Dynia bez tajemnic

Rodzina dyniowatych jest bardzo liczna. Należą do niej m.in. kabaczek, patisony, a także arbuz i melon. Wszystkie mają bardzo wysoką wartość odżywczą. Chronią przed chorobami serca, nowotworami, schorzeniami wzroku oraz depresją.

W sprzedaży
KIEDY Świeżą dynię można kupić jedynie jesienią i wczesną zimą.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Należy wybierać dynie o suchej, twardej, mocnej skórce bez skaz. Najsmaczniejsze i najbardziej delikatne są małe dynie o wadze 2–3,5 kilograma. Z dwukilogramowej dyni uzyskuje się około 4½ szklanki purée.

W kuchni
PRZECHOWYWANIE W domu należy przechowywać większość dyń w lodówce w papierowej torbie nie dłużej niż tydzień. Dynię piżmową można trzymać przez kilka tygodni w chłodnym, ciemnym miejscu. Dynia olbrzymia wytrzyma w lodówce nawet trzy miesiące. Po przekrojeniu należy ją jednak natychmiast zużyć.
PRZYGOTOWANIE Przekroić dynię dużym nożem na połówki. Odmiany o gładkiej skórce można obrać nożykiem do warzyw. Niektórych karbowanych odmian nie da się obrać. Z każdej odmiany należy usunąć pestki i włóknisty miąższ. Resztę pokroić w małe kawałki.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Dynię można gotować we wrzątku, na parze lub w kuchence mikrofalowej, dusić albo piec. Ta ostatnia metoda jest polecana jako najszybsza. Należy przekroić ją na połówki, usunąć pestki i ułożyć przecięciem w dół na lekko nasmarowanej tłuszczem blasze. Piec w temperaturze 200°C, aż będzie bardzo miękka (skórkę można wtedy łatwo nakłuć widelcem lub wykałaczką), 45–60 minut, w zależności od wielkości. Przed podaniem pokroić na plasterki lub małe kawałki. Aby ugotować dynię na parze, należy włożyć jej kawałki do metalowego cedzaka i umieścić nad rondlem z wrzątkiem. Gotować pod przykryciem około 45–50 minut, aż

miąższ będzie miękki. Można też dynię gotować około 20–25 minut we wrzątku. Utrzeć na purée mikserem lub w malakserze i użyć do przyrządzania potraw lub po wymieszaniu z masłem, solą i pieprzem podawać jako dodatek do dania głównego. Najsmaczniejsze są mniejsze odmiany dyni. Można je dodawać do ciast, herbatników, pieczywa domowego i zup, a także przygotowywać z nich dodatki do dań głównych.

ABC DYNI
Drzewipest orzechodajny to mała lub średniej wielkości dynia. Jej pomarańczowy miąższ jest zwarty, suchy i słodki.

Dynia Hubbard to duża odmiana dyni o zielonkawej skórce pokrytej naroślami, lekko karbowanej. Jej żółtopomarańczowy miąższ jest suchy i nieco mdły w smaku.

Dynia Kabocha to średniej wielkości krzyżówka pochodząca z Japonii, nieco spłaszczona, o ciemnozielonej, nierównej skórce. Jej miąższ jest pomarańczowy, zwarty, suchy i bardzo słodki.

Dynia makaronowa jest podłużna, średniej wielkości i ma gładką, żółtą skórkę. Po upieczeniu lub ugotowaniu w całości i przekrojeniu, jej miąższ można wydobyć widelcem w postaci pasemek przypominających spaghetti. Ma on dość mdły smak.

Dynia olbrzymia jest zazwyczaj okrągła, ma twardą żółtopomarańczową karbowaną skórkę. Miąższ jest prawie pozbawiony włókien, bardzo smaczny. Można ją bardzo długo przechowywać bez straty jakości. Owoce niektórych odmian mogą osiągać ogromne rozmiary.

Dynia piżmowa to dynia średniej wielkości. Wyglądem przypomina ogromny orzech arachidowy. Dynia piżmowa ma brązowawą lub żółtopomarańczową skórkę oraz jasnopomarańczowy, lekko słodkawy miąższ.

Dynia turbanowa ma pomarańczowoczerwoną skórkę i oryginalny kształt turbanu. Ma ona jasnopomarańczowy słodkawy miąższ.

Dynia zwyczajna jest najpopularniejsza w Polsce. Ma twardą zieloną, pomarańczową lub żółtą skórkę, włóknisty żółtawy miąższ i dużo smacznych płaskich pestek.

Kabaczek żołędziowy to mała lub średniej wielkości dynia przypominająca kształtem żołądź. Ma ciemnozieloną, pomarańczową, zielono-pomarańczową lub białą, głęboko karbowaną skórkę. Ma żółtawy miąższ, bardzo soczysty i słodki. Nadaje się do pieczenia.

HISTORIA Dynia pochodzi z Ameryki, Indianie uważali ją za uniwersalny środek leczący niemal wszystkie choroby. Była też rośliną świętą, jej kwiatami dekorowano bóstwa. Uważa się, że była pierwszą uprawianą rośliną na terenach obecnego Meksyku. U nas zadomowiła się dopiero w XVI wieku i od razu także zdobyła sobie uznanie jako roślina lecznicza. Dziś wykorzystuje się ją głównie w kuchni. W Polsce nie jest zbyt popularna. Warto jednak pamiętać, że sok lub potrawka z dyni regulują pracę układu trawiennego, wątroby, nerek, leczą nadciśnienie i wiele innych dolegliwości. Owoce dyni olbrzymiej mogą ważyć ponad 120 kg i mieć „w pasie” 1,5 metra.

Fot. Shutterstock