



BYDLENÍ, ZAHRADA 15. 09. 2017

Staňte se expertem na druhy dýní: Každá je vhodná na jiné recepty z dýně

1. Dýně Hokaido V Česku jedna z neoblíbenějších dýní. Pochází z japonského ostrova Hokkaidó, kam byla zavlečena z Nové Anglie. Je skvělá pro své...

Poslové podzimu. Mají různé barvy, tvary i chutě, ale jedno mají společné - všechny odrůdy bez výjimky jsou skvělé. Některé druhy dýní jsou vhodnější na slané recepty z dýně, z jiných je výborný kompot nebo koláč. Podívejte se na nejznámější druhy dýní a inspirujte se.

Jak rozeznat druhy dýní a udělat si chutné recepty z dýně?

1. Dýně Hokaido

V Česku jedna z neoblíbenějších dýní. Pochází z japonského ostrova Hokkaidó, kam byla zavlečena z Nové Anglie. Je skvělá pro své všestranné využití, jemnou chuť a minimální energetickou hodnotu. **Jako jediná z dýní se nemusí loupat.** Podívejte se [recepty z dýně Hokaido](#), které si zamilujete!

- nejpopulárnější a nejrozšířenější dýně
- má žluto-oranžovou barvu
- **ve 100 g má jen 38 kalorií**
- její pěstování je snadné
- chuťově velmi jemná, podobná bramborám

2. Máslová dýně

Tato dýně je **oblíbená hlavně kvůli minimu semínek**. Po jejím vydlabání Vám tak zbude velká část dužiny, kterou můžete spotřebovat. Chutná po oříškách a je vhodná na pomazánky, omáčky i koláče.

- výrazná chuť
- **musí se loupat**
- má málo semínek
- **chutná po oříškách a muškátu**
- vhodná na slané recepty z dýně

3. Muškátová dýně

Kulatá dýně se snadno peče a má hutnou konzistenci. Proto je vhodná především na polévky, pomazánky nebo omáčky.

- **aromatická chuť**
- patří mezi mazlavé druhy dýní
- hutná konzistence
- **chutí podobná sladkým bramborám**
- musí se loupat

4. Špagetová dýně

Tato dýně se jmenuje po své dužnině, která **po vydlabání připomíná špagety**. Můžete jí proto použít místo těstovin, dobře ochutit a servírovat s oblíbeným sýrem. Patří mezi chuťově méně výrazné odrůdy dýně. **Skvělá bude i jako dýňové zelí**. Zjistěte, jak na [pěstování dýní](#).

- **dužnina ve tvaru špaget**
- snadno se dlabe
- málo výrazná chuť
- vhodná na smaženky, pomazánky a koláče
- **slupka se nejlí**

5. Dýně Sweet dumpling

V překladu sladký knedlík, je **dýně vhodná na sladké pečení, omáčky i dýňové zavařeniny**. Má menší tvar a poznáte ji podle toho, že je pruhovaná.

- **má sladkou chuť**
- patří mezi málo běžné druhy dýní
- menší tvar
- **vhodná na sladké recepty z dýně**
- musí se loupat

6. Patisony

Někdy jsou řazené k cuketám, ale **botanicky patří patisony mezi druhy dýní**. Mají diskovitý tvar a různé barvy. Nejznámější je bílá, koupíte ale i žluté nebo zelené patisony. Největší slávu uděláte, když patisony zapečete.

- patří k dýním
- **mají menší tvar**

- vhodné na zapékání
- jemná chuť
- **slupka se loupe**

a mnoho dalších dýní...

Jak zpracovávat jednotlivé druhy dýní?

Jaké dýně kupovat?

Vybírejte těžké dýně, ty lehké mají více semínek a méně dužniny. Také si dejte pozor, aby nebyla slupka dýně poškozená. Mohla by se snadněji začít kazit.

Co se semínky?

Semínka odmočte, zbavte přilepených vláken a osušené sladujte. Můžete si ji zasadit na zahrádce a další rok budete mít vlastní dýně. **Některé druhy dýní mají tvrdší semínka**, ty nejezte. Jiné mají měkčí semínka, které můžete upéct a sníst. Semínka se vám budou hodit i na některé recepty z dýně.

Jak dýně skladovat?

Celé a nepoškozené dýně skladujte na suchém a chladném místě. Vydrží tam i několik měsíců.

Jak dýně zavařovat?

Dýni si upečte a rozmixujte ji na hustší pyré. To potom plňte do vymytých sklenic a ihned otočte dnem vzhůru. Nechte sklenice zchladnout, a potom je přendejte do hrnce. **Zalijte vodou do $\frac{3}{4}$ a vařte 30 minut na 85 stupňů.** Podívejte se, jak na [zavařování dýně](#).

Jak některé druhy dýní zbavit slupky?

Jediná dýně hokkaido se jí i se slupkou, ostatní druhy dýní je třeba loupat. Nejjednodušší je dýni rozkrojit napůl a upéct. Teprve potom z ní vydlabat dužninu. Můžete samozřejmě dýně i loupat a až potom péct, ale je to pracnější. Pro některé recepty z dýně budete potřebovat dýně oloupané, pro jiné recepty můžete dýni péct spolu se slupkou a odstranit až poté.



Recepty z dýně aneb co vařit z jednotlivých druhů dýní?

[Dýňová polévka](#)

Polévky se dají připravit ze všech druhů dýní. Výborná je například polévka z dýně Hokkaido s kokosovým mlékem. Je ostřejší a výborná na zahřátí v syrovém podzimním počasí. Na polévku můžete využít prakticky všechny druhy dýní.

[Pomazánka z dýně Hokkaido](#)

Pomazánky z dýně jsou skvělé. Do základu můžete přidat krémový sýr, tvaroh, bylinky nebo další zeleninu.

Dýňové zeli

Dýňové zeli bude senzační k pečenému masu. Vyzkoušejte ji k pečené huse, kačeně nebo králíkovi. Recept můžete využít při slavnostní martinské huse.

Polévka z pečené dýně

Podzimní klasika, kterou má rád snad každý. Chuť dýňové polévky zvýrazníte, pokud dýni před vařením upečete.

Dýňový koláč

Dýně bude senzační například v kynutém těstu v kombinaci se skořicí a jablky. Na koláč využijte sladké druhy dýní.

Zapečená dýně Hokaido

Dýně můžete plnit masem, sýrem nebo směsí různé zeleniny. Upečte si například dýni hokkaido plněnou mletým masem. Je výborná a zvládne ji uvařit každý.



Dále si můžete připravit:

dýňové pyré, kompoty z dýně, dýňové noky, dýňové omáčky, dýňové muffiny, dýňové lívance a mnohé další recepty z dýně

A jaké jsou Vaše oblíbené recepty z dýně? A pěstujete si na zahrádce vlastní dýně? Podělte se s námi o tom v diskuzi.