Czas na dynię

Czy wiecie, że na świecie znanych jest około 800 odmian dyni. Różne kształty, kolory, wielkości i zastosowanie czynią dynię królową jesieni wśród warzyw. Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie była uprawiana przez rdzennych mieszkańców od dawna. Najwcześniejsze wzmianki o jej uprawie pochodzą z obszarów dzisiejszego Peru i Meksyku, gdzie starożytne cywilizacje Aztekowie i Majowie, wykorzystywały ją w całości. W tych regionach dynia była nie tylko źródłem pożywienia, ale także odgrywała ważną rolę w życiu codziennym plemion, które ją uprawiały. Jej początkowe zastosowania obejmowały wykorzystanie w kuchni, a także w różnych ceremoniach. Do Europy dynia przybyła w XV wieku, za sprawą Krzysztofa Kolumba, zyskując popularność na całym kontynencie. W ciągu kilku stuleci dynia stała się popularnym warzywem w wielu krajach europejskich. Jej adaptacja w nowych warunkach klimatycznych przyczyniła się do rozwoju różnych odmian, które były dostosowane do lokalnych potrzeb. W Europie dynia zaczęła być wykorzystywana nie tylko w kuchni, ale również w różnych formach ozdobnych, festiwalach, konkursach itp. co podkreśliło jej znaczenie w kontekście kulturowym.

Oprócz znanych zastosowań kulinarnych, dynia może być cennym elementem zdrowego stylu życia. Można ją wykorzystywać w dietach detoksykacyjnych, ponieważ jest bogata w błonnik, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Dynia zawiera również wiele witamin, takich jak witamina A, C i E, które wspomagają odporność oraz zdrowie skóry. W dyni można znaleźć również witaminy z grupy B, potas, magnez, żelazo i cynk. Tak więc dynia wzmacnia serce, reguluje ciśnienie krwi, wspiera pracę mięśni i układu nerwowego. Ma niski indeks glikemiczny i jest odpowiednia dla osób z cukrzycą i insulinoopornością. Karotenoidy zawarte w dyni pomagają chronić komórki skóry przed uszkodzeniem szkodliwym promieniowaniem UV. Działa jak naturalny filtr przeciwsłoneczny. Można ją również dodawać do sałatek, smoothie czy jako składnik zdrowych przekąsek, co zwiększa wartość odżywczą posiłków. Dynia, zarówno w postaci surowej, jak i gotowana, jest niskokalorycznym pokarmem**.** 100 gramów tego warzywa ma około 24 kcal. Dzięki swoim właściwościom dynia zyskała popularność w dietach klinicznych. Polecana jest dla osób z problemami przewodu pokarmowego, dzieciom, osobom starszym jak i rekolewastentom. Można ja znaleźć w dietach pacjentów po zabiegach chirurgicznych, a w diecie niemowląt spotyka się puree z dyni.

Znamy ponad 20 gatunków dyni, jednak największym znaczeniem cieszy się dynia olbrzymia, dynia zwyczajna i dynia figolistna**.** Do gatunku dynia należą również**:** kabaczek, cukinia, dynia makaronowa i patison**.** W ostatnich latach wielką popularnością cieszy się również dynia oleista**,** której nasiona zawierają do 50% tłuszczu. Warzywo to jest rośliną zielną, roczną, o silnie płożących się pędach. System korzeniowy jest płytki, dorastający do 25-30 cm, rozgałęziony. Łodygi i korzenie mogą się rozrastać w promieniu kilku metrów. Dynia należy do warzyw ciepłolubnych. Lubi stanowiska słoneczne, z dala od przeciągów. Co ciekawe, dynie można uprawiać również w donicach. Kiedy nie mamy własnego ogródka spróbujmy na tarasie, balkonie posadzić dynię. Dynia występuje również w uprawach ekologicznych z uwagi na nieduże wymagania.

Każda część dyni jest jadalna. Można jeść skórę, liście, kwiaty, miąższ, nasiona, a nawet łodygę. W Korei Południowej np. popularne jest przygotowywanie kimchi z liści dyni oraz swoistych gołąbków z ryżem lub pastą sojową. Ja polecam pyszny krem z nutą imbiru, ciasto dyniowe z orzechami, dżem dyniowo – jabłkowy. Zdrowe i bardzo dobre.

Joanna Przeworska-Erazmus