

Рацион

Плоды растения – сладкие, что характерно для фруктов. Но фрукты растут на деревьях или кустах. Наша героиня относится к бахчевым культурам, имея тонкую кожуру, сочную и нежную мякоть, а внутри семечки. Поэтому иногда её называют ягодой, точнее – ложной ягодой. Логично отнести дыню и к овощам. Её родственниками считаются бахчевые: тыква, патиссон, кабачок, огурец. Но однозначного ответа у ботаников, что дыня – это ягода, овощ или фрукт, нет.

Немного истории

Родиной дыни принято считать Азию и Африку. Если говорить об истории дыни с самого начала, то впервые её вкусовые качества оценили в Древнем Египте. В эпоху Ренессанса её выращивали в садах папы римского. В Россию семена дыни были завезены из Средней Азии в XV–XVI столетии.

Виды и сорта

Несмотря на огромное количество выведенных сортов дыни, в средней полосе России продают лишь два-три – те, что хорошо переносят транспортировку и долгое хранение. Летом и осенью – это «торпеда» и «колхозница» – их выращивают в Поволжье и Средней Азии. Плоды «торпеды» сладкие, сочные и мягкие, «колхозница» менее сладкая, но более ароматная. Зимой и весной в супермаркетах встречаются импортные мускатные дыни – душистые, но ещё менее сладкие, чем «колхозница». Другие европейские сорта дынь, в том числе знаменитая «канталупа», в нашей стране, увы, гости нечастые.

Польза

Преимущество дыни в том, что её ароматная мякоть содержит очень низкое количество калорий. Дыня – продукт, богатый питательными веществами при низком содержании калорий. В 100 граммах мякоти содержится 35 калорий: белки – 0,6, жиры – 0,3, углеводы – 9 граммов. По химическому составу плоды богаты минеральными элементами: кремнием, кобальтом, железом, магнием, калием, витаминами группы В, Е, РР, К, бета-каротином. Среди жирных кислот лидирует омега-3. В 100 граммах продукта содержится 90 процентов воды, поэтому дыня способна утолять жажду.

Вред

Как бы ни был хорош этот продукт, у него имеются определённые противопоказания, и они могут причинить вред здоровью.

Рецепты

Дыню чаще всего используют как самостоятельный продукт. Подают её обычно в промежутках между приёмами пищи. Дыню сушат, замораживают. Готовят варенья, джемы, мармелады. Дыню маринуют, а также используют в виде соков, коктейлей и мороженого.

В средиземноморских странах дыню могут подавать вместе с ветчиной или креветками. В Италии её часто употребляют с сырами, например моцареллой. Дыню часто добавляют в различного вида салаты, например, фруктовые.

Цукаты из дыни

Ингредиенты на 10 порций: дыня – 1 кг, сахар – 1200 гр, вода – 400 мл,

# Ягода, овощ или фрукт?

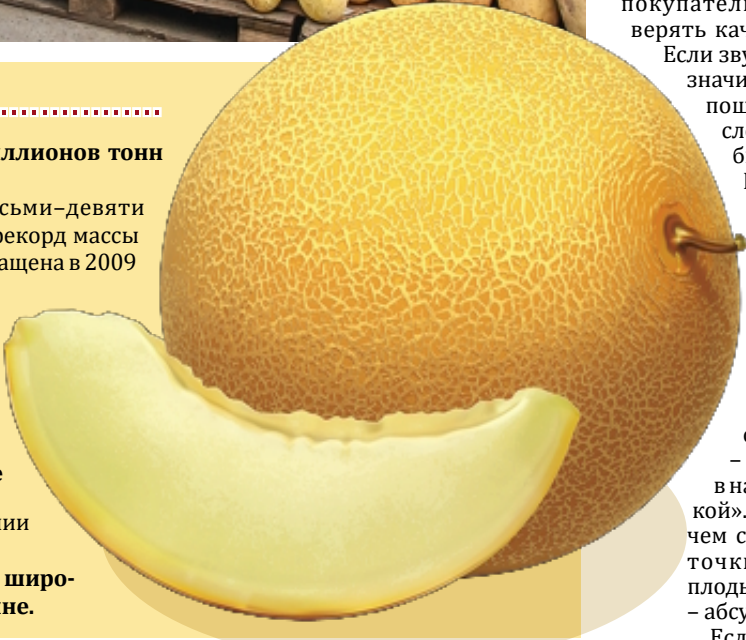
Дыня принадлежит к семейству бахчевых – от персидского «бахче» – сад, огород, к которому также относятся арбуз, тыква, огурцы



Из архива «ММ»

## .....Это интересно.....

- В мире ежегодно выращивают около 32–33 миллионов тонн дынь.
- Большинство плодов по весу не превышают восьми–девяти килограммов, но официально зарегистрированный рекорд массы – более 200 килограммов. Дыня-рекордсмен была выращена в 2009 году в Австрии.
- В России ещё в XIX веке эти плоды можно было увидеть только на столах дворян и зажиточных купцов.
- Плоды змеевидной дыни, будучи незрелыми, внешне поразительно напоминают обыкновенные огурцы.
- В сушёном виде они на вкус кажутся ещё более сладкими, чем в свежем.
- Каждый год во второе воскресенье августа в Туркмении официально отмечается «День туркменской дыни».
- Почти все части дыни, от листьев до семян, также широко применяют в традиционной китайской медицине.



Дыню не рекомендуется употреблять тем, кто страдает сахарным диабетом или язвенной болезнью желудка. Можно включать её в рацион в небольших количествах при условии, что другие углеводы исключаются из меню. Дыня, гликемический индекс которой равняется 65, резко повышает уровень глюкозы крови. Легкоусвояемого сахара – пектина – содержится в продукте 13 процентов. Кормящим матерям также не рекомендуется употреблять дыню. Материнское молоко, имеющее в составе ферменты дыни, способно вызвать

колики у грудного малыша. Как отмечают диетологи, нельзя совмещать этот продукт с белками – молоком, орехами. В этом случае возникают аллергические реакции, а также желудочные проблемы. Употреблять дыню лучше в сыром виде между приёмами пищи, не совмещать с другими продуктами.

Применение в медицине

Дыня содержит большое количество антиоксидантов и витаминов, благодаря которым может оказывать антиканцерогенное действие,

улучшает зрение, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря наличию клетчатки дыня может использоваться для улучшения пищеварения. С древности её использовали для оздоровления: от подагры и простуды – дынными семечками и корками, а дынную мякоть рекомендовали и до сих пор рекомендуют чаще употреблять в пищу при запорах, заболеваниях печени и мочевого пузыря. Современные медики советуют есть дыню для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а диетологи – для очищения ор-

ганизма от «шлаков» и токсинов, избавления от отёков.

Сезон

Сезон дынь в наших широтах – конец лета и начало осени, август–сентябрь. Однако импортные можно найти в магазинах почти круглый год.

Как выбирать и хранить

Дыня должна быть чистой, без тёмных пятен и трещин. Покупать повреждённые плоды опасно: болезнетворные бактерии – возбудители сальмонеллёза и ботулизма – на их поверхности размножаются очень быстро. Не покупайте уже разрезанные дыни и не позволяйте разрезать их у вас на глазах. Вряд ли у продавца идеально чистые руки, да и за стерильность ножа никто не поручится. Выбирая дыню, сначала понюхайте плод. Если чувствуете аромат, то она спелая. И пахнет ванилью, ананасом и даже грушами, а её корка слегка податлива при нажатии большим пальцем. Если дыня не пахнет ничем или пахнет лишь зеленью, то, не сомневаясь, откладывайте в сторону. Кстати, чем выше температура воздуха, тем сильнее должен быть запах дыни. Поэтому на рынке в жару больше шансов выбрать более спелую дыню, чем в магазине. Некоторые покупатели предпочитают проверять качество дыни шлепком. Если звук не звонкий, а глухой, значит, спелая. Можно также пощупать «носик» дыни – след от цветка. Он должен быть чуть-чуть мягким. Если очень мягкий – уже перезрела, если твёрдый – зеленая. А «хвостик» – след от стебля на противоположном конце плода – у спелой дыни должен быть сухим. У сладкой дыни стебель должен быть толстым, а след от цветка – крупным. Таковую дыню в народе называют «девичьей». Впрочем, это не более, чем слово: с биологической точки зрения делить эти плоды по половому признаку – абсурд. Если случилось так, что вы купили недостаточно спелую дыню, вы можете оставить её дозревать дома на несколько дней. Но не мойте дыню до тех пор, пока вы не соберётесь её разрезать. Это препятствует росту бактерий и преждевременной порче продукта. Несмотря на то, что со временем дыня станет более мягкой и сочной, она не прибавит сладости, так как уже была сорвана с грядки. Долго сохранить такой капризный плод, как дыня, без специальных условий не удастся. Если нет условий хранить дыню в погребе или подвале, то лучше сразу переработать её в варенье или цукаты.

# Дыни в кулинарии

лимонная кислота – 1,5 гр. Время приготовления 4 дня. Рецепт приготовления цукатов из дыни достаточно простой, но следует запастись терпением и временем. На приготовление цукатов потребуется 4 дня. Лучше брать незрелую дыню, иначе цукаты из дыни будут не совсем правильными. Моем дыню, очищаем от кожуры и семечек. Затем нарезаем небольшими кусочками. Смешиваем сахар и воду. В результате варки из смеси получится сироп. Кусочки дыни помещаем в сироп и варим до готовности. Затем выстаиваем в прохладном месте около 12 часов – ничего страшного, если дольше. Ещё три дня повторя-

ем попеременно процессы варки и отстаивания. В процессе последней варки добавляем лимонную кислоту. Готовые цукаты из дыни помещаем в дуршлаг и сливаем всю жидкость. Затем цукаты необходимо высушить – на воздухе или в открытой духовке. Для хранения цукаты из дыни выкладываем в банки, застеленные пергаментной бумагой, засыпаем сахарной пудрой и сахаром.

Джем из дыни

Ингредиенты на 20 порций: дыня – 1 кг, сахар – 700 гр. Время приготовления 1 день 3 часа. Моем дыню, после чего обсуши-

ваем её полотенцем и разрезаем на две половинки. Убираем ложкой семечки. Срезаем с корок мякоть – её понадобится килограмм. Срезанную мякоть нарезаем кубиками среднего размера и складываем в подходящую для измельчения ёмкость. В ту же ёмкость насыпаем сахар. Теперь при помощи погружного блендера превращаем ароматную мякоть в не менее ароматное пюре. Если дыня не особо сладкая, количество сахара можно увеличить вплоть до килограмма. Здесь нужно ориентироваться на свой вкус и предпочтения близких. Так же если дыня приторно-медовая, то стоит уменьшить количество сахарного песка. Перекладываем ароматное пюре в кастрюлю и ставим её на медленный огонь, доводим массу до кипения, а после варим в течение 10–12 минут.

Выключаем нагрев и оставляем джем на 6 часов в кастрюле, которую нужно не накрывать крышкой. По истечении этого времени снова включаем медленный огонь и варим джем в течение 10 минут после закипания. А затем снова оставляем джем отдыхать в течение 6 часов. Повторяем всё то же самое ещё два раза. В четвёртый заход джем должен стать густым и однородным. Прямо горячим, сразу после выключения нагрева, разливаем готовый джем по подготовленным заранее стерильным баночкам, закрываем стерильными крышками и переворачиваем вверх дном. Только когда джем полностью остынет, его можно перенести на постоянное место хранения. Это может быть даже обычная кладовка с комнатной температурой.