



Oto zagadka: **Dumna z powodu złocistego brzuszka, pyszni się na zagonku w Twoim warzywniku. Z niej niegdyś wyczarowano dla Kopciuszka, złotą karetę ciągniętą przez konika.**

Tak, to Dynia, bardzo smaczny i odżywczy owoc, którego rodzina obejmuje aż 760 gatunków. Do dyniowatych należą m.in.: arbuzy, melony, kabaczki, cukinie, ogórki i tykwy. W Polsce najchętniej uprawia się dynie o żółto-pomarańczowym miąższu, bogate w drogocenne pestki. Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu – im kolor miąższu intensywniejszy, tym więcej w nim witamin.

Dynie zawierają ich stosunkowo dużo: A, B1, B2, C, PP, ponadto składniki mineralne, zwłaszcza fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz mnóstwo beta-karotenu. Aby uczestnicy naszej innowacji mogli lepiej poznać to cenne warzywo zorganizowałyśmy pokaz dyń. Przyroda stworzyła te warzywa w ciekawych kształtach i różnorodnych kolorach oraz wielkościach - od całkiem malutkich, po ogromne. Swego czasu do Europejskich Mistrzostw Hodowców Dyń w Tervuren niedaleko Brukseli wystawiono dynię, której owoc ważył aż 630 kg! My naszych użyliśmy do zabaw ruchowych, tj .turlanie dyni na czas. Niektórzy tworzyli na niej rysunczki. Ciekawostki miała w sobie, a mianowicie pestki, które wybieraliśmy i przeliczaliśmy. Smakołykiem okazała się zupa z dyni serwowana z prażonymi pestkami. Rarytatem było ciasto drożdżowe z dynią- wypiek babci Walentyny i jej sąsiadki p. Sabiny. Przepis został rozdany, a po zajrzeniu na fejsbuk stwierdzamy, że wypieki się udały i ze smakiem z talerza zniknęły.

Ciasto drożdżowe z dynią:

1kg mąki

1 olejek migdałowy

25dkg cukru

25dkg tłuszczu (0,5 kostki masła, 0,5 szkl oleju)

7 dkg drożdży

ok40 dkg dyni+ szkl mleka

1 szklanka mleka na rozczyń

Dynię ugotować w szklane mleka. Z drożdży zrobić rozczyń. Do miski z rozczyńem dodać utartą dynię, mąkę i resztę składników, wyrobić i zostawić do wyrośnięcia. Posmarować jajkiem i posypać kruszonką. Piec w temperaturze 180 stopni.

Kruszonka: 5dkg smalcu, 5 dkg margaryny, 10 dkg cukru, 20dkg mąki
Smacznego !!!

I. Gierasimiuk, S. Oleszow, K. Czurak

{gallery}aktualnosci/0495{/gallery}