



Görögdinnye (*Citullus lanatus* MANSFELD)

Régebben őshazájának a trópusi Afrikát tartották, ma inkább Indiát. Európába később került, mint a sárgadinnye. A görögök és a rómaiak a sárga- és a görögdinnyét már egyforma arányban termesztették.



Jelentősége

Hazánkban a megjelenése a XVI. századra tehető. Elterjedése a XVII–XVIII. századra történhetett meg. Nálunk a vetésterülete sokkal nagyobb, mint a sárgadinnyéé. A piacon különösen a csemegezőlő megjelenéséig keresett áru. Termesztési körzete: Heves, Bács-Kiskun, Csongrád és Fejér, újabban Békés megye.



Táplálóértéke

Az egyik ínycsemeté a nyári időszakban. Rövid érési ideje alatt részesülünk ennek a zöldség-gyümölcsnek minden kellemes áldásából. Nálunk két fajtáját különböztetjük meg, a piros és a sárga belsejűt. Táplálóértéke – bel-, ásványianyag- és vitamintartalma – nem jelentős, de ha azt számítjuk, hogy görögdinnyéből egy alkalommal sokat fogyasztunk, így a szervezetünkbe jutó ásványi anyag több. A nyers fogyasztáson kívül a görögdinnye jól használható savanyításra is. Az így feldolgozott dinnye télen is ízletes savanyúság.



Gyógyhatása

Nem gyógynövény. A görögdinnye több mint kilencven százaléka víz. Gyógyhatását ez a tulajdonsága adja. Fogyasszunk tehát belőle mentől többet.

Segít a betegségből meggyógyulni. Egyik leggyengédebb táplálékunk a beteg számára, aki csak most kezdi a lábadozást.

Alaposan megtisztítja a vért, serkenti a további gyógyulást. Akár meghűléses, akár reumatikus lázzal állunk szemben, segít.

A görögdinnye víztartalma miatt nagy teret foglal el a gyomrunkban. Fogyasztásával hamarosan telítettnek érezzük magunkat. De hamar át is esünk a telítettségen, mert a víz átmelegít rajtunk. Serkenti a belek ürülését is.

A szervezet átmosásával megszabadulunk a máj és a vesék működésének panaszaitól.

Gyógyhatású készítményei

Levét keverhetjük más zöldséglével, kicentrifugázhatjuk. Fogyaszthatjuk salátának vagy a főttekésések után egy-két órával magában. Ha a nyári melegben görögdinnyét fogyasztunk, a lehető legjobbat tesszük szervezetünkkel. Minden megvan benne, amire a szervezetnek szüksége van a hőségben. Még elegendő sót is tartalmaz, ami pótolja az izzadsággal elvesztett ásványi anyagokat.