ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

DYNIA NIE TYLKO NA HALLOWEEN

Dynia to owoc pełen wartości odżywczych skrytych zarówno w miąższu jak i pestkach, dlatego ważne by i jedno i drugie było obecne w menu dzieci.

Najbardziej popularną odmianą dyni, którą można jeść ze skórką jest dynia Hokkaido. Jest ona dobrym zamiennikiem ziemniaków ze względu na dużą zawartość skrobi. Inne odmiany, które można spotkać w Polsce, to:

Sweet Dumpling

Acorn Squash

Dynia Makaronowa

Dobra rada:

Na co zwrócić uwagę wybierając dynię?

Wybierając dynię należy zwrócić uwagę na jej ogonek. Powinien być zdrewniały i przypominający korek.

Jak pokroić dynię?

Odciąć wierzch dyni ostrym nożem. Przekroić ją na pół, wydrążyć pestki i włóknisty miąższ. Pestki zostawić do późniejszego uprażenia. Po pokrojeniu dyni na kawałki przyrządzać ją w tym samym dniu, by nie straciła swoich wartości odżywczych.

Jak ugotować dynię?

Dynię należy pokroić na duże kawałki, opłukać, przełożyć do garnka, wlać szklankę wody – dynia nie musi być całkowicie zakryta, przykryć garnek.
Gotować około 20-30 minut lub na parze około 12 minut.

Jak upiec dynię?

Przekrojoną na pół dynię bez pestek, należy włożyć skórką do dołu do nagrzanego do 175 st.C piekarnika i piec przez około 1 godzinę.

Jakie przyprawy pasują do dyni?

Dynię można przyprawić czosnkiem, ziołami, imbirem, cynamonem, goździkami czy cytrusami.

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA · FUNDACJA ROZWOJU DZIECI im. KOMEŃSKIEGO · inkubatory.pl · SGGW · Instytut Matki i Dziecka

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co warto przyrządzić z dyni?

PLACKI DYNIOWE BEZ MĄKI I CUKRU
(składniki na 12 sztuk)

SKŁADNIKI:

- 200 g dyni upieczonej (zmiksowanej na puree)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dynię, jogurt, jajka, masło roztopione, miód wymieszać.
2. Do powstałej masy dodać suche składniki.
3. Nakładać na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu, formując koła.
4. Smażyć przez 2 minuty na każdej ze stron.
5. Na talerzu ozdobić owocami.

ZUPA DYNIOWA
(składniki na 4 porcje)

SKŁADNIKI:

- 500g miąższu dyni
- 250 g ziemniaków
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 pomidor
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka bulionu
- 1 szklanki grzanek pełnoziarnistych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dynię obrać, oczyścić z pestek, pokroić.
2. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę.
3. Cebulę obrać, pokroić, zeszklić na oleju.
4. Dodać pokrojony drobno czosnek.
5. Dodać dynię i ziemniaki.
6. Wsypać przyprawy, wymieszać, smażyć około 5 minut.
7. Zalać gorącym bulionem, gotować około 10 minut pod przykryciem, na małym ogniu.
8. Obrać pomidora, pokroić w kostkę, dodać do zupy.
9. Gotować do miękkości.
10. Zmiksować zupę dodając mleko.
11. Pokroić w kostkę 2 kromki chleba pełnoziarnistego, skropić oliwą z oliwek, zapiec.

NUTRICIA FUNDACJA
FUNDACJA ROZWOJU DZIECI im. KOMEŃSKIEGO
inkubatory.pl
SGGW
Instytut Matki i Dziecka

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co warto przyrządzić z dyni?

KOTLETY Z DYNI
(składniki na 6 sztuk)

SKŁADNIKI:
- 250g puree z pieczonej dyni
- 1 jajko
- Szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżka natki pietruszki – drobno posiekanej
- Bułka tarta
- Łyżka oleju rzepakowego do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
1. Puree, jajko, gałkę, natkę pietruszki wymieszać.
2. Dodać bułkę tartą w ilości pozwalającej na formowanie placuszków.
3. Obtoczyć w bułce.
4. Smażyć z obu stron, aż się zrumienią.
5. Podawać z surówką.

TARTA DYNIOWA
(forma rozmiar 26 cm)

SKŁADNIKI:
SPÓD
- 1 szklanka mąki graham (typ 1850)
- 80g migdałów zmiksowanych na mąkę
- 3 łyżki masła
- 1 jajo
- Płaska łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka cukru

NADZIENIE
- 400g puree z pieczonej dyni
- 3 jaja
- 50g suszonych daktyli
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:
1. Zagnieść ciasto, odłożyć do lodówki na 60 minut.
2. Ciasto rozwałkować, przenieś na formę, ponakłować widelcem, podpiec w temperaturze 180 st.C przez 15 minut.
3. Daktyle namoczyć, aż będą miękkie.
4. Zmiksować wszystkie składniki wypełnienia.
5. Na podpieczony spód wyłóż nadzienie. Piecz w temperaturze 160 st.C przez 60 minut.

NUTRICIA FUNDACJA
FUNDACJA ROZWOJU DZIECI im. KOMEŃSKIEGO
inkubatory.pl
SGGW
Instytut Matki i Dziecka

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

CIEWAKOWSTKI NA TEMAT DYNI:

Dynia **pochodzi z Ameryki Środkowej**, a do Europy została sprowadzona przez Kolumba. Obecnie jest bardzo popularna na naszym kontynencie. Jest rośliną o bardzo licznych odmianach, co wiąże się z różnorodnością jej owoców.

Szczególnie cenna odżywczo jest **dynia o pomarańczowym miąższu**. Jej kolor stanowi o dużej zawartości beta–karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A, dbającą o prawidłowy wzrok ale także regulującą aktywność tkanki kostnej.

Kolejne cenne składniki miąższu dyni to **witaminy z grupy B (B1,B2), C i PP** oraz składniki mineralne: **fosfor, żelazo, wapń, potas , magnez**.

Dynia to także dobre źródło białka roślinnego oraz pektyn, dzięki czemu jest pomocna przy nieżytach przewodu pokarmowego oraz zaparciach. Miąższ dyni jest lekkostrawny i łatwo przyswajalny.

Bardzo wartościową częścią dyni są jej pestki. Są one najbardziej przystępnym źródłem łatwo przyswajalnego cynku, co powoduje, że pestki dyni są stosowane jako pomoc w leczeniu chorób skóry, a także przy wrzodach żołądka. Pestki dostarczają także wartościowego oleju. Tłoczony na zimno olej z pestek dyni to skarbnica witamin i składników mineralnych. Ponadto jest źródłem pełnowartościowych tłuszczów roślinnych składających się z nienasyconych kwasów tłuszczowych, które m.in. biorą udział w syntezie witaminy D oraz są niezbędne do budowy hormonów. Można go używać tylko na zimno, gdyż podgrzany szybko traci swoje właściwości.