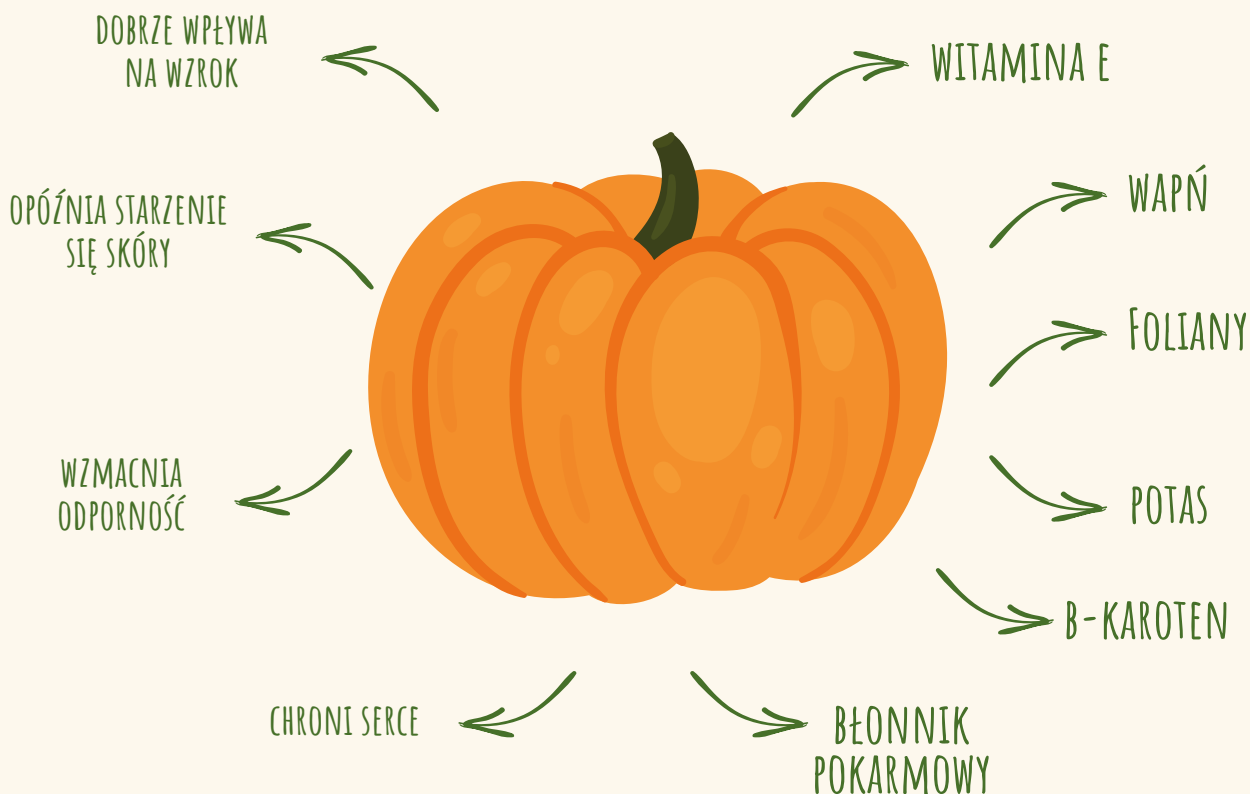


KARTKA Z KALENDARZA LISTOPAD

Dynia

Dynia to prawdziwy kulinarny symbol jesieni! Najmłodszym kojarzy się przede wszystkim z Halloween, jednak warto poznać dynię bliżej i docenić jej walory smakowe. Dynia przywędrowała do nas z dalekich zakątków świata (Ameryki Północnej), po czym osiedliła się w naszym kraju na stałe. Swoim pięknym kolorem może zdobić nasze ogórki, a także urozmaicać posiłki. Różnokolorowa, pełna witamin, delikatna, a przy tym smaczna i uniwersalna.

Poznajmy dynię od środka



MNIAM



Dynia nie jeden ma kształt i kolor

Istnieje wiele różnych odmian dyni, które różnią się kształtem, kolorem, rozmiarem oraz smakiem. **Oto kilka z nich:**

Dynia olbrzymia



Najpopularniejsza odmiana - duża, okrągła i pomarańczowa.
To właśnie z niej powstają największe dynie na świecie.

Dynia pizmowa



Ma podłużny kształt i delikatny, słodki miąższ.
Często używana jest, do zup, sosów i deserów.

Dynia hokkaido



Mała, okrągła, o intensywnie pomarańczowej skórce.
Jej miąższ jest słodki i kremowy, a skórkę można jeść po ugotowaniu.

Dynia ozdobna



Mała o różnych kształtach i kolorach, często używana jako dekoracja. Niektóre odmiany mogą być jadalne, ale wiele z nich uprawia się wyłącznie do celów ozdobnych.

Dynia makaronowa



Po ugotowaniu miąższ rozpada się na nitki przypominające makaron, od czego wywodzi się jej nazwa.



MNIAM



CZY WIESZ, ŻE...

- *Dynia może osiągać ogromne rozmiary! Największa dynia na świecie ważyła aż 1247 kilogramów! To tyle, co mały samochód!*
- *Dynie mogą mieć różne kolory - żółty, pomarańczowy, brązowy, biały, zielony, a nawet niebieski.*
- *Dynie potrafią pływać! Mają w środku dużo pustej przestrzeni, dlatego mogą unosić się na wodzie, jak małe łódki!*



*Dynia jest źródłem karotenoidów, m.in. luteiny i zeaksantyny.
Składniki te są szczególnie ważne dla zdrowia oczu.*



Dynia jest niezwykle wszechstronną rośliną – jej miąższ można piec, gotować, dusić, a nawet używać do deserów. Ma delikatny smak, dzięki czemu sprawdzi się zarówno w słodkich, jak i wytrwanych daniach. Warto przygotować puree z pieczonej dyni, które może stanowić bazę do wielu dań.



**DODATKOWĄ ZALETĄ DYNI SĄ JEJ JADALNE PESTKI.
WARTO DODAWAĆ JE DO POSIŁKÓW ZE WZGLĘDU
NA ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE.**

Chrup pestki dyni na zdrowie!

- Pełne prozdrowotnych składników m.in. cynku, magnezu i potasu
- Wspierają zdrowie serca dzięki obecności zdrowych tłuszczów i magnezu
- Poprawiają pamięć i koncentrację dzięki m.in. wysokiej zawartości żelaza i witamin z grupy B
- Wzmacniają odporność - cynk w pestkach dyni pomaga w walce z infekcjami i wspiera układ odpornościowy



Placki z dyni i buraka z warzywnym twarożkiem



Składniki (na 8 placków):

- 2 łyżki puree dyni hokkaido (ok. 100 g przed rozdrobnieniem)
- 1 mały ugotowany burak
- 3 łyżki mąki owsianej
- 1 jajko
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki czarnuszki
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Składniki na twarożek:

- 2 plastry półtłustego twarogu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego typu skyr
- 1/3 dużego ogórka
- 2 rzodkiewki
- kilka gałązek szczypiorku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka pestek dyni
- szczypta czarnego pieprzu i soli

Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać z jajkiem, jogurtem, puree z dyni, proszkiem do pieczenia i czarnuszką. Buraka zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i wymieszać z ciastem. Patelnię skropić olejem i usmażyć placki na złoty kolor. Ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać. Do twarożku wrzucić pokrojone warzywa i wymieszać. Nałożyć na placki i całość posypać pestkami z dyni.

Wartość odżywcza:

487 KCAL



BIAŁKO: 30,2 G
TŁUSZCZ: 21,5 G
WĘGLOWODANY: 47,7 G



MNIAŁAM

