

NIEZWYKŁA DYNIA



Dąb i dynia

Kiedy czas przyzwoity do dojrzewania nastał,
Pytała dynia dęba, jak też długo wzrastał?
„Sto lat”. „Jam w sto dni zeszła taką, jak mnie widzisz”
Rzekła dynia. Dąb na to: „Próżno ze mnie szydzisz;
Pięknaś, prawda, na pozór, na pozór też słyniesz:
Jakoś prędko urosła, tak też prędko zginiesz”.

Ignacy Krasicki

Dzień dyni w Szkole Podstawowej nr 16 w Szczecinie

W listopadzie obchodziliśmy w naszej szkole "Dzień dyni". Uczniowie klasy 5e i 6e wraz z wychowawczyniami - p. D. Siatecką i p. A. Turowską - przygotowali wspaniały poczęstunek. Były przepyszne ciasta, ciasteczka i babeczki z dyni, a także konfitury i soki. Wszystkie specjały powstały dzięki ogromnemu zaangażowaniu rodziców. Degustacja potraw odbywała się w czasie przerw, podczas których oprócz smakołyków z dyni można było dowiedzieć się o wartościach odżywczych tego niezwykłego warzywa.



Konkurs na najładniejszą dynię.

"Dzień dyni" był doskonałą okazją do zorganizowania konkursu na najładniejszą dynię. Wybór okazał się bardzo trudny ponieważ uczniowie przeobrazili swoje dynie w prawdziwe arcydzieła. Najwięcej głosów zdobyła "dynia- Kotek", którą wykonały uczennice kl. 4c: Emilia Stępnia i Weronika Wiącek.



CO WARTO WIEDZIEĆ O DYNI?

Dynia.....

Jest jednym z największych warzyw na świecie, a można ją hodować na każdym kontynencie, oprócz Antarktydy. Składa się w 90% z wody i dawniej była stosowana jako lekarstwo na tasiemce. Przypominamy sobie o niej zazwyczaj w okolicach święta zmarłych, przegapiając kulinarny sezon na to wspaniałe warzywo. Nie za bardzo wiadomo skąd dynia pochodzi. Była znana w starożytnym Egipcie. Obrazy przedstawiające dzikie dynie znajdowano na terenach Azji Mniejszej i w Iranie. Na pewno hodowano dynie w Meksyku już około 300 lat przed naszą erą. Biały człowiek zaczął ją uprawiać najpierw w stanie Teksas, skąd przewieziona została do Europy. Tu zaczęła się rozpowszechniać około XIX wieku.

źródło: <http://www.naturaity.pl/>



Olej z Pestek Dyni

Tłoczone na zimno nieprażone pestki dyni dają ciemnozielono-brązowy olej roślinny o orzechowym zapachu i smaku. Tłuszcze zawarte w pestkach dyni zaliczają się do pełnowartościowych tłuszczów roślinnych. Około 80% kwasów tłuszczowych to kwasy nienasycone, z czego 50-60% to wielokrotnie nienasycone. Kwasy nienasycone są niezbędne dla organizmu, są niezbędnym elementem do budowy witaminy D, hormonów, a także ścianek komórkowych. Kwasy tłuszczowe spełniają funkcję transportową enzymatycznych reakcji.

Olej z pestek dyni jest lekkostrawny ze względu na kombinację kwasów tłuszczowych nienasyconych.

źródło: www.oleizpestekdyni.info

Ciekawostka

Z pewnością większości z nas, dynia kojarzy się ze smacznym warzywem, które można przyrządzić na wiele sposobów. Nie każdy jednak wie, że istnieje wiele odmian, które nadają się do ozdoby, dzięki swym walorom dekoracyjnym. Dynie przybierają naprawdę ciekawe kształty. Cieszą także bogactwem kolorów. Mogą stanowić, więc wspaniałą i trwałą dekorację jesiennego stołu.

źródło: www.swiatkwiatow.pl

Pestki dyni - wartość odżywcza

Prawdziwą skarbnicą wielu witamin i minerałów są pestki dyni. W 100 g zawierają aż 550 mg magnezu (ok. 150% dziennego zapotrzebowania), 1174 mg fosforu (168%), 4,49 mg manganu (214%) i 7,64 mg cynku (80% zapotrzebowania na cynk kobiet i 50% - mężczyzn). Cynk ma dobroczynny wpływ na cerę – wzmacnia ją, rozjaśnia i wygładza, przyspiesza gojenie ran. Pestki dyni są też bogate w witaminę B3, czyli niacynę, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego - 100 g zaspokaja 30% dziennego zapotrzebowania.

Wiadomo też, że nasiona dyni mają wyjątkową kombinację wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli, które zapobiegają miażdżycy. Wyciśnięty z nich olej należy do najsmaczniejszych i najcenniejszych tłuszczów roślinnych. Pomaga w niedomaganiach wątroby i układu naczyniowo-sercowego.

źródło: www.poradnizdrowie.pl

Lecznicze właściwości dyni

Pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów: tęgoryjca dwunastnicy, glisty ludzkie, lamblii. Dzięki zawartości kukurbitacyny - substancji zawartej w błonce otaczającej nasiona, zabezpieczającej je przed drobnoustrojami. Najwięcej kukurbitacyny jest w świeżych, miękkich pestkach, dlatego dyniową kurację odrobaczającą najlepiej przeprowadzić jesienią. Wystarczy zjeść rano, na czczo 100-200 (w zależności od wieku) świeżo wyłuskanych pestek dyni. Dzieciom można podać pastę z pestek dyniowych z miodem - wystarczy rozdrobnić pestki w moździerzu, dodając trochę wody lub mleka i miód do smaku. Po 2-3 godzinach trzeba zażyć środek przeczyszczający.

źródło: <http://www.poradnikzdrowia.pl>



PRZEPISY NA PRZYSMAKI Z DYNI



Krucze ciasteczka z pestkami z dyni

Składniki:

Ciasto: 100g cukru; 200g masła; 1 jajko; 300g mąki

Wierzch: 1 białko; 150g łuskanych pestek dyni; Syrop migdałowy (można zastąpić łyżeczką cukru)

Wykonanie:

Mieszamy mąkę i cukier. Dodajemy posiekane masło, jajko i zagniatamy ciasto. Wstawiamy je na 30 minut do lodówki. Ciasto wyjmujemy z lodówki, zagniatamy i rozwałkowujemy na grubość około 4mm. Z ciasta wycinamy krążki o średnicy 8-10cm i układamy je na blaszce. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 10 minut.

W międzyczasie w misce rozbijamy białko, dodajemy pestki dyni, syrop/cukier i mieszamy. Słonecznik nakładamy łyżeczką na podpieczone ciastka, które następnie wstawiamy z powrotem do piekarnika na 8-10 minut. Smacznego :)

źródło: www.zmiksowani.pl

Mufiny dyniowe

Składniki: 300 g puree z dyni; 100 g mąki pszennej razowej; 50 g mąki pszennej zwykłej; 25 g mąki migdałowej; 40 g cukru trzcinowego + 5g cukru waniliowego; 1 jajko; 1 łyżeczka cynamonu; 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia; szczypta soli.

Ugotowaną dynię blendujemy dokładnie na puree, jeżeli jest zbyt rzadkie to możemy je chwile pogotować, żeby odparowało. W misce mieszamy mąki, cukier, proszek do pieczenia, sól i cynamon, a następnie dodajemy jajko i puree z dyni (ostudzone) i mieszamy dokładnie na jednolitą masę, którą następnie przekładamy do silikonowych foremek. Pieczemy w 180 °C przez 35 minut.

źródło: www.dietetycznie-w-kuchni.blogspot.com



Dynia w zalewie słodko-kwaśnej

Składniki:

1,5 kg obranej dyni; 1/2 litra octu winnego i 3 łyżki cukru; 3 łyżki miodu; cebula; po 3 ziarna ziela angielskiego i pieprzu; 2 pokruszone liście laurowe; skórka z 1/2 cytryny; łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Pół litra wody zagotuj z octem, cukrem, miodem i solą. Kawałki dyni wkładaj do zalewy, gotuj 2-3 minuty, wyjmij łyżką cedzakową, osącz, ostudź. Dynię i pokrojoną w plasterki cebulę rozłóż do słoików. Na wierzchu połóż przyprawy i cienko pokrojoną skórkę z cytryny, zalej gorącą zalewą, szczelnie zamknij.

www.poradnikzdrowie.pl

Z DYNIĄ W ROLI GŁÓWNEJ

Wiersz o dyni

Znacie dynię nasi mili
 Nikt jej przecież nie pomyli
 To warzywo dobrze znane
 Przez dzieciaki uwielbiane
 Dynia duże ma rozmiary
 Jeden " włos" nie do pary
 Pomarańczowego jest koloru
 Od poranka do wieczoru
 Kształy dynia różne ma
 Wie to każdy kto ją zna
 Z dyni smaczne są przysmaki
 Czy ktoś przepis poda jaki ?
 Można z dyni zupę zrobić
 Kluseczkami ją ozdobić.
 Z dynią dobre są babeczki
 Oraz świeże trzy bułeczki.
 Dynia w occie, choć kwaskowa
 Bardzo smaczna jest i zdrowa.
 Sernik z dyni też utrzymy
 Kiedy tylko tego chcemy.
 Na śniadanie chleb dyniowy
 To jedzenia przykład zdrowy.
 Placki z dyni i racuchy
 Już się cieszą nasze brzuchy.
 Kiedy my to wszystko zjemy
 Chyba jak już podrośniemy.
 Jedzmy zatem wszyscy dynie
 Bo jej sezon szybko minie!

Dynia

Jeżeli dynia waży kilogram i pół dyni, to ile waży dynia?

