

Dynia w kuchni

Zupa z dyni

- ▶ 40 dkg dyni
- ▶ ¼ l wody
- ▶ 10 dkg mąki
- ▶ 1 jajo
- ▶ 1 l mleka
- ▶ cukier, sól, olejek migdałowy

Dynię obrać, usunąć nasiona, pokroić w kostkę, zalać wodą i ugotować. Przetrzeć przez sito lub zmiksować. Z mąki, jaja i wody przygotować zacierki i ugotować na mleku. Do zacierek z mlekiem włożyć dynię, wymieszać, przyprawić cukrem, solą i olejkiem migdałowym.



Racuszki z dyni

- ▶ 80 dkg dyni
- ▶ szklanka mąki
- ▶ ¾ szklanki kwaśnego mleka
- ▶ 2 jaja
- ▶ 1 łyżeczka sody
- ▶ sól
- ▶ 4 łyżki cukru pudru
- ▶ tłuszcz do smażenia

Dynię obrać, usunąć nasiona, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Mąkę, jaja i mleko dobrze wymieszać. Dodać sól, sodę i dynię. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Niewielkie racuszki nakładać na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na jasnozłoty kolor. Podawać posypane cukrem pudrem.

Dżem z dyni

- ▶ 3 kg dyni obranej i oczyszczonej z nasion
- ▶ ¾ l wody
- ▶ 4½ kg cukru
- ▶ 6 cytryn

Dynię pokroić w kostkę. Cukier rozpuścić w wodzie, dodać dynię i gotować 1 godzinę. Następnie dodać sok i skórkę z cytryny i gotować jeszcze przez 1 godzinę. Włożyć do słoików i szczelnie zamknąć. Zamiast cytryny można użyć pomarańczy.

Bogactwo ukryte w dyni



Dynia uprawiana była już przez Inków, ponad 4000 lat p.n.e., a w XVI wieku przywieźli ją żeglarze hiszpańscy z Ameryki do Europy. Od tamtej pory zadomowiła się na naszych stołach i doczekała święta, jakim jest październikowy *Dolnośląski Festiwal Dyni we Wrocławiu*. O tym, czy jest dojrzała, najlepiej przekonać się przez opukiwanie, bo wówczas usłyszymy głuchy odgłos. Warto pamiętać również, że im bardziej intensywny jest kolor miąższu, tym więcej zawiera witamin z grupy B, C i PP. To niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, dzięki zawartości błonnika i innych rozmaitych minerałów: fosforu, magnezu, wapnia, potasu, sodu i żelaza ma także właściwości lecznicze. Medykamentem na liczne dolegliwości są szczególnie pestki czyli nasiona dyni.

Dziś dynia jest rozpowszechniona na całym świecie jako roślina uprawiana w domowych ogródkach, a znaczącym eksporterem pestek konsumpcyjnych są Chiny. Owoce dyni uprawiane dla nasion muszą osiągnąć pełną dojrzałość, aby pestki charakteryzowały się właściwym smakiem i aromatem. Po wydobyciu z owoców nasiona są suszone mechanicznie

i przeznaczone do handlu w postaci pestek lub łuskane.

Pestkom z dyni przypisuje się skuteczność leczenia trądziku, korzystny wpływ na stan włosów i paznokci, co znajduje uzasadnienie w ich specyficznych składnikach: cynku oraz siarce. 100 g pestek zawiera również całodzienną zalecaną dawkę miedzi.

Medycyna ludowa, od niepamiętnych czasów, ceni sobie właściwości lecznicze nasion dyni. Używa ich przeciwko głośni ludzkiej czy tasiemcowi jelitowemu. Napój z mielonych pestek z wodą działał moczopędnie przy schorzeniach nerek.

Dane naukowe wskazują na ogromne znaczenie pestek dyni właśnie jako produktu zapobiegającego przerostowi gruczołu krokowego, zwłaszcza w populacji europejskiej. Pestki z dyni przetwarzane są na olej, którego cudowne właściwości owiane są legendą. Brak w organizmie składników zawartych w oleju powoduje zaburzenia seksualne, czego skutki łatwo jest przewidzieć. Olej z pestek dyni podtrzymuje działanie prostaty, a tym samym potencję u mężczyzn. ■

(as)