

DYNIA I JEJ WŁAŚCIWOŚCI.



1. DZIAŁA PRZECIWZAPALNIE I ANTYNOWOTWOROWO

Ten pomarańczowy, pyszny miąższ, który kryje się pod twardą skórą dyni zawiera mnóstwo beta-karotenu (ten sam barwnik, z którego słynie marchewka).

To właśnie beta-karotenowi dynia zawdzięcza swój jaskrawożółty kolor i silne działanie przeciwzapalne. Beta-karoten to silny przeciwutleniacz, który może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka.

2. WZMACNIA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Sezon zimowy i grypowy tuż tuż, więc ważne by już jak najszybciej wzmocnić swój układ odpornościowy. Dynia jest bogata w cynk i witaminę C, które są niezbędne dla zdrowego układu odpornościowego. Kubek (245 g) gotowanej dyni zawiera ponad 11 miligramów witaminy C (19% dziennego zapotrzebowania)!

Warto jeszcze dodać, że zawarty w dyni beta-karoten łagodzi procesy zapalne, pomaga również ograniczyć objawy grypy i przeziębienia.

3. DBA O PIĘKNĄ SKÓRĘ

Dynia jest jednym z najlepszych pokarmów dla twojej skóry. Ma mnóstwo witaminy A, witaminę C i E,

4. IDEALNIE NAWILŻA

Czy wiesz, że dynia składa się aż w 90% wody? Warto pamiętać o odpowiednim nawilżaniu organizmu, odwodniony organizm może prowadzić do problemów zdrowotnych.

5. POMAGA SCHUDNĄĆ

Już jeden kubek gotowanej dyni (245 g) zawiera 3 g błonnika (11% dziennego zapotrzebowania na błonnik) i dostarcza tylko 49 kalorii. Jedząc dynię poczujesz się pełniejszy na dłużej. Zdrowa (i pyszna!) zupa z dyni czy risotto z dynią na obiad sprawią, że zapomnisz o podjadaniu do wieczora!

6. ZWALCZA WIRUSY I PASOŻYTY

A to wszystko dzięki kukurbitynie, która działa przeciwwirusowo i przeciw pasożytniczo.

Najbogatszym źródłem kukurbityny są pestki dyni. Pamiętaj by sięgać po surowe pestki dyni (dotyczy to również wszystkich orzechów i nasion). Prażone w wysokiej temperaturze nasiona i orzechy tracą swoje cenne właściwości.

Dynia jest znana od wieków! Znali ją starożytni Egipcjanie i Azjaci, a na terenach dzisiejszego Meksyku uprawiano dynie już około 300 lat przed naszą erą, w Peru jeszcze wcześniej. Wiadomo, że polityk rzymski i znany smakosz Lukullus (117–56 r. p.n.e.) podawał na swoich słynących z przepychu ucztach dynię zasmażaną w miodzie.

Kilka przepisów:

1.Sok przygotowany z surowej dyni pozytywnie wpływa na pęcherzyk żółciowy, m.in. zapobiegając kamieniom żółciowym. Warto go pić po [kuracji antybiotykowej](#), w czasie długotrwałego leczenia farmakologicznego lub po chemioterapii. Dzięki włączeniu tego napoju do diety możliwe będzie oczyszczenie wątroby.

2.Ciasto z dynią.

Składniki :

- 3/4 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią lub wanilinowego
- 200 g masła
- 4 małe lub 3 duże jajka
- 380 g mąki pszennej
- 250 g puree z dyni
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Krem cynamonowy:

- 250 ml śmietanki 30% lub 36%
- 1 śmietan-fix
- 2 płaskie łyżki cukru pudru
- szczypta cynamonu
- opcjonalnie garść orzechów np. włoskich i nerkowca

3. ZUPA Z DYNI

.800 g dyni (500 g po obraniu)

- 250 g ziemniaków
 - 25 g masła
 - 1 cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 1 łyżeczka kurkumy w proszku
 - 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
 - 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
 - 1 i 1/2 szklanki bulionu
 - 1 szklanka mleka
-

PRZYGOTOWANIE

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego
- i gotować przez ok. 10 minut.
- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

4.PLACUSZKI Z DYNI.

SKŁADNIKI:

10 SZTUK

- 1 szklanka (200 g) drobno startej dyni
 - 1/2 szklanki (100 g) jogurtu naturalnego
 - 2 małe jajka
 - 3 łyżki cukru
 - 1 szklanka (150 g) mąki pszennej
 - 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - olej lub masło do smażenia
-

dodatki np. cukier puder, powidła śliwkowe, syrop klonowy

PRZYGOTOWANIE

- Dynię przed starciem obrać ze skóry i usunąć pestki. Zetrzeć na tarce na drobnych oczkach, włożyć do miski.
- Dodać jogurt naturalny, jajka oraz cukier i dokładnie wymieszać, np. rózgą.
- Do drugiej miski wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia, wymieszać łyżką.
- Połączyć zawartość dwóch misek delikatnie i krótko mieszając łyżką.

Grażyna Bohdanowicz.