje papírovými utěrkami.