

## 10 DOLOG, AMIT A GÖRÖGDINNYÉRŐL TUDNI KELL



1. A görögdinnye (*Citrullus lanatus*) a tökfélék családjába (*Cucurbitaceae*) tartozik az uborkával, tökkel és cukkínivel együtt. Egyéves, egylaki, földön kúszó szárú növény. Szárjai vékonyak, szögletesek és barázdásak, 1,5–5 méter hosszúak. Melegigényes, fagyérzékeny növény, az árnyéket és a félárnyéket nem tűri. Rendkívül erős, fejlett gyökérrendszere van, az 1–3 méter hosszú gyökerek addig kúsznak a földben, ameddig vizet nem találnak.
2. Az étkezési célra termesztett dinnyének több mint ötszáz fajtája ismeretes. A héját tekintve zöld: egyszínű vagy csíkos, de létezik fekete héjú (*densuke* dinnye) is, amely a világ legdrágább dinnyefajtája. Formája szerint lehet gömbölyű, hosszúkás és kocka alakú. Az utóbbit japán kutatók nemesítették ki, hogy a dinnyék ne guruljanak el, s kisebb helyen elférjenek. A görögdinnye hagyományosan piros belű, azonban egyre nagyobb teret hódít a sárga húsú fajta is.
3. Hazánkban a kedvező éghajlat következtében az egész országban termesztik. A fő termőtájuk közé tartozik Békés, Heves, Szabolcs, Baranya és a Jászság. Az ízletes hazai görögdinnye július elején jelenik meg a piacokon. A májusban kapható dinnye általában külföldről, Görög-, Török- és Spanyolországból származik.
4. A görögdinnye eredetét tekintve valószínűleg Afrikából került hozzánk, szanszkrit neve *chayapula*. Egy egyiptomi hieroglifa már ötezer évvel ezelőtt megemlíti egy görögdinnyeszüretet. A fáraók mint ételvitelt vitték magukkal a túlvilági utazásukhoz. Egyiptomból a dinnyemagvak a mediterrán országokba kerültek. A IX. században Indiába, míg a X. században Kínába jutott el, s a XIII. században megjelent Dél-Európában is. A Kalahárisivatagban manapság is élnek rokonai, amelyek értékes vízforrások az ott élő állatoknak. Többek között vannak keserű és savanyú változatok is, amelyek nem jutottak el Európába.
5. A görögdinnye 100 grammjában 29 kcal-t, 6,5 gramm szénhidrátot találunk, amely gyorsan felszívódó gyümölcscukor és szőlőcukor. Vitaminok és ásványi anyagok tekintetében kiemelendő: 40 µg B1-vitamint, 20 µg B2-vitamint, 0,70 mg pantoténsavat, 2,2 µg folsavat, 4,9 mg nátriumot, 147 mg káliumot és 15 mg magnéziumot tartalmaz. 91,5%-os víztartalmának köszönhetően jó szomjoltó a nyári melegben, s teltségérzetet okozó volta miatt jól beilleszthető a fogyókúrába.
6. A vércukorszintre gyakorolt hatása a következőképpen alakul: glikémiás indexe (GI) nagy, 72 (100 gramm), ám a glikémiás terhelése (GL) az elfogyasztott szénhidrátmenyiséget is figyelembe véve ( $GL = GI \times \text{szénhidrátmenyiség [g]}$ ) viszonylag kicsi.

7. A gyümölcshús piros színét karotinoid festékanyagainak, különösen a likopinnak köszönheti. A likopin számos szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegség megelőzésében igen fontos szerepet játszik. A gyümölcsben levő víz hozzájárul a vese és a húgyhólyag átmosásához, valamint a székrekedés megszüntetéséhez. A görögdinnye a szoptatós anyukák tejtermelődését is pozitívan befolyásolhatja. Mivel könnyen emészthető, jól felszívódó gyümölcs, lábadozó betegeknek is ajánlott.
8. A parlagfűre allergiásoknak nem ajánlott a fogyasztása az esetleges keresztallergia miatt. A cukorbeteg a görögdinnye szénhidrát tartalmának beszámításával kis mennyiségben, míg az akut glomerulonefritiszben, nefrózisszindrómában, valamint krónikus veseelégtelenségben szenvedők kálium- és víztartalmának beszámításával fogyaszthatják.
9. Vásárláskor kopogtatással ellenőrizzük a dinnye érettségét. Az érett dinnye hangja tompán kongó, s a kacs rész száraz. A görögdinnye behűtve finom, lehetőleg 10–13 Celsius-fokon tároljuk. Ideális párában tartani, ám ha erre nincs lehetőségünk, a hűtőszekrényben ne kerüljön a mélyhűtő közelébe, ahol 7 Celsius-fok alá hűlhet, mert a gyümölcshúsa és az íze is károsodhat. A félbevágott dinnyét, illetve a dinnyeszeleteket mindig fedjük le átlátszó fóliával, s egy-két nap alatt együk meg.
10. A görögdinnye nyersen fogyasztva frissítő hatású, de gyümölcssalátának és bólénak is kiváló alapanyaga. Felkockázva uborkával, paradicsommal, paprikával és olívaolajjal ízletes saláta készíthető belőle. A kievett dinnyehéjakat meghámozva cukorszirupban befőttként is eltehetjük, de akár lekvár is készíthető belőle.

*Bartha Kinga dietetikus*

*Forrás: Új Diéta, 2010. 3-4., p.7. (<http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/20103-4.pdf>)*