

Dýně Hokkaido

je jednou z nejsladších zelenin. Pochází z nejsevernějšího japonského ostrova Hokkaido, ale bez problémů se ze semen pěstuje i v našich podmínkách. Sklízí se až v den prvního podzimního mrazíku. Do těla přináší uklidňující, laskavou a zahřívající energii. Dýně Hokkaido je specifickým léčebným prostředkem pro komplex žaludek – slezina – slinivka. Proto se s výhodou používá pro pacienty s diabetes mellitus, hypoglykemií, pro zimomřivé lidi a lidi trpící nedostatkem energie a vitality. Děti dýni v různých úpravách milují.

DÝŇOVÁ POLÉVKA

- [5 velkých cibulí
- [1/2 střední dýně
- [100 % slunečnicový olej, sůl
- [celerová nať, petrželová nať, voda

Dobře připravená dýňová polévka přináší do našeho těla mír, zklidnění a psychické uvolnění. Sladkost její konejšivě lahodné chuti má specifické léčebné účinky především pro pacienty s diabetem a hypoglykemií. Harmonickou sílu a vytrvalost však dodá i pacientům v rekonvalescenci, dětem a sportovcům.

Cibuli osmažte na oleji, přidejte sůl a vodu, přiveďte do varu, přidejte na kostky nakrájenou dýni a celerovou nať. Vařte 20 minut. Rozmixováním získáte jemnější polévku. Při podávání sypejte jemně nasekanou petrželkou.

SMAŽENÁ DÝŇĚ

- [dýně na tenké plátky
- [tamari, česnek
- [100 % slunečnicový olej

Plátky na oleji pomalu osmahněte (ne dohněda!), pak lehce potřete sójovou omáčkou tamari, v níž je nejmenno nastrouhaný česnek.

PEČENÁ DÝŇĚ

Dýni Hokkaido nakrájejte na plátky. Na 100% slunečnicovém nebo sezamovém oleji plátky opečte. Ještě horké je lehce potřete sojovou omáčkou Tamari, ve které je jemně strouhaný česnek.

GIROS

Celou dýni vložte na plech do trouby a nasucho upečte. Tvrdá kůra se pak snadno sloupne. Dýně se pojídá postupným okrajováním kolem dokola. Je to snad ta nejsladší přírodní úprava dýně.

SLADKÝ NÁPOJ 4 SLADKÝCH ZELENIN

Stejný díl pokrájené dýně Hokkaido, karotky, cibule a zelí vložte do dostatečného množství studené pramenité vody a pomalu přiveďte k varu. Pak velmi lehce osolte. Sůl jang vytáhne sladkost jin. Na mírném ohni bez míchání lehce povářejte 45 minut. Nechte přirozeně vychladnout na nalijte do termosky. I když je tento lahodný nápoj sladký, je dost jang, aby vás zahříval a dokázal uklidnit vaše rozbouřené emoce. Nápoj se popíjí vlahý z termosky během celého dne.

NA VYHNÁNÍ TASEMNICE

- [všechna semínka z jedné dýně Hokkaido
- [studená pramenitá voda

Dýňová semínka jsou neocenitelným zdrojem přírodního zinku. Semínka se tradičně používaly pro vyhnání tasemnice a jiných střevních parazitů.

Rozkrojte dýni Hokkaido, vyjměte všechna semínka a na 24 hodin je namočte do studené pramenité vody. Potom je omyjte v proudu studené vody, oloupejte a nechte oschnout. Suchá semínka pomalu pražte asi 10 minut nasucho na pánvi, až začnou příjemně vonět. Přesypejte je na talíř a velmi jemně postříkejte sójovou omáčkou. Nechte poněkud vychladnout. Semínek je třeba sníst dvě plné hrsti. Důležité je, abyste semínka dokonale rozžvýkali a proslinili.

NA OTOKY

Čaj z dýňových semen je velmi účinný na odstranění vody, která se hromadí v nohou, zvláště okolo kotníků. Odvádí rovněž nadbytečnou vodu z dolní poloviny břicha. Velmi vhodný čaj před a po porodu.

Příprava semen je stejná jako je uvedeno v receptu na vyhnání tasemnice. Opražená semena dýně Hokkaido se vyvaří na čaj. Množství semen (1-3 polévkové lžíce na šálek) a doba varu (3-5 minut) závisí na tom, jak silný čaj vám chutná.

TEMPUTRA (DÝŇĚ V TĚSTÍČKU)

Asi půl centimetrové plátky dýně namočte do odleželého těstíčka z celozrnné mouky, vody a soli (pro žlutou barvu můžete přidat kurkumu). Prudce smažte v rozpáleném 100 % slunečnicovém oleji.

DÝŇĚ PEČENÁ V TROUBĚ

Na kostky nakrájenou dýni vložte na vymaštěný pečicí plech, osolte a rovnoměrně posypte jemně strouhaným česnekem. Pečte do změknutí.

DÝŇĚ NA PÁŘE

Jde o nejrychlejší úpravu dýně. Dýni Hokkaido nakrájejte na větší plátky, vložte na ocelový nebo bambusový pařák. Do vody pod pařák nezapomeňte přidat dostatek soli. Napařujte 8-10 minut. Hotová dýně je lehká, svěží a příjemně sladká.

DÝŇOVÁ MÍCHANICE

Na kvalitním oleji osmažte 2-3 nadrobno pokrájené cibule, přidejte šálek ovesných vloček a vše lehce opražte. Přidejte 3-5 šálků studené pramenité vody, lehce osolte a povářejte nejméně 10 minut. Potom přidejte podušenou a v prstech rozmačkanou dýni Hokkaido, dobře promíchejte a vše ještě krátce poduste. Tento snadný pokrm je rychle připravený, má skvělou chuť a je vydatný. Zvláště v oblibě ho mají děti.

DÝŇĚ S FAZOLEMI AZUKI A KOMBU

Předem namočenou řasu kombu vložte na dno nádoby a přidejte přes noc namočené fazolky azuki. Zalijte malým množstvím studené vody jen tolik, aby vše bylo jen lehce potopeno. Pomalu přiveďte do varu. Po 20 minutách mírného varu (bez míchání, za občasného dolévání vody) přidejte na větší kusy pokrájenou dýni Hokkaido. Teprve nyní osolte a na mírném ohni vařte dalších 20 minut nebo do úplného změknutí. Pro zlepšení chuti je možno přidat hned na začátku tepelné úpravy dvě nadrobno pokrájené, lehce osmažené cibule.

Tato kombinace je zvláště vhodná pro posílení správné funkce ledvin. Pomáhá upravit vzájemné poměry hormonů a tím napomáhá zklidnit a prohloubit naše emoce.

DÝŇOVÁ OMÁČKA

V hrnci na kvalitním oleji osmažte 2-3 nadrobno pokrájené cibule, přidejte nastrouhanou dýni Hokkaido, znovu lehce osmažte, mírně osolte, přidejte pramenitou vodu a poduste do měkka. Před koncem dušení přidejte sezamové máslo Tahini a přichuťte sojovou omáčkou Tamari. Ke zjemnění omáčky je možno vše rozmixovat nebo přepasírovat. Podávejte ozdobené čerstvou sekanou petrželkou či pažitkou. Přimícháním čerstvě nastrouhaného křenu získáte velmi lahodnou pikantní omáčku k rybě.

Hodně radosti při objevování nových receptů a dobrou chuť!

**Pravé sladké dýně Hokkaido
oranžové i zelené
vám po dohodě zašle nebo doveze
Škola Shiatsu Ki, Bob Dvořák, ☎ 731 40 22 42
bob.dvorak@dobruska.cz**