Автор: admin
21.01.2012 20:42 -

Можно ли поправить здоровье с помощью дыни?

Дыня. Как много сласти в этом звуке!

Родиной дыни считают Малую Азию, Иран и Среднюю Азию. Спелость дыни определяют по специфическому аромату, появлению окраски, свойственной сорту. Употребляют ее свежей, вяленой, замороженной, маринованной; в виде: варенья, джема, желе, компотов, цукатов, повидла, «дынного мёда» – бекмеса.

Приготовление бекмеса не потребует больших усилий: нужно всего лишь надо переспелые сочные дыни с толстой мякотью разрезать пополам, удалить семена, очистить корку и нарезать мелкими кусочками.
Выжать сок и поставить на средний огонь. Кипятить до образования густой массы.
Можно сварить вытяжки вместе с соком и по готовности процедить.

Кыям (варенье) из дыни, это настоящее лакомство, которое в зимний период вам напомнит о теплом времени года с его богатым вкусовым ассортиментом.
Для приготовления кыяма используют твердые, полуспелые дыни.
Так, например, взяв 1 кг дыни, полтора килограмма сахара, ванилин и лимонную кислоту можно приготовить настоящий шедевр кулинарного искусства.

Дыню разрезать пополам, удалить семена, срезать корку и нарезать кубиками.
Подготовленные кусочки дыни опустить в кипяток на 3-5 минут, затем вынуть, положить в чашку, посыпать сахаром и остудить.
Взять 2 стакана воды, в которой бланшировали дыню. Всыпать оставшийся сахар и сварить сироп. Горячим сиропом залить дыню и оставить на 8-9 часов.
Затем сироп слить, прокипятить и снова залить дыню. Через 8-9 часов повторить эту операцию, остудить, дать несколько часов постоять, затем сварить до готовности.
Перед тем, как снять с огня, добавить в кыям ванилин и лимонную кислоту.
Готовый кыям остудить, разлить в стеклянные банки и плотно закрыть крышками.

Деликатесом же считается «Кавун-курт» (шарики из дыни и толокна).

Выжимки, полученные при варке дынного мёда (бекмеса), смешивают с толокном и делают шарики, затем просушивают.
(Толокно – это жаренные кукурузные зёрна вместе с сахаром. Эти компоненты растолочь в ступке и просеять через сито).
«Кавун-курт» можно приготовить из вяленой дыни и толокна.
Рецепт: 400 г дыни сушёной (вяленой) и 500 г толокна.

Дыни, убранные неспелыми, в отличие от арбузов, способны дозревать, что удлиняет их срок хранения.

Лечебные свойства дыни связаны с содержанием в ней фолиевой кислоты и железа, участвующих в процессе кроветворения и способствующих нормальному течению окислительно-восстановительных процессов в организме.

Дыня помогает при отёках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями почек, при малокровии, сахарном диабете, желче-каменной болезни, воспалении толстой кишки.
Хорошо съесть дыню, когда повышено давление.
Плоды её хорошо утоляют жажду и действуют успокаивающим образом на нервную систему.
Дыню применяют при ревматизме, подагре и как мочегонное средство, а также как легкое слабительное при запорах и геморрое.
Сок дыни употребляют как противоглистное средство, при болезнях горла и хроническом кашле.

Диуретическим действием обладают и семена дыни, поэтому приготовленную из них заварку рекомендуется давать людям, страдающим почечными заболеваниями.
Водяной настой семян обладает мочегонным свойством и употребляется при болезнях почек.
При ознобе надо растолочь семена дыни и развести их в холодной воде, в соотношении 1:10.

Дыню в прошлом давали при цинге, при меланхолическом состоянии (психическим больным).

Отвар плодов используют и как хорошее наружное косметическое средство при различных дефектах кожи: пятнах, веснушках, угрях.

Однако стоит помнить, что излишнее употребление дыни может вызвать понос и резь в кишечнике. После употребления дыни, как и арбуза, не рекомендуется пить холодную воду.

Выбирать Вам, но в любом случае, Вы не прогадаете. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Автор - **Олег Дубовецкий**
Источник