



Görögdinnye
Egészség
Gyógyhatás



Görögdinnye

Citrullus lanatus

A görögdinnye a tökfélék családjához (Cucurbitaceae) tartozik, csakúgy, mint az uborka, a tök és a cukkini. Valószínűleg Afrikából érkezett hozzánk, ahol ma is élnek rokonai. Melegigényes, fagyérzékeny, magja 6-8 évig is megtartja csírázóképességét. Hosszú 1-3 méteres gyökerei addig kúsznak a földben, amíg vizet találnak, azt összegyűjtve, a görögdinnye értékes vízforrás a sivatagos tájon élő embereknek és állatoknak. Vannak keserű és savanyú változatai is, amelyek nem jutottak el Európába.

A legkorábbi feljegyzés görögdinnye-szüretről kb. 5000 éves és Egyiptomból származik. Európai termesztéséről az 1500-as évekből vannak már írásos emlékek. Az étkezési célra termesztett dinnyének több mint 500 fajtája van: a gömbölyű formától a hosszúkásig, a fehér húsútól a piros húsúig, az egyszínű héjútól a csíkosig. Súlyuk általában 4-10 kg között mozog, de 20 kg-os dinnyét is mértek már.

Magyarországon Heves megyében kiváló dinya-termő területek találhatóak – a Mátra vulkanikus talaján különlegesen finom ízű görögdinnyék teremnek, mint például a csányi dinnye. Szüretkor a termés melletti kacs elszáradása jelzi, hogy melyik

gyümölcs érett. A piacon az érettség szempontjából az elszáradt szármaradvány jó irányadó jel. A dinnye földdel érintkező részén a héj sárga színű. A termesztés során valóban gondosan kezelt és forgatott dinnye csaknem egyenletesen zöld, alig látható rajta sárga folt.

Meleg, száraz nyarakon ehetjük a legédesebb dinnyéket. Jó dinnyetermő évben a szeptember 5.-ei Lőrinc napig (kivételesen kedvező időjárású években akár a hónap közepéig is) vásárolhatunk zamatos, édes dinnyét, később már „lőrinces” – nem elég édes és túl kásás.



A görögdinnye 90-95 százaléka víz. Kalóriatartalma alacsony 29 kcal/100g; 0,5g fehérjét, 0,2g zsírt és 6,5-8,5g szénhidrátot tartalmaz. Gazdag A, B1, B2, B5, B6 és C-vitaminban; káliumban, kalciumban, magnéziumban, de figyelemre méltó a vas, foszfor, szelén és cink tartalma is. A görögdinnyében található likopinnak betegségmegelőző szerepet tulajdonítanak számos daganatos megbetegedés, többek közt a prosztaták kialakulásában. A szakirodalom ebben a kérdésben még nincs egy-

séges állásponton. Dél-koreai kutatók 2008-ban jelentették be, hogy egy új eljárással, likopint nagy koncentrációban (80%) tartalmazó görögdinnye-eszenciát képesek előállítani. Az eddig csak paradicsomból készült kivonatok maximum 15%-os koncentrációt értek el, és az így nyert likopin csak olajban volt oldható. A görögdinnyéből nyert hatóanyag – az új eljárásnak köszönhetően – vízben oldódik, ami jelentősen növeli alkalmazhatóságát az élelmiszerek, illetve gyógyhatású készítmények előállítása terén.

A népi gyógyászat a görögdinnye magjából készített teát alkalmazza kezelésre, mégpedig vesebajra és cukorbetegségre. A népi orvoslási adatokat feldolgozó irodalom is húgyúti szerként tartja számon a görögdinnyemagot: vizelethajtó hatást tulajdonít neki.^(1,2) A görögdinnye a nyári melegben hozzájárul az izzadással veszített víz és ásványi sók pótlásához.



Néhány hasznos és érdekes dinnye-tudnivaló

- Behűtve finom, de 7 °C alá ne hűtsük, mert íze és állaga megváltozik. Kiváló tároló hely számára a 10-13 °C-os pince, ahol (felvágat-

lan állapotban) maximum egy hétig őrzi meg a minőségét.

- Ha nem elég édes a megvásárolt dinnye, akkor készülhet belőle saláta: apróra vágott uborkával, paradicsommal, paprikával, olívaolajjal, ízlés szerint borecettel, fűszerekkel, joghurttal, kefirrel ízesítve.
- Az üres dinnyehéj meghámozva cukorszirupban befőttként eltehető és karácsonyi süteményekbe, gyümölcskenyérbe belesüthető.
- Japán kertészek feltalálták a kocka alakú, így könnyebben tárolható görögdinnyét – erről több információt és még további dinnye-érdekeségeket talál a KÁVÉpercek 2006/3. számában (www.richter.hu).



Irodalom

1. Tamási J. Babulka P. A húgyúti rendszer növényi terápiás szereit. Természetgyógyászat, Tudományos melléklet 1990. június
2. Babulka P. Gyógyhatású táplálékok, étrend kiegészítők, funkcionális élelmiszerek és betegségmegelőző anyagok. Komplementer Medicina IX. évf. 3. szám, 58-66.

Íme két recept ennek az ízletes és egészséges gyümölcsnek az elkészítéséhez

Ha csak pár perce van...

Dinnye narancslikőrrel, joghurtöntettel

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 közepes görögdinnye
- 1 sárgadinnye
- 4 evőkanál porcukor
- fél dl narancslikőr
- Az öntethez:
 - 2 dl joghurt
 - 1 citrom leve
 - 1 evőkanál porcukor
 - csipet gyömbérpor

Előkészítés: A dinnyét kettévágjuk, és kimagozzuk. Karalábévájóval kis gömböcskéket vágunk mindkettő húsából. Tálba tesszük, megszórjuk a porcukorral, meglocsoljuk a likőrrel, és kb. 1 órára hűtőbe tesszük.

Elkészítés: A joghurtot simára keverjük, hozzáadjuk a citromlevet, a porcukrot, a gyömbért és jól kikeverjük. A behűtött dinnyegolyókat poharakba osztjuk, megöntözzük a joghurtos öntettel, és azonnal kínáljuk.

Ötlet: a tálaláshoz a dinnye héja is használható, pl. cikk-cakkos szélűre vágva, ügyes kezűek mintákat is faraghatnak a héjba.

Megjegyzés:

Munka: kb. 20 perc

Fogyasztható: kb. 1 óra 30 perc múlva

1 adag: 180 kcal



Ha az idő nem számít, csak az alkotás...

Hideg gyümölcsleves

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg görögdinnye
- 1/2 sárga húsú dinnye (40 dkg)
- 1/2 zöld húsú dinnye (40 dkg)
- 25 dkg sárgabarack
- 4 evőkanál citromlé
- 5 dl édeskés, muskotályos fehérbor
- 4 evőkanál méz
- 2 csipet őrölt fahéj
- 1 púpos evőkanál étkezési keményítő

A díszítéshez:

- néhány mentalevél

Előkészítés: A sárgabarackokat megmossuk, félbevágjuk, kimagozzuk, felaprózzuk, azonnal meglocsoljuk a citromlével, hogy meg ne barnuljanak. A dinnyéket felvágatlanul megmossuk, megtörölgetjük, félbevágjuk, magjaikat eltávolítjuk (a maradék fél-fél dinnyét gondosan folpackba csomagoljuk, és eltesszük a hűtőszekrénybe, majd más alkalommal elfogyasztjuk).

Elkészítés: A dinnyék húsából karalábévájóval összesen 28-30 golyót formálunk, félretesszük a díszítéshez. A maradék dinnyehúst evőkanállal kivájjuk, majd a borral, a mézzel és a fahéjjal együtt a sárgabarackhoz keverjük. Fedő alatt, mérsékelt tűzön 15

percig forraljuk, végül péppé turmixoljuk. Az étkezési keményítőt 2 evőkanál hideg vízzel simára keverjük, a leveshez adjuk, és éppen csak felforraljuk vele. Hideg vízbe állítva kihűtjük, aztán lefedjük, és 3 órára betesszük a hűtőszekrénybe. Tálaláskor erőleveses-csészékbe vagy mély üvegtálcákba szedjük a jól behűtött levest, arányosan elosztva beletesszük a dinnyegolyókat, és mentalevélkékkel díszítve kínáljuk. Külön tálkában vaníliás cukorral ízesített tejszínhabot adhatunk hozzá.

Megjegyzés:

Munka: kb. 35 perc

Fogyasztható: kb. 3 óra 30 perc múlva

1 adag: 289 kcal



Forrás:

www.hazipatika.hu, www.mindmegette.hu, hu.wikipedia.org, www.stop.hu,
www.mamanet.hu





RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Urológiai Program: 431 4394 Fax: 431 4449 www.richter.hu

RIGD 69616/HU 2008.06.05