




Święto Dyni

Październik to piękny jesienny miesiąc. Mały Samorząd Uczniowski zaprasza do obchodów „Dnia Dyni” i zdrowej żywności. Tego dnia przynosimy różne odmiany dyni, a także smakołyki z dyni i zakładamy śmieszne, pomarańczowe stroje,



pochodzi z Ameryki Środkowej.



W Polsce zwana była banią. Historia dyni sięga czasów starożytnych. Słynny wódz, polityk i wielki smakosz Lukullus podawał na swoich ucztach dynię smażoną w miodzie.

Dynia przyплыnęła na statkach Krzysztofa Kolumba.

Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety i zaczęto ją uprawiać w niemal wszystkich krajach naszego kontynentu. W Polsce szybko zdobyła popularność..

Sz szczególnie zdrowa jest dynia o pomarańczowym mięszu, im kolor intensywniejszy, tym więcej w nim witamin: A, B1, B2, C, PP,

Dynie zawierają też składniki mineralne, zwłaszcza fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz mnóstwo beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Zapobiega ona krzywicy u dzieci, wzmacnia wzrok, chroni przed nowotworami. Wraz z witaminą E wspaniale wpływa na cerę, Dynia bogata jest również w białko, a pestki dyni to najbardziej przystępne źródło organicznego, łatwo przyswajalnego, cynku.

Dynia to uniwersalne warzywo o wszechstronnym wykorzystaniu w kuchni. Z mięszu dyni można przygotować zupę i sernik, muffiny, placki, kotlety,

racuchy, farsz do naleśników. Pestki można dodać do sałatki lub ciasta, a z oleju przygotować dressing do sałatki.

- Zapraszamy do rozkoszowania się

