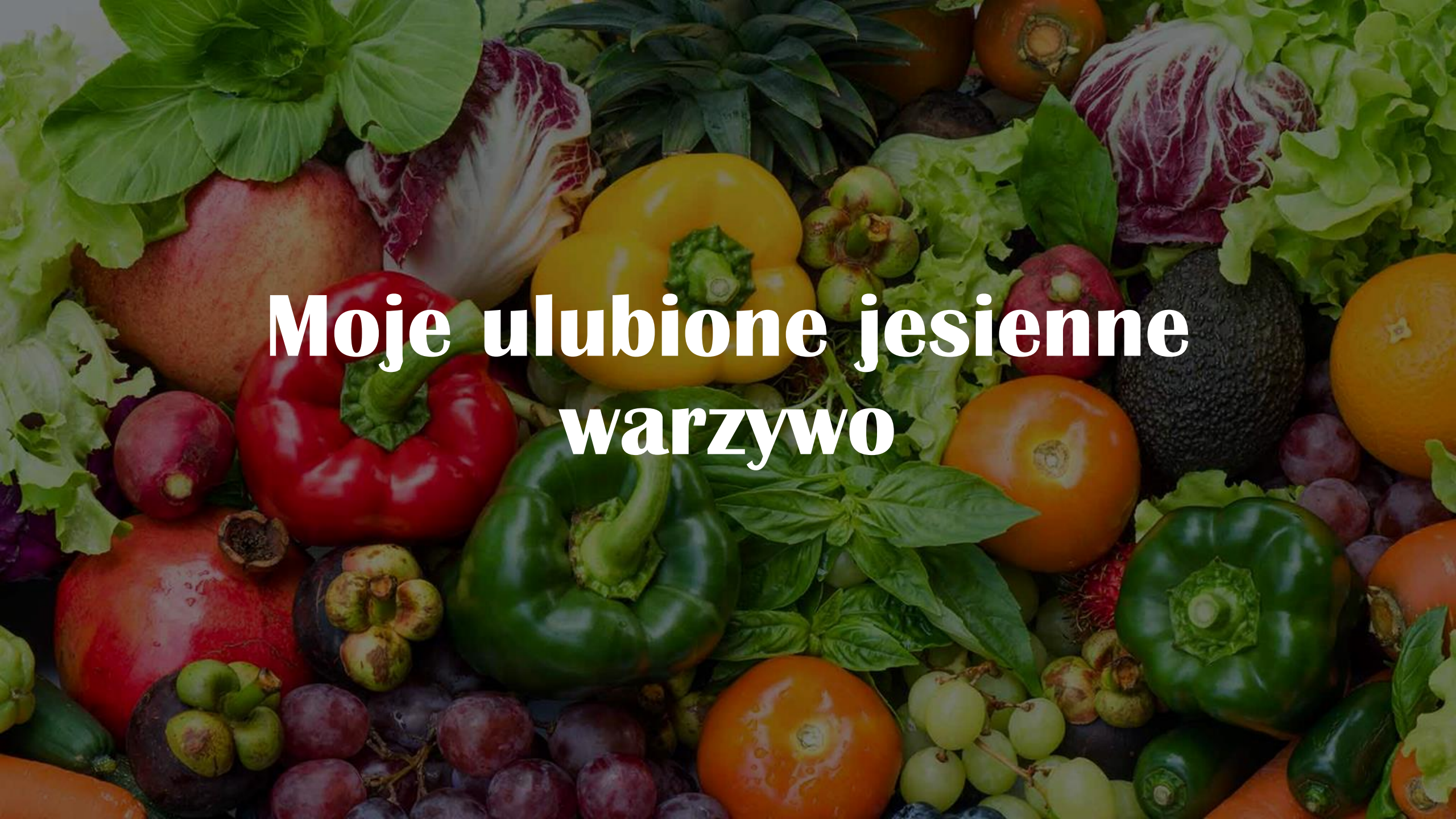

Moje ulubione jesienne warzywo

Dynia

- Pochodzi z Ameryki Południowej
- rodzaj rośliny jednorocznych
- obejmujący około 20 gatunków
- wstanie dzikim występują w strefach klimatu gorącego i ciepłego Ameryki
- osiąga masę do 200 kg (Owoce uprawianej dyni olbrzymiej mogą przekraczać te rozmiary osiągając w rekordowych przypadkach nawet ponad 800 kg masy)
- Tłuszcze zawarte w pestkach dyni zaliczają się do pełnowartościowych tłuszczów roślinnych

Zdrowie

- Dynia ma wiele wartości odżywczych, jest bogata w witaminy i minerały.
- Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów.
- Badania wykazały, że dzięki dużej zawartości beta-karotenoidów, częste spożywanie dyni zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu żołądka, piersi, płuc i jelita grubego

Wartości odżywcze:

- witamina A
- witamina B1
- witamina B2
- witamina B6
- witamina C
- witamina E
- witamina K

- tiaminy
- ryboflawiny
- niacyny
- żelazo ,
- wapń
- potas
- magnez
- fosfor

Dynia jako symbol Halloween

- Głównym symbolem święta Halloween jest wydrążona i podświetlana od środka dynia
- Halloween w Polsce nie jest szczególnie obchodzone ale w Stanach Zjednoczonych, końcem listopada dynie robią furorę i sprzedają się w ogromnych ilościach.
- Dynia to symbol diabła, czaszka oznacza zło

Ciekawostki

- Była przysmakiem na stołach starożytnych Greków i Rzymian, którzy podawali ją smażoną w miodzie lub utartą - w zalewie winnej
- Dynia pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie uprawiano ją już około 3000 lat przed naszą erą.
- Miąższ dyni działa przeciwwymiotnie i jest dobry dla kobiet w ciąży.
- Pestki dyni pomagają zwalczyć chorobę lokomocyjną.
- Jan Styra ze Zdzieszowic, wielokrotny mistrz Polski w hodowli dyń gigantów, rozpoczął swoją działalność w roku 2006. Już w pierwszym roku upraw wyhodował największą dynię w Polsce.
- Od 2004 roku w miejscowości Bikschote w Belgii odbywają się mistrzostwa Europy w Punkin Chunkin, czyli dyscyplinie sportu polegającej na wystrzeliwaniu dyni w dal za pomocą takich urządzeń jak armaty, katapulty, czy proce

Sztuka kulinarna

- **Z miąższu dyni przygotować można zupę i sernik, a także np. muffiny, placki, kotlety, racuchy czy farsz do naleśników.**
- **Pestki do sałatki lub ciasta, a z oleju dressing do sałatki.**
- **Do potraw można wykorzystywać tartą surową dynię (np. do placków) lub też usmażoną lub ugotowaną w kawałkach (np. do makaronu).**
- **Pieczona dynia jest też świetną podstawą do puree**

KOŻERCY.PL

Dziękuję za uwagę

Prezentacje przygotowała Oliwia Polanowska