

Temat: Dynia nie tylko na Halloween

Cele:

- Zapoznanie uczniów z właściwościami odżywczymi dyni
- Przekazanie uczniom wiedzy na temat podstawowych rodzajów dyni na polskim rynku
- Zapoznanie uczniów z walorami organoleptycznymi dyni
- Zaprezentowanie uczniom potraw, w których głównym składnikiem jest dynia, a które zostały wpisane na listę tradycyjnych i regionalnych produktów i potraw województwa mazowieckiego.

I. Wprowadzenie merytoryczne

Dynia jest warzywem należącym do rodzaju roślin dyniowatych. Najczęściej są to rośliny jednoroczne. Aktualnie odnotowano około 20 gatunków roślin należących do tej rodziny. Dynia tworzy pędy, które mogą dorastać nawet od 9 metrów długości i zawierać kwiaty żeńskie, jak i męskie. Kwiaty męskie mają długie szypułki i występują blisko nasady pędu, natomiast kwiaty żeńskie o krótkich szypułkach w dalszych węzłach. Męskie kwiaty przyciągają pszczoły, które są niezbędne do zapylenia żeńskich kwiatów.



Po lewej - Kwiaty żeńskie; Po prawej – kwiaty męskie

Kwiaty dyni to również jadalna część tego warzywa. Zbierane o świcie w słoneczny dzień, kiedy są mocno otwarte. Po zerwaniu należy je przechować w chłodzie. Można je jeść na surowo np. jako dodatek do sałatek. Kwiaty dyni można także smażyć w lekkim cieście naleśnikowym, czy zmaconym jajku z dodatkiem mleka. Można je faszerować i piec lub dusić.

Mimo tak dużej różnorodności roślin dyniowatych to na świecie najbardziej popularnych jest pięć odmian, do których zalicza się:

- dynię zwyczajną (*Cucurbita pepo*),
- dynię olbrzymią (*Cucurbita maxima*),
- dynię piżmową (*Cucurbita moschata*),
- dynię figolistną (*Cucurbita ficifolia*),
- dynię „ayote” (*Cucurbita argyrosperma*).

Natomiast w Polsce uprawiane są głównie dwa gatunki dyni: dynia zwyczajna i dynia olbrzymia.

Dynia piżmowa



Dynia figolistna



Dynia „ayote”



Dynia Muscat de Provence.

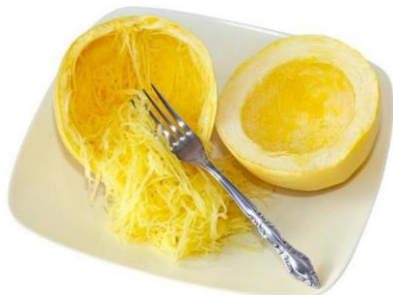


Owoc dyni

Owocem dyni jest jagoda zrosnięta z dnem kwiatowym, która może przybierać bardzo różne kształty – kuliste, owalne spłaszczone i wydłużone. Jagoda dyni jest soczysta i zawiera wiele nasion. Skórka dyni w miarę dojrzewania jest niezbyt gruba i może mieć różne barwy (zieloną, żółtą lub pomarańczową, wielobarwną, smugowatą, cętkowatą). W zależności od odmiany miąższ dyni może mieć barwę od żółtej do pomarańczowej. Częścią jadalną jest zarówno miąższ dyni, kwiaty, jak i nasiona. Świeża jagoda dyni składa się z łupiny (17%), miąższu (73%) i nasion (10%).

Dynia makaronowa

Dynia makaronowa jest ciekawą odmianą dyni. Swoją nazwę zawdzięcza temu, że po ugotowaniu rozpada się na przypominające makaron pasemka. Często ta odmiana dyni wykorzystywana jest to przygotowania tzw. „warzywnego spaghetti”.



Dynia hokkaido

Dynia hokkaido jest warzywem, które coraz częściej można znaleźć w polskich sklepach. Cechą charakterystyczną tej dyni jest intensywny pomarańczowy kolor i słodki, lekko orzechowy smak. Należy zaznaczyć, że dynia Hokkaido jest znacznie mniejsza niż inne dynie (waży około 2-3 kilogramy mniej). Świeżo zebraną nie trzeba obierać ze skórki, a przy gotowaniu mniej rozmięka. Podobnie jak w przypadku innych dyń, trzeba pamiętać o wcześniejszym usunięciu włókienek i pestek. Za intensywną pomarańczową barwę tej dyni odpowiedzialne są karotenoidy, które działają, jako antyoksydanty. W związku z tym dynia Hokkaido ma pozytywny wpływ na organizm człowieka.



Pod względem wartości odżywczej dynia Hokkaido należy do warzyw niskokalorycznych (35kcal/100g) oraz bogatych w błonnik (ponad 1g błonnika/100g). W związku z tym bardzo często stosowana jest w dietach odchudzających. Dynia Hokkaido jest bogatym źródłem witaminy A niezbędnej dla prawidłowego funkcjonowania wzroku oraz odporności. Omawiana dynia jest także dobrym źródłem witaminy C oraz składników mineralnych takich jak – żelazo i wapń. Należy jednak pamiętać, że dynia Hokkaido zawiera także dużo cukrów prostych.

Dynia Hokkaido ma szerokie zastosowanie w kuchni. Między innymi można stosować ją jako dodatek do zup i różnych potraw np. gulaszów, lecza, tart. Dynia ta może być także poddawana obróbce termicznej – gotowaniu, pieczeniu i smażeniu.

Pochodzenie dyni

Dynia pochodzi z Ameryki Południowej i Środkowej, zwłaszcza Meksyku i Peru. Uważa się, że dynia jest jednym z najstarszych hodowlanych warzyw, ponieważ uprawiana jest od 7 tysięcy lat. Istnieją doniesienia, które wskazują, że dynia była spożywana w starożytnym Rzymie oraz Grecji. Między innymi stosowana była przez greckich uczonych, jako środek przeciw zaparciom. W Europie dynia pojawiła się dzięki wyprawom Krzysztofa Kolumba. Jednakże dopiero w XVI w. dynia zdobyła popularność w Europie. Do Polski trafiła znacznie później.

Wartości odżywcze dyni

- Wartość odżywcza dyni w dużej mierze zależy do odmiany.
- Jagoda dyni jest niskokaloryczna (ok. 30kcal/100g) i zawiera niewiele białka, tłuszczu i węglowodanów. W związku z tym często stosowana jest w dietach odchudzających.
- Dynia bogata jest w wiele witamin (między innymi zawiera duże ilości witaminy A, B1, B2, B6, C, E, K) oraz składników mineralnych takich jak fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Szczególnie cenione są dynie o pomarańczowym miąższu, które odznaczają się wysoką zawartością karotenów (głównie α -karotenu, β -karotenu) oraz luteiny.

Właściwości zdrowotne dyni

- Dynia przyspiesza metabolizm (przyspiesza przemianę materii), dzięki czemu organizm szybciej pozbywa się nagromadzonych zapasów tłuszczów.
- Gotowana lub surowa dynia stosowana jest w problemach przewodzenia pokarmowego (np. przy uporczywych zaparciach), chorobach krążenia z towarzyszącymi im obrzękami i schorzeniach wątroby.
- Dynia jest zalecana jako środek moczopędny.
- Wzmacnia także system immunologiczny.

Pestki dyni

Pestki dyni bogate są w magnez (ok. 150% dziennego zapotrzebowania w 100g pestek) oraz cynk (80% zapotrzebowania na cynk kobiet i 50% – mężczyzn w 100g pestek). Cynk zawarty w pestkach dyni jest bardzo łatwo wchłaniany w jelitach człowieka. Pierwiastek ten ma ważny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie skóry, włosów i paznokci, ale także przyspiesza gojenie się ran oraz wzmacnia odporność. Pestki dyni są też bogate w witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Należy zaznaczyć, że pestki dyni stosowane są jako naturalny preparat w leczeniu pasożytów przewodzenia pokarmowego (np. owsików, tasiemicy).

Pestki dyni – łuskane



Pestki dyni – niełuskane



Olej z pestek dyni

Pestki dyni są również źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. W związku z tym wytwarza się z nich olej tłoczony na zimno. Olej z pestek ma ciemnozielono-brązowy kolor oraz orzechowy zapach i smak. Pod względem wartości odżywczej olej z pestek dyni zawiera ważne dla zdrowia człowieka tłuszcze (nienasycone kwasy tłuszczowe), które

stanowią 80% całego tłuszczu w tym oleju. Dodatkowo olej ten bogaty jest w witaminy oraz składniki mineralne. Gęsty olej z pestek dyni często stosowany jest jako dodatek do sałatek i sos do lodów, zwłaszcza lodów śmietankowych. Olej z pestek dyni nie znosi podgrzewania! Po otwarciu trzeba go przechowywać w lodówce.

Dynia w kuchni

Dynia to uniwersalne warzywo o wszechstronnym wykorzystaniu w kuchni. Z miąższu dyni można przygotować zupę (np. krem), smoothie, racuchy, ale także farsz do naleśników czy zapiekankę z mięsem lub rybą. Należy zaznaczyć, że z dyni można także upiec chleb, ciasto lub babeczki. W Polsce z dyni robi się także przetwory na zimę. Na przykład dynię można zamarynować i podawać w formie pikli. Pestki dyni bardzo często stosowane są jako dodatek do sałatki lub ciasta. Natomiast olej z pestek dyni to idealna baza do sałatkowego dressingu.

Tradycyjne i regionalne potrawy z dyni w województwie mazowieckim

W województwie mazowieckim zarejestrowane są dwie potrawy w których jednym z głównych składników jest dynia. Pierwszą potrawą jest **Sos dyniowo-ziolowy** Ten sos został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2018 roku.



Więcej szczegółów na temat tradycji produkowania sosu dyniowo-ziolowego w gminie Czernice Borowe można znaleźć na stronie: minrol.gov.pl

Drugim tradycyjnym produktem województwa mazowieckiego, w którym dynia stanowi jeden z głównych składników, jest **Jednorojski malón** – zupa z dyni z Jednorożca. Zupa z dyni z Jednorożca jest żółtą gęstą, zawieszistą zupą z widocznymi zacierkami. Jest to danie pochodzące ze wsi Jednorożec, która leży w północno-zachodniej części Kurpiowszczyzny. Omawiana zupa została wpisana na listę produktów tradycyjnych w 2017 roku.



Więcej szczegółów na temat tradycji produkowania zupy z dyni z Jednorożca we wsi Jednorożec można znaleźć na stronie: minrol.gov.pl

II. Przepisy

- **Spaghetti z dyni**
- **Zupa krem dyni**

1. Spaghetti z dyni

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deseczka do krojenia, nóż, mały ronderek, widelec, duża miska, kilka małych miseczek

Czas przygotowania: 45 minut

Liczba porcji: 3-4 porcje

Składniki:

- 1 dynia makaronowa / 2 kg
- 2 puszki krojonych pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczki bazylii
- ½ łyżeczki brązowego cukru
- oliwa z drugiego tłoczenia lub olej rzepakowy
- sól i czarny pieprz

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Dynię przekroić na pół, włożyć do rozgrzanego piekarnika na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez około 45 minut (najlepiej przynieść na zajęcia już upieczoną dynię makaronową). Czosnek drobno posiekać. Na dnie małego rondelka rozgrzać olej lub oliwę, dodać posiekany czosnek i podsmażyć przez 30-60 sekund. Dodać pomidory wraz z resztą składników i dusić na minimalnym ogniu przez około 30 minut. Przy pomocy łyżki pozbyć się pestek z upieczonej dyni następnie widelcem wyjmować miąższ skrobiąc wewnątrz dyni. Cały miąższ przełożyć do dużej miski, skropić oliwą oraz posolić i dokładnie wymieszać. Spaghetti z dyni przełożyć do misek, podawać razem z łyżką sosu pomidorowego.

Przepis na podstawie: jadlonomia.com

2. Zupa krem z dyni

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deska do krojenia, nóż, miska, garnek, kuchenka, mikser

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: 3-4 porcje

Składniki:

- 2 kg dyni
- 1 pietruszka
- 2 marchewki
- 1 ziemniak
- 1/2 pora
- 1/2 selera
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1/4 kostki masła
- mielony imbir (może też być świeży korzeń)
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Dynię obieramy i kroimy w kostkę. W głębokim garnku rozgrzewamy 1/4 kostki masła i wrzucamy pokrojoną dynię. Smażymy aż dynia zacznie robić się miękka. W tym czasie obieramy pozostałe warzywa. Pietruszkę, marchewkę, ziemniaka i seler kroimy w kostkę i dodajemy do garnka z dynią. Nożem zgniatamy ząbki czosnku i wrzucamy do garnka. Przyprawiamy odrobiną soli, pieprzu i mielonego imbiru. Kiedy wszystko się podsmaży wlewamy wodę, tak aby przykryć wszystkie warzywa. Następnie dodajemy pora, opaloną cebulę i przykrywamy. Dusimy do miękkości. Kiedy warzywa będą miękkie wyjmujemy cebulę i por, resztę miksujemy na gładką masę. Dopraviamy pieprzem, solą i imbirem.

Przepis na podstawie: smaczny.pl

Źródła zdjęć:

www.cdn.ug.edu.pl

www.wikipedia.pl

www.swiatkwiatow.pl

www.alchemiasmakow.pl

www.dary-podlasia.pl

www.minrol.gov.pl