



Dýně **HOKAIDO** je velmi chutným a zdravým zpestřením jídelníčku. Podle orientální medicíny je léčebná hlavně pro okruh **sleziny, slinivky břišní a žaludku**. Přináší do našeho organismu mimo jiné **karoten**, ze kterého si naše tělo vytváří **vitamín A, zinek** – nezbytný minerál pro naše tělo a také velmi kvalitní, dobře **stravitelný polysacharid**, který blahodárně působí na slezinu a slinivku břišní a je velmi vhodný pro diabetiky.

Pečená dýně

Dýni nakrájíme na plátky asi ½ cm silné. Plech lehce potřeme rostlinným olejem, naklademe dýni a jemně ji posypeme mletým zázvorem. Pečeme při 150 stupních do měkka. Po vyjmutí z trouby ji potřeme sojovou omáčkou.

Dýně smažená – TEMPURA

Namočíme asi ½ šálku jemné přesáté celozrnné mouky do vlažné vody tak, aby vzniklo řídké těsto a necháme je delší dobu stát (i několik hodin). Pak nakrájíme dýni na plátky asi ½ cm silné a namáčíme je nejprve v mouce – jemné celozrnné ev. hladké, a potom v připraveném řídkém těstíčku. Takto obalenou dýni rychle klademe do rozpáleného oleje na pánvi či fritovacím hrnci.

Špíz z dýně a seitanu

Kousky seitanu namočíme do nálevu ze sojové omáčky vody, cibule, česneku a necháme uležet nejméně ½ hodiny. Na špejli napichujeme střídavě nakrájenou dýni, seitan, cibuli a mrkev. Takto připravený špíz klademe na vymazaný plech a podlíváme zálivkou ze seitanu. Pečeme při 150 – 200 stupních až je zelenina měkká. Jako obměnu můžeme používat jakoukoli zeleninu např. petržel, celer či červenou řepu.

Dýňová omáčka

Na trošce rozpáleného oleje osmahneme na drobno nakájenou cibuli, přidáme kostičky dýně HOKAIDO, mírně osolíme mořskou solí a dochutíme špetkou mletého zázvoru. Orestujeme a zalijeme trochou vody, či zeleninového vývaru. Dusíme do měkka – asi 15 – 20 minut. Měkkou zeleninu propasírujeme nebo rozmixujeme. Vzniklou omáčku zahustíme majzenou. Dochutit můžeme kysaným zelím, sojovou omáčkou, nebo vinným octem. Jako obměnu můžeme dát omáčku trochu opražených ořechů nebo slunečnicových semen.

Ranní dýňová kaše

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky a dáme na dno těžkého kastrolu. Na ni klademe menší kousky dýně, zalijeme trochou vody nebo zeleninového vývaru, tak aby voda nebyla nad zeleninou a dusíme do měkka s trochou mořské soli nebo sojové omáčky. Nakonec dochutíme kysaným zelím a rozšťoucháme na kaši. Takto vzniklé pyrė naklademe na rýžovou nebo jahelnou kaši a ozdobíme petrželkou.

Zelenina s dýní

Nakrájíme cibuli na půlměsíčky, lehce orestujeme na trošce rostlinného oleje. Na cibuli naklademe vrstvu jemně nastrohaného zelí, potom vrstvu na drobno nakrájené dýně a nahoru mrkev nakrájenou na sirky. Jen lehce podlijeme vodou či zeleninovým vývarem, přidáme špetku soli a na mírném ohni podáváme s obilovinou a luštěninou.

Pizza z dýně

Korpus na pizzu uděláme tak, jak jsme běžně zvyklí nebo použijeme našeho makrobiotického receptu? do mísy dáme trochu vody, hrnek celozrnné pšeničné mouky a půl hrnku pšeničného kvásku. Vše zamícháme a vypracujeme v řídké těsto. Do tohoto těsta přidáme asi hrnek měkkých uvařených obilovin (rýže, jáhly, měkké kroupy apod.) Vypracujeme těsto řídké konsistence, můžeme přidat trochu vlažné vody. Vymažeme a vysypeme plech, na který vylijeme těsto a uhladíme. Dáme do vyhřáté trouby a pečeme při 150 stupních do té doby, než se těsto oddělí od krajů plechu. Mezitím si podusíme dýni s cibulí (jako v předchozím receptu). Dochutíme česnekem, sojovou omáčkou, uděláme pyré. Toto pyré nakládáme na připravený korpus a nahoru podle fantazie dáváme podušené kostičky mrkve, petržele, celeru – nebo uvařený hrášek, fazole, či čočku. Můžeme také přidat opražený seitan nebo TOFU. Nakonec všechno posypeme slunečnicovými semínky a znovu zapečeme. Po vyjmutí z trouby můžeme ještě posypat kyselým zelím.

Jáhly s dýní

Dýni nakrájíme na kostičky a naklademe do hrnce, Zalijeme asi třemi šálky vody, lehce posolíme, Přivedeme do varu, nasypeme na dýni oprané jáhly a vaříme až jsou jáhly měkké. a vody vyvařená (asi 20 – 25 minut). Pak zamícháme a vlhkou sběračkou uděláme na talíři pěkné kopečky, které ozdobíme petrželkou. Talíř doplníme luštěninou a zeleninou podle výběru.

Zelenina s dýní

Nakrájíme cibuli na půlměsíčky, lehce orestujeme na trošce rostlinného oleje. Na cibuli naklademe vrstvu jemně nastrouhaného zelí, potom vrstvu na drobno nakrájené dýně a nahoru mrkev nakrájenou na sirky, Jen lehce podlijeme vodou či zeleninovým vývarem, přidáme špetku soli a na mírném ohni a podáváme s obilovinou a luštěninou.

Blanšírovaný salát

Na kostky nakrájíme ½ šálku póru, ½ šálku hlávkového zelí, ½ šálku dýně a jednu cibuli nakrájenou na měsíčky. Do hrnce dáme trochu vody se špetkou soli, Do vařící vody dáme nejprve pórek a vaříme bez pokličky asi 2 – 3 minuty, v létě kratší dobu. Přecedíme, vodu vrátíme na oheň a až začne znova vřít postupujeme stejně se zelími i dýní a nakonec povaříme cibuli. Všechnu blanšírovanou zeleninu promícháme a přidáme najemno nakrájenou cibuli. Ochutíme trochou sojové omáčky a kysaným zelím. Necháme odležet. Podobně můžeme připravit salát z různých druhů zeleniny.

Koláč z dýně

Uvaříme do měkka hrnek jahel. Vlažné jáhly smícháme s jemnou celozrnnou moukou a propracujeme na řídké těsto, které necháme chvíli odležet. Toto těsto pak klademe na vymazaný plech a uhladíme. Pečeme při 150 stupních až se těsto lehce oddělí od krajů. Mezitím si nakrájíme a podusíme dýni na trošce vody do měkka. Propasírujeme ji. Přidáme malou lžičku skořice, trochu zázvoru, muškátu a drceného hřebíčku. Do této směsi přidáme 1 – 2 vejčeka a 2 lžičky sladěnky. Navrstvíme na upečený korpus a lehce zapečeme. Pokud jsme hodně mlsní, můžeme jako poslední vrstvu dát povařený mák s rozinkami a znovu zapéci.

Dýňová polévka

Nejprve uděláme vývar ze zeleniny či mořské řasy. Do tohoto vývaru dáme vařit nakrájenou dýni / můžeme ji také předem lehce orestovat na cibulce). Vaříme do měkka. Až je dýně měkká přidáme nakrájený pórek a jen lehce necháme polévku přejít varem. Dochutíme sojovou omáčkou nebo miso pastou. Jako obměnu můžeme použít do této polévky, jakoukoli zeleninu, případně zahustit obilovinami nebo vločkami.



 Uh. Hradiště - Mariánské nám.

<http://www.krajinka.cz>

 krajinka zdravé výživy