

TYKEV OBECNÁ

Cucurbita pepo

Tykev obecná čili dýně je jednou z nejstarších plodin na světě. Už 3 000 let před naším letopočtem v Jižní Americe používali Aztékové a Mayové dýně k přípravě pokrmů a k magickým rituálům. Postupně se tato rostlina rozšířila do Severní Ameriky. Na území dnešního státu Texas se začala dýně kultivovat a nakonec se dostala i na evropský kontinent. Ve Skandinávii, v Dánsku a Švédsku se dýně používala jako magická rostlina. Druidové, kněží a věštcí v den svátku Všech svatých zapalovali v prázdné dýni s otvory svíčky. Nejedlou dýni znali už staří Egypťané a divoká odrůda této rostliny se vyskytovala i v Malé Asii. Ve starověkém Římě se dýně pěstovala ve speciálních dřevěných formách, aby plody získaly požadovaný tvar. Dužina se potom odstranila a dýně se používala jako nádoba na vodu.

Na území Kyjevské Rusi se dýně dostala díky asijským poslům jako originální dárek a kuriozita. V jižních oblastech se rychle uchytila a v 19. století se už vyskytovala na rozsáhlém území. Tykev obecná se používá jak k přípravě chutných pokrmů, tak také ke krmení zvířat. V současné době se zdá až neuvěřitelná skutečnost, že dýně pochází z jiného kontinentu; tak pevně se začlenila do našeho každodenního života. Na Ukrajině se dýně považuje za otce početné rodiny zeleniny a přikládá se jí rituální význam. Pokud nevěsta při namluvách odmítla ženicha, přinesla se dohazovačům velká dýně jako symbol posměšného odmítnutí. Na vesnici se kdysi malovaly malé dýně na okenní parapety, stěny nebo pece, protože se kresbě přikládal posvátný význam.

Přírozený kulovitý povrch dýně jako by vstřebával životodárnou sílu Země a Slunce, kterou naplňuje každou buňku dužiny, a když dozraje, začne ji vyzářovat ven. Není náhoda, že malé dekorativní dýně dnes zdobí kuchyně mnoha hospodyněk. Bioenergie plodu je skutečně působivá. Pokud nevěříte, podržte dýni chvíli v dlaních. Při léčbě pomocí rostlin je velmi důležité, aby se frekvence jejich vyzářovaných vln shodovala s vibracemi lidského těla. Podle frekvenčních charakteristik dýně *souzní* se slinivkou břišní, a to určuje její roli při léčbě cukrovky.

Ke konzumaci se používají dýňová semena a dužina. Tykev obecná se kaloricky vyrovná kvěťáku, i když je o něco chudší v množství živin; přesto obsahuje mnoho složek, které jsou pro tělo prospěšné a přispívají ke vstřebávání jiných potravin. Tykvovalá dužina má příjemnou chuť, je bohatá na glukózu, fruktózu (10–14 %), pektiny, obsahuje hodně kyseliny jablečné a karotenu má více než mrkev.

V dýni jsou důležité minerální látky, draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, měď, kobalt, zinek a fluor. Dýňová semena obsahují vitaminy E, C, A, skupinu vitaminů B, bílkoviny, pryskyřice, organické kyseliny a olej (až 20 %). Mají vysoký obsah zinku, jenž je důležitý pro slinivku břišní a prostatu. V důsledku jeho nedostatku začínají padat vlasy. Zinek ovlivňuje stav pokožky, nehtů, zraku, hormonální systém i celkovou obranyschopnost organismu. Dýňová semena se v lidovém léčitelství používají proti střevním parazitům, k léčbě pálení

žáhy a obnově potence.

Recept

Pálení žáhy

100 g dýňových semen.

Postup přípravy: semena umeleme v mlýnku na kávu. Při pálení žáhy žvýkáme prášek, dokud pálení neustoupí. Nezapíjíme vodou.

Šťáva z tykvvové dužiny je velmi užitečná při onemocnění jater a ledvin. Doporučuje se pít sklenici šťávy 3krát denně. Čtvrt sklenice dýňové šťávy před spaním odstraní nespavost. Odvar z dýně s medem má sedativní účinek. Odvar z květů podporuje hojení ran a trofických vředů, jež se často vyskytují u diabetiků na dolních končetinách. V těchto případech přikládáme obklady, které jsme smočili v odvaru. Z květů si můžeme připravit masť na hojení ran. Lze ji skladovat delší dobu.

Recept

Hojivá masť

250 g dýňových květů, 1 kg másla, 100 g smrkové pryskyřice, 50 g vosku.

Postup přípravy: máslo roztopíme a zahříváme v něm pryskyřici, dokud se nerozpustí. Poté přidáme vosk a po 5 minutách opatrně vložíme do rozpuštěného másla květy. Temperujeme dalších 30–40 minut a pak necháme 12 hodin vyluhovat. Poté opět zahřejeme a scedíme. Masť nanášíme přímo na otevřené rány až do zahojení.

Tykvvová dužina výborně léčí dermatitidy, lupenku a ekzémy.

Dýně se rozpůlí a dužina, jež obaluje semena, se položí na postiženou část pokožky.

Dýně aktivně odstraňuje z organismu přebytečnou vodu. Za tímto účelem je nutné sníst denně asi 500 g syrové dužiny a přibližně 2 kg vařené nebo pečené dýně po dobu tří až čtyř měsíců, přičemž vůbec nedochází k podráždění ledvin. Dýně šetrně vylučuje chloridy, proto je tak účinná při onemocnění ledvin a srdce, jež je provázené otoky, hypertenzí a metabolickými poruchami. Dýňová dužina působí mírně projímavě, zlepšuje trávení a přispívá k odstranění zánětu tlustého střeva. Pokrmy z dýně se doporučují pacientům, kteří prodělali infekční žloutenku (hepatitidu A).

K léčbě ledvin a odstranění otoků je užitečný dýňový kompot.

Recept

Dýňový kompot

300–500 g čerstvé dýňové dužiny, 2 litry vody, 1 citron.

Postup přípravy: dýni nakrájíme na kousky, vložíme do studené vody a vaříme 20 minut. Kompot přecedíme, vychladíme, přidáme citronovou šťávu a případně dosladíme xylitolem. Kompotovou šťávu pijeme po doušcích v průběhu celého dne.

Dýně příznivě ovlivňuje metabolické procesy a trávicí systém, proto ji ocení starší lidé, kteří trpí dnou nebo aterosklerózou. Dýni je možné používat k přípravě pokrmů od podzimu do jara, protože při dobrém skladování vydrží celou zimu. Dýni se dají úspěšně léčit i žaludeční vředy. Existuje na to jednoduchý recept.

Recept

Oranžová dýně střední velikosti, 1 litr medu.

Postup přípravy: dýni omyjeme a odřízneme horní část se stonkem jako víčko. Ze středu dýně odstraníme semena a nalijeme do ní med. Dýni zavřeme víčkem a položíme na talíř nebo zavěsíme do sítky. Po 4 dnech šťávu z dýně scedíme a užíváme 3krát denně 20 ml po jídle. Tato šťáva léčí velmi těžké případy chronických žaludečních vředů.

Dýňové stopky a šlahouny bychom neměli vyhazovat. Stopky musíme nadrobno nakrájet, vložíme je do hrnce, přidáme šlahouny a zalijeme studenou vodou (100 g surovin na 1 litr vody). Vaříme minimálně půl hodiny, scedíme a pijeme jako vodu. Odvar slouží k odstranění solí a kamenů z ledvin.

Nyní přejdeme k receptům na různé pokrmy. Naše kuchyně připravuje dýni především ve vařené podobě; každý zná chutnou dýňovou kaši, ale kuchaři z různých zemí vymysleli mnoho skvělých dietních pokrmů. Dýně je výborná v salátech, polévkách, přílohách i dezertech.