Brzuchate warzywo

Wartość kaloryczna dyni nie jest wysoka – 100g świeżej masy daje około 15 kalorii. Natomiast jej wartość odżywcza jest dość duża. Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu, gdyż zawiera dużo karotenu (prowitaminy A) – im bardziej intensywny jest kolor miąższu, tym więcej beta –karotenu, który organizm przerabia na wit. A (spowalnia procesy starzenia się i zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej i nowotworowej).Dynie zawierają stosunkowo dużo witamin A, B1, B2, C, PP oraz składników mineralnych – zwłaszcza fosforu, żelaza, wapnia, potasu i magnezu.
Miąższ dojrzałej dyni zawiera 4,34 – 7, 85% węglowodanów, pektyny i kwasy organiczne.

Dynia jest beztłuszczowa, lekkostrawna i niskokaloryczna, a jednocześnie dzięki dużej zawartości błonnika jest bardzo sycąca, dlatego pomoże zachować szczupłą sylwetkę.
Właściwości lecznicze mają przede wszystkim tzw. pestki, czyli nasiona dyni. Od niepamiętnych czasów świeże, nie przesuszone pestki stosowane są przeciw pasożytom przewodu pokarmowego tj. robaczycy i tasiemcom (niszcząca robaki jest prawdopodobnie zawarta w pestkach kukurbitacyna). Poleca się je dzieciom jako całkowicie nieszkodliwe w przeciwieństwie do środków chemicznych. Jedzenia pestek dyni zapobiega również rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego - w krajach bałkańskich, gdzie pestek zjada się dużo, mężczyźni rzadziej chorują na tę dolegliwość. Nasiona składają się w 30 –40 % z oleju, który zawiera bardzo dużo fitosteroli i nienasyconych kwasów tłuszczowych, które hamują odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu, a co za tym idzie zapobiegają miażdżycy. Ponadto znajdują się w nich łatwo strawne białka, wit. E i mikroelementy: selen, magnez, cynk, miedź i mangan. W medycynie ludowej pestki stosuje się w stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego. Dobre efekty spożywania tych nasion odnotowano u dzieci mimowolnie moczących się w nocy. Ze względu na znaczącą ilość cynku, nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry: trądzik, opryszczka, a także przy wrzodach żołądka i niegojących się ranach.
Ze względu na niską zdolność wiązania azotynów z gleby, dynia jest lepszym od marchwi produktem w żywieniu dzieci oraz ludzi chorych na miażdżycę, stwardnienie tętnic, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, choroby wątroby,

otyłość i zaburzenia przemiany materii. Dynie wzmacniają także system immunologiczny.

Zupa z dyni na mleku

Składniki: 4 szklanki mleka, 1 kg dyni, 10 dag mąki, jajko, sól, cukier.
Umytą dynię obrać ze skóry, usunąć pestki i włókna, miąższ pokroić w kostkę. Ugotować dynie we wrzącej, lekko osolonej wodzie, przetrzeć przez sito. Z jajka i maki zagnieść twarde ciasto i zetrzeć je na tarce o dużych oczkach. Zacierkę z ciasta ugotować na przecierze z dyni i dolać zagotowane mleko. Doprawić solą i cukrem. Podawać na gorąco.

Zupa krem z dyni

Składniki: 1 kg dyni, 1 l bulionu warzywnego, 1 biała część pora, mała cebulka, 1 ząbki czosnku, 1 łyżeczka kminku, 1 łyżeczka mielonego imbiru, ½ szklanki gęstej, kwaśnej śmietany oraz chilli, sól i pieprz czarny do smaku,
Dynię obrać i starannie oczyścić z nasion, a następnie pokroić w kostkę. Pora, cebulę pokroić w talarki i usmażyć na oliwie. Pod koniec dodać posiekany czosnek. Dodać dynię, kminek, przyprawy i smażyć jeszcze chwilę. Przełożyć wszystko do garnka, zalać bulionem i ugotować. Zupę zmiksować i przyprawić śmietaną i posypać po wierzchu chilli.

Zupa austriacka z dyni

Składniki: 30 dag. ziemniaków, ½ selera, 20 dag dyni (ugotowanej w małej ilości wody),cebula, 10 dag boczku wędzonego, 3 szklanki bulionu warzywnego, łyżka oleju, gałka muszkatołowa, 4 łyżki obranych pestek dyni, sól, pieprz.
Ziemniaki, cebulę i seler obrać i pokroić w kostkę. Boczek pokroić w drobną kostkę, podsmażyć ,wyjąć skwarki, do tłuszczu dodać olej i podsmażyć na nim warzywa. Zalać bulionem i pozostałą zalewą z dyni, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, gotować ok. 25 min – 10 min. przed końcem gotowania wrzucić kawałki dyni. Połowę zupy przetrzeć przez sito i połączyć z resztą. Na talerzu posypać skwarkami i podprażanymi na suchej patelni pestkami dyni.

Przystawka

Składniki: 1 kg dyni, 4 plasterki boczku wędzonego, 4 łyżki śmietany, ¼ l wywaru z indyka, łyżeczkę oregano, sól, pieprz, vegeta i sok z cytryny do smaku.
Oczyszczoną dynię pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Boczek pokroić w paski i podsmażyć na oleju. Do boczku włożyć dynię i mieszając smażyć przez 5 min po czym zalać bulionem z indyka i dusić pod przykryciem do miękkości. Zdjąć z ognia doprawić śmietaną, oregano i innymi przyprawami, zagotować.

Dynia duszona z kurkami (lub pieczarkami) w musztardowym sosie

Składniki: 15 dag grzybów kurek, 2 marchwie, 25 dag dyni, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku pomarańczowego, ½ szklanki sosu musztardowego, sól, pieprz.
Oczyszczoną dynię i marchew pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać marchew i dynię, obsmażyć. Podlać wodą i dusić aż zmiękną. Wrzucić umyte i osuszone kurki, chwilę poddusić i dodać sos musztardowy i sok pomarańczowy, doprowadzić do wrzenia. Doprawić do smaku i podawać z czosnkowymi grzankami.

Dynia z pomidorami i kiełbasą

Składniki: 30 dag dyni, 5 dag wędzonego boczku, cebula, 4 pomidory, 20 dag parówkowej
kiełbasy, sól, papryka, zielenina.

Oczyszczoną dynię pokroić w niezbyt grubą kostkę i obgotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Pokrojony w kostkę boczek stopić, dodać cebulę i razem podsmażyć. Następnie dodać obrane ze skóry pomidory i pokrojoną w plasterki kiełbasę, a na samym końcu odcedzoną z wody dynię. Przyprawić do smaku solą i sproszkowaną papryką. Można oprószyć łyżeczką mąki ziemniaczanej i zagotować, Posypać zieleniną i podawać z ugotowanymi oddzielnie ziemniakami lub pieczywem.

Dynia w chrupiącym parmezanie (zucca alla parmigiana)

Składniki:2 łyżki oliwy, 1 cebula i 1 ząbek czosnku drobno posiekane, 400 ml przetartych pomidorów, 10 świeżych gałązek bazylii, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyżeczka cukru, sól i pieprz, 2 jajka lekko roztrzepane, 5 dag bułki tartej, 1,5 kg dyni obranej ze skóry, oczyszczonej i pokrojonej w plastry, 5 dag startego parmezanu, masło do opieczenia dyni i posmarowania formy.
W dużym naczyniu rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, dusić do miękkości. Dołożyć przetarte pomidory, bazylię i natkę, cukier, sól, pieprz i wymieszać. Dusić 10 – 15 min, aż sos zgęstnieje. Jajka wlać na talerz, na drugi wsypać bułkę tartą. Plastry dyni moczyć w jajku i bułce. Dużą formę do zapiekanek natłuścić masłem. Pozostałe masło roztopić. Plastry dyni smażyć z obu stron, aż się dobrze przyrumienią. Ułożyć w formie, zalać sosem i posypać parmezanem. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę wstawić na 30 min, aż ser nabierze złotego koloru i na jego powierzchni zaczną robić się pęcherze. Natychmiast podawać.

Pierożki z nadzieniem dyniowym (klasyczne włoskie pierożki)

Ciasto: jak na makaron
Farsz:2 kg dyni, ok. 15 dag ciasteczek migdałowych, mała cebulka, ½ kwaśnego obranego jabłka,12,5 dag tartego parmezanu, gałka muszkatołowa,
Sos:4-5 łyżek masła, sól, pieprz, świeżo posiekana bazylia.
Oczyszczoną dynię pokroić w plastry i dusić w piekarniku (2000C) w żaroodpornym naczyniu ok. 25 min. Cały miąższ dyni rozgnieść w misce, dodać pokruszone ciasteczka, pokrojone drobno jabłko, ser i poszatkowaną cebulę. Całość doprawić gałką muszkatołową, pieprzem i odrobiną soli, dokładnie

wymieszać aż powstanie suchy farsz.
Ciasto rozwałkować i wyciąć z niego prostokąty o wymiarach ok. 4x8 cm. Brzegi każdego prostokąta posmarować delikatnie wodą, aby się nie sklejały. Na środek każdego kawałka nałożyć trochę nadzienia i złożyć tak, aby powstały kwadratowe pierożki. Brzegi docisnąć delikatnie widelcem. Gotować pierożki w osolonej wodzie.
Masło rozpuścić na patelni, delikatnie doprawić solą i pieprzem i dodać świeżo posiekaną bazylię. Pierożki mieszać z sosem maślano –bazyliowym i podawać gorące.

Surówka z dyni

Składniki: 40 dag dyni, ½ szklanki majonezu, po łyżeczce posiekanych orzechów i migdałów, sok z cytryny, sól, pieprz, sproszkowana papryka, natka pietruszki.
Dynię obrać i zetrzeć na grubej tarce lub pokroić w małą kostkę. Wymieszać z majonezem, orzechami i przyprawami. Przed podaniem schłodzić.

Sałatka z dyni

Składniki:0,5 kg dyni makaronowej, 10 dag cebuli, ½ szklanki majonezu, 2-3 łyżki śmietany, jabłko, jajko ugotowane na twardo, kilka grzybków marynowanych lub korniszonów (Francuzi nigdy ich nie dają razem), kilka śliwek węgierek, przyprawy: sól, pieprz, sproszkowana papryka, natka pietruszki.
Dynię pokroić w kostkę. Drobno posiekaną cebulę oprószyć solą i cukrem i pozostawić chwilę po czym połączyć z majonezem. A teraz dodać różności. Na przykład jabłko pokrojone w kostkę, posiekane jajko, kilka grzybków lub korniszonów, śliwki i przyprawy. Wymieszać i pozostawić przez chwilę w chłodnym miejscu.

Dynia jak słodki ananas

Składniki:3 kg dyni,2 szklanki cukru, sok z 2 cytryn,2 łyżeczki kwasku cytrynowego.
Dynię obrać, miąższ pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny, posypać kwaskiem cytrynowym i cukrem. Odstawić na 24 godz. Przełożyć do słoików i

gotować 15 min.

Dżem z dyni

Składniki: 2 kg obranej dyni, 1 kg cukru, pół olejku pomarańczowego, 2 dag kwasku cytrynowego, 2 opakowania żelatyny, ½ l wody.
Dynię pokroić w kostkę, zalać wodą i zagotować. Dodać cukier i olejek. Pod koniec gotowania wrzucić kwasek cytrynowy i żelatynę. Gorącą masę zamknąć w słoiczkach.

Powidełko z dyni

Składniki: 3 kg. obranej dyni, 2 kg cukru, sok z 3 cytryn, łyżeczka imbiru, szczypta soli.
Dynię obrać , pokroić, dodać 3-4 łyżki wody i pod przykryciem rozgotować. Miękką przetrzeć i smażyć z cukrem i imbirem do czasu zagęszczenia (chronić przed przypaleniem) Z dokładnie umytych cytryn otrzeć skórkę na tarce i wsypać do podgrzanej masy. Gdy masa zacznie gęstnieć, wcisnąć sok z cytryn i zagotować. Gorące powidełko wkładać do wyparzonych słoiczków, zakręcać i pozostawić do góry dniem do wystudzenia.

Konfitura z dyni i jabłek

Składniki: 1 kg jabłek, 1 kg miąższu z dyni, 1 kg cukru żelującego, sok z cytryny, cynamon, goździki do smaku.
Miąższ dyni pokroić na małe kawałki. Jabłka umyć, wytrzeć do sucha, obrać ze skórki, przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Jabłka i dynię skropić sokiem z cytryny, wymieszać z cukrem żelującym. Przykryć i odstawić w chłodne miejsce
na całą noc. Następnie przełożyć do płaskiego rondla (najlepiej z grubym dnem), dodać cynamon i goździki i gotować stale mieszając, aż masa zacznie gęstnieć. Wyjąć przyprawy, a masę przełożyć do sterylnych słoiczków i szczelnie zamknąć.

Galaretka z dyni

Składniki: 0,5 kg obranej i oczyszczonej dyni, 200ml wody, łyżeczka cynamonu, cukier żelujący 3:1, 7 łyżek wódki, 10 kropli olejku

pomarańczowego.
Pokrojoną w drobną kostkę dynię podlać wodą, dodać cynamon i gotować 10 min. Po ostudzeniu masę zmiksować i ponownie w garnku podgrzać z cukrem żelującym. Po zagotowaniu dodać wódkę i aromat pomarańczowy. Gorącą galaretkę nakładać do wyparzonych słoiczków i niezwłocznie zakręcić. Szczelnie zamknięte słoiki ułożyć do góry dnem.

Dynia marynowana

Składniki: 2 kg dyni, 0,5 kg cukru, 1 szklanka 10% octu 1 szklanka wody, kilka goździków.
Z oczyszczonej dyni wydrążyć kulki specjalną łyżeczką. Cukier wymieszą z wodą i octem, zagotować, wsypać dynię i utrzymać w stanie wrzenia 15 min. Dodać goździki i ponownie ostrożnie zagotować. Gorące przełożyć do słoiczków i zamknąć.

Marynata z korbala (poznańska)

Składniki: na 1 kg dobrze oczyszczonej dyni,
Zalewa: ½ kg cukru, ¼ l 6% octu, 1/8 l białego wina, 1 cytryna, 3 cm cynamonu, 5 goździków, 2 cm imbiru
Oczyszczone kawałki dyni pokroić ozdobnym nożem w kostkę 2 cm grubości i 3 cm długości.
Zalać octem winnym i zostawić na 12 godz. w chłodnym miejscu. Następnie kostki dyni wyłożyć na czyste płótno i pozostawić do odsączenia.
Cukier zagotować z kilkoma łyżkami wody i winem (bez octu). Włożyć dynię i gotować tak długo, aż będzie przeźroczysta. Dynię przełożyć do gorących słoi, a do soku dodać przyprawy i ocet, gotować do uzyskania gęstej zalewy. Gorącą zalewą zalać kostki dyni, słoiki zakręcić i odwrócić do góry dnem.

Placek drożdżowy z dynią

Składniki: niepełne 4 szklanki mąki, ½ kg dyni (obranej i oczyszczonej), szklanka cukru, niepełna szklanka mleka,, 3 jaja, 5 łyżek oleju lub 13 dag margaryny, olejek zapachowy, 10 dag drożdży, szczypta soli.
Przygotować rozczyn i pozostawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać sól, ciepłe

mleko, cukier, jaja, olej, rozczyn oraz startą dynię. Ciasto wyrobić i odstawić do wyrośnięcia. Wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem blachy. Gdy podrośnie piec 50 min. w średnio nagrzanym piekarniku.

Ciasto drożdżowe z dynią (zamiast jaj)

Składniki: 5 szklanek mąki, 5 dag drożdży, ½ szklanki cukru, szczypta soli, 2-3 szklanki mleka, 3-4 łyżki oleju, 8 kopiastych łyżek gęstego przecieru z dyni (1 łyżka przecieru z dyni= 1 jajko).
Przygotować rozczyn i pozostawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać rozczyn, sól, cukier, dynię, mleko i wyrobić ciasto. Gdy pojawią się pęcherzyki, dodać ciepły tłuszcz, wyrabiać nadal ciasto i pozostawić je do ponownego wyrośnięcia. Ciasto nałożyć do foremek wysmarowanych tłuszczem, a gdy podrośnie, piec ok. godziny w średnio gorącym piekarniku.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
04.07.2013