Moje jesienne ulubione warzywo

Zuzanna Główka

Klasa II ag

Dynia

Rodzaj rośliny jednorocznej
z rodziny dyniowatych obejmujący
około 20 gatunków. W stanie dzikim
występują w strefach klimatu
gorącego i ciepłego Ameryki.

Rodzaje dyni

Istnieje wiele odmian dyni, ale najczęściej w sklepach można dostać cztery najpowszechniejsze, są to:

- Dynia Hokkaido
- Dynia pidżnowa
- Dynia zwyczajna
- Dynia makaronowa

Właściwości dyni

Dynia zwykle ma żółty lub intensywnie pomarańczowy kolor, który zawdzięcza dużej obecności beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Należy ona do grupy przeciwutleniaczy i aktywnie wspiera nas w walce o prawidłową odporność.
Bez względu na odmianę, dynia ma słodki smak. Z tego względu świetnie nadaje się zarówno do dań ostrych i słonych, jak i do deserów i słodkich przekąsek.
Ogromną zaletą dyni jest fakt, że ma niewiele kalorii. W 100 gramach znajdziemy zaledwie 26 kcal, co oznacza, że świetnie sprawdzi się ona w przypadku osób stosujących diety. W dyni znajdziemy także moc witamin i minerałów. Przede wszystkim zawiera ona mnóstwo witaminy C i A. Dodatkowo dzięki niej możemy wzbogacić naszą dietę o witaminę E i witaminy z grupy B - w tym ogromne ilości kwasu foliowego. Nie brakuje w niej także witaminy K.

Dynia a zdrowie

Dzięki swoim właściwościom dynia aktywnie wpływa na nasze zdrowie i układ odpornościowy. Wspiera pracę całego organizmu i usprawnia prawidłowy przepływ składników odżywczych. Zawartość beta-karotenu sprawia, że dynia radzi sobie z wolnymi rodnikami, a więc może zapobiegać wystąpieniu chorób nowotworowych, takich jak rak żołądka, piersi, płuc czy jelita grubego. Beta-karoten pomaga także obniżać podwyższone stężenie cholesterolu, a więc zapobiega odkładaniu się złogów miażdżycowych. Pozwala to zredukować ryzyko wystąpienia poważnych chorób serca. Warto wiedzieć, że dynia jest bardzo delikatnym warzywem, dlatego jest jednym z pierwszych, które można podawać niemowlakom. Sprawdzi się także u kobiet w ciąży i cierpiących na chorobę lokomocyjną - zarówno miąższ, jak i pestki, wykazują działanie przeciwwymiotne.

Pestki z dyni

To właśnie one przechowują w sobie najwięcej wartości odżywczych i witamin korzystnych dla zdrowia. Mają co prawda więcej kalorii, ale dzieje się tak ze względu na zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają pracę mózgu i poprawiają funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja.

Zupa krem z dyni

Składniki (na 4 porcje):

- 1 mała dynia Hokkaido (do 1 kg)
- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 litr bulionu (wcześniej ugotowanego, ewentualnie z kostki rosołowej)
- 1 mała cebula
- sok z połowy cytryny
- ½ łyżeczki zmielonego imbiru w proszku (lub świeżego, tylko to już do smaku, bo świeży imbir jest bardziej intensywny)
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, cukier
- trochę słodkiej śmietany 30- 36% (dodaję ok. 100ml)

Sposób przygotowania:

Dynię umyć, przekroić na pół, oczyścić z pestek i włókien. Następnie pokroić w kostkę razem ze skórką.

Ziemniaki i marchewki umyć, obrać i pokroić w kostkę.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę.

Dynię, ziemniaki, marchewki i cebulę przełożyć do garnka. Zalać bulionem i zagotować. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować pod przykryciem (zostawiając małą szczelinę), aż do miękkości warzyw.

Zupę zmiksować np. blenderem na krem.

Doprawić sokiem z cytryny, imbirem, solą, pieprzem, gałką muszkatołową i szczyptą cukru.

Dodać śmietanę. (Można ją dodać podczas miksowania lub dolać do zupy rozlanej na talerzach).