

Dynia – królowa jesieni

W staropolskiej kuchni rośliny dyniowate nie zajmowały zbyt eksponowanej pozycji. Powszechnie jadany był jedynie ogórek. Z czasem doceniono je, ponieważ mają wiele zalet – szybko się gotują, przygotowywane z nich potrawy są mało czasochłonne, za to bardzo smaczne, zdrowe, łatwostrawne i niskokaloryczne

Dynia – ten okazały owoc powinien się nam kojarzyć nie tylko z amerykańskim Halloween, ale przede wszystkim z bardzo licznymi właściwościami odżywczymi, zdrowotnymi i pielęgnacyjnymi.

Odżywia

Im bardziej intensywny kolor mięszu, tym więcej witamin A, B₁, B₂, C, PP, karotenu, składników mineralnych, pektyn i kwasów organicznych zawiera dynia. Rozgotowany mięsz jest lekkostrawny i łatwo przyswajalny nawet dla osób o wrażliwych żołądkach.

Osoby, które dbają o linię powinny uwzględnić ją w swojej diecie, gdyż nie tuczy, zawiera dużo białka i celulozę, która przyspiesza przemianę materii. Oprócz dobrego mięszu dynia zawiera również cenne nasiona.

W sektorze spożywczym pestki dyni wykorzystywane są do tłoczenia oleju o ciemnozielono-brązowym kolorze i orzechowym zapachu. Dzięki tłoczeniu oleju na zimno, nienasycone kwasy

tłuszczowe nie ulegają rozkładowi, przez co zachowuje wszystkie właściwości odżywcze. W kuchni możemy używać go do sałatek, gotowanych warzyw i innych dań przygotowywanych na zimno.

Leczy

Dynia jest całkowicie pozbawiona sodu, dlatego wykorzystywana jest w leczeniu chorób krążenia z towarzyszącymi im obrzękami, w schorzeniach wątroby, jak również w nieżytach przewodu pokarmowego i przy uporczywych zaparciach.

Świeże pestki i olej (zawierający cenne nienasycone kwasy tłuszczowe) od dawna stosowane były przeciwko pasożytom przewodu pokarmowego, w leczeniu zapalenia gruczołu krokowego u mężczyzn i w profilaktyce podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi. Ponadto kukurbitacyny, zawarte w świeżych nasionach, porażają układ nerwowy tasiemców, glist i owsików bytujących w jelitach człowieka (dla niego samego nie są toksyczne, ze względu na trudne wchłanianie w przewodzie pokarmowym).

Napar z nasion dyni (10 g na 300 ml wody) ma właściwości moczopędne. Zawarty w pestkach cynk jest łatwo przyswajalny, przez co wzmacnia włosy i paznokcie, pomaga w leczeniu chorób skóry, np. trądziku i opryszczki.

Pielęgnuje

W kosmetyce wykorzystuje się olej z dyni, głównie do pielęgnacji skóry

suchej, pękającej, łuszczącej się. Dzięki właściwościom nawilżającym, natłuszczającym i wygładzającym znalazł zastosowanie w zwalczaniu rozstępów, jako dodatek w olejkach do masażu, składnik kremów i peelingów. Dzięki dużej zawartości potasu działa oczyszczająco i rozjaśniająco na skórę.

Historia dyni

W Europie dynia znana była już w starożytności. Podawano ją smażoną na miodzie, a świeża, starta i polana winem uchodziła za doskonały środek przeciwko zaparciom. Stara medycyna arabska polecała sok z dyni jako lek nasenny.

W Argentynie Indianie używali wyciągu z dyni jako lekarstwa, wierzyli, że leczy wszelkie choroby, pozwala zachować młodość i urodę. Nasiona argentyńskiej odmiany dyni przywiózł do Polski inż. rolnik Jerzy Hejbowicz, a następnie skrzyżował ją z odmianą dyni z Trok (pod Wilnem). Tak powstała odmianę dyni nazwał artroką. Uprawiana jest ona w Polsce, choć trudno dostać jej nasiona.

**Katarzyna Koc-Karwowska
Emilia Stańczuk**

Literatura

1. M. E. Halbański, *Leksykon sztuki kulinarnej*, Wydawnictwo WATRA, Warszawa
2. T. Lewkowicz-Mosiej, *Leksykon roślin leczniczych*, Świat Książki, Warszawa 2003
3. G. i E. Kowalewscy, *Warzywa dla amatorów*, Krajowa Rada PZD, Warszawa 1995

