

Warzywo miesiąca

Dynia



Dynia (*Cucurbita L.*) - to rodzaj rośliny jednorocznej należącej do rodziny dyniowatych, obejmuje ok. 20 gatunków. W stanie naturalnym spotkamy ją w ciepłym klimacie Ameryki, stąd też popularność tej rośliny na tym kontynencie w związku z Halloween. Do Europy sprowadzili ją hiszpańscy żeglarze, a rozstawili Irlandczycy.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: beta- karoten, witaminy A, E, pestki dyni: cynk, wapń, żelazo, selen, fitosterole

Działanie: przeciwnowotworowe, wpływa pozytywnie na układ krążenia, zmniejsza blaszkę miażdżycową, chroni przed zawałem. Duża zawartość cynku w pestkach dyni chroni przed rakiem prostaty.

Uwaga! Ze względu na wysoki indeks glikemiczny, dynia nie jest polecana przy cukrzycy.

Inne warzywa i owoce sezonowe

brukselka, żurawina, winogrona, orzech włoski, aronia, pigwowiec, śliwki, morele, jeżyny, kapusta, włoszczyzna, pasternak, kalarepa, fasola, bakłażan, cukinia, brokuł, kalafior, ogórek, botwinka, natka pietruszki, koper włoski, kukurydza, papryka, pomidor, cebula dymka, szczypior, czosnek, rzodkiewki, buraki, jarmuż, sałata, rukola, jabłka, gruszki.

Sugestia przepisu

Ciasto dyniowe

Składniki

- 40 g mąki
- 40 g cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka imbiru w proszku
- 1/4 łyżki gałki muskatołowej
- 1 szczypta goździków (mielonych)
- 1 szczypta soli
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 400 g przecieru z dyni
- 180 ml mleka roślinnego
- 2 łyżki stołowe oleju roślinnego o neutralnym smaku
- 1 łyżka mąki lnianej (alternatywnie: mąka sojowa lub mąka kukurydziana)
- 2 łyżki ekstraktu wanilii
- 1 porcja ciasta kruchego (opcjonalnie)



Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i natłuść okrągłą blachę do ciasta.
2. W razie potrzeby przygotuj ciasto kruche i wyłóż nim blachę do pieczenia.
3. Najpierw zmieszaj suche składniki w dużej misce do mieszania. W osobnej misce dobrze wymieszaj wszystkie składniki płynne. Następnie dodaj składniki płynne do suchych, wymieszaj i umieść na cieście kruchym lub w jeszcze pustej formie do pieczenia.
4. Piecz przez 50-60 minut. Ciasto nie powinno być płynne w środku, ale wciąż wilgotne, brzegi złotobrązowe.
5. Przed krojeniem włóż do lodówki na 6 godzin, aby ciasto mogło się prawidłowo "ułożyć".