

# Ogromna i wszechstronna

W rodzinie dyniowatych doliczono się aż 760 gatunków roślin – od egzotycznych, takich jak tykwy, przeróżne melony, kawony – po, uprawiane również w naszym klimacie, kabaczki, cukinie, patisony i... ogórki. Pięć gatunków dyni pochodzi z Ameryki Środkowej. Meksykanie uprawiali to warzywo od czasów prehistorycznych. Znano je również w starożytnej Europie; podobno na ucztach Lukullusa podawano dynię smażoną w miodzie.

Przypisywano jej również właściwości lecznicze; greccy medycy świeżą, utartą i zalaną

**Nie sposób napatrzyć się do syta na kształty i formy dyni. To pewne, że gdyby ich zabrakło, jesień nie byłaby tak radośnie kolorowa, bo inne warzywa nie mają równie pięknych barw.**

winem dynię serwowali jako lek przeciwko zaparciu, zaś Arabowie pili sok dyni jako środek nasenny.

W felietonach Ireny Gumowskiej, propagatorki zdrowego żywienia, znaleźć można opowieść z początków XX wieku o argentyńskiej dyni i Polaku. W okresie międzywojennym, właśnie do Argentyny zawędrował inżynier rolnik Jerzy Hejbowicz. Pewnego razu, tam gdzie pracował, jeden z robotników zapadł na śmiertelną chorobę. Lekarze byli bezradni. Tymczasem miejscowi Indianie oświadczyli, że mogliby tego człowieka wyleczyć w ciągu tygodnia, pod warunkiem, że zabiorą go do siebie. I oto rzeczywiście, po tygodniu robotnik wrócił zdrowy i wesoły.

Zaprzyjaźnieni Indianie zdradzili inżynierowi Hejbowiczowi tajemnicę cudownego leku. Okazał się nim wyciąg z dyni argentyńskiej. Według wierzeń Indian, okazywała się skuteczna na niemal wszystkie choroby, dawała też młodość, zdrowie i urodę.

Byłby pan Jerzy kiepskim rolnikiem, gdyby, wracając do kraju, nie przywiózł nasion tej cudownej rośliny. Tu jednak miała za zimno, więc do uzyskania odporniejszej krzyżówki wziął dynię spod Trok na Wileńszczyźnie, bardzo wytrzymałą na mrozy. Powstała odmianę nazwał artroka (Argentyna i Troki), zaś jej ulepszanie zajęło mu prawie 50 lat. W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku inżynier Hejbowicz, bardzo już leciwy, trzymał się wciąż zdumiewająco zdrowo i młodo. Twierdził, że zawdzięczał to tylko i jedynie artroce. Podkreślał, że przejęła ona od argentyńskiej dyni Indian wszystkie lecznicze właściwości, a może je nawet pomnożyła.

Jak wygląda artroka? Jest ciemnozielona w żółte plamy, gładka lub gruzłowata. Dochowano się też jej kilku odmian z owocami o gładkiej skórce aż do bardzo zgruzłonej. Niestety, w handlu dominuje dynia olbrzymia, odmiany: melonowa, żółta, siatkowa. Ma żółtopomarańczowy miąższ i mnóstwo pestek, które nieraz jada się chętniej, niż samą dynię.

Równie ogromne jak kształty, są możliwości wykorzystania dyni w kuchni. Soczysty miąższ jest doskonały nie tylko w postaci słodkokwasnej marynaty. Można podać go jako jarzynę, przyrządzić z niego kompot, zupę, ciasteczka czy marmoladę. Jest doskonały w sałatkach i wypiekach.

Bardzo sycąca, okazuje się dynia niskokaloryczna. Nie tuczy, a zawiera wiele wartościowych składników, m.in. prowitaminę A, witaminy z grupy B, magnez, kwas krzemowy i fosfor.

Z jadalnych pestek dyni olbrzymiej uzyskuje się delikatny olej; bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe polecany jest osobom o podwyższonym poziomie cholesterolu.

Dynię gotuje się krótko. Można łączyć ją z różnymi warzywami, zwłaszcza z ostrymi w smaku, np. z porem oraz z mięsem, a przyprawiać koprem, bazylią, ogórecznikiem, tymiankiem, pietruszką i (w niewielkich ilościach) lubczykiem. Lepiej, jeśli są to świeże zioła.

Kroimy dynię dużym nożem na wąskie paski-czwartki, co ułatwia usunięcie twardej skóry i dalszą obróbkę. Łyżką lub nożem oddzielamy od miąższu „watowaną” warstwę włókien i pestek. Miąższ kroimy w kostkę albo słupki, pestki zaś oczyszczamy z „waty” i suszymy

# DYNIA

w piekarniku. Są świetne do chrupania „przed telewizorem”, ale też jako dodatek do surówek. O ich wartości najlepiej świadczy fakt, że wykorzystuje się je do produkcji leków.

### **Dynia z pomarańczami**

3 pomarańcze sparzyć i osuszyć. Skórkę cienko obrać, pokroić w paski, a miąższ pokroić w kostkę. Dynię (około 3 kg) obrać. Miąższ pokroić w kostkę grubości 2 cm, włożyć do miski, dodać skórkę i miąższ pomarańczy. Szklankę cukru rozpuścić w szklance octu winnego, zalać dynię. Przykryć, odstawić na noc. Powstały sok zlać do rondla, dodać 2 szklanki cukru i szklankę białego octu winnego, po czym zagotować. Włożyć dynię, gotować 20 minut. Przełożyć do słoików i zamknąć.

### **Sałatka z dyni**

70 dag dyni, 3 strąki różnokolorowej papryki, 15 dag wędliny, 2 ząbki czosnku, kwasek cytrynowy, po 1 łyżeczce

posiekanej natki pietruszki i szczypiorku, 2 łyżki majonezu, oleju lub śmietany, sól, pieprz.

Dynię obrać, pokroić w grubą kostkę i wrzucić na kilka minut do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem kwasu cytrynowego. Na wóół miękką wyjąć z wody i odcedzić. Z papryki usunąć gniazda nasienne, pokroić ją w kostkę – podobnie jak wędlinę. Składniki połączyć. Doprawić do smaku solą, pieprzem i roztartym czosnkiem. Wymieszać z majonezem, śmietaną lub olejem. Podawać na liściach sałaty.

### **Żłocista zapiekanka**

Przygotowanie: 25 minut, zapiekanie 35 minut. Danie dla 6 osób.

75 dag dyni, 40 dag surowej szynki wieprzowej, szklanka śmietany, 4 łyżki mleka, 15 dag startego żółtego sera, cebula, ząbek czosnku, łyżka masła, łyżka oleju, sól, pieprz, łyżka ziół prowansalskich.

Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Mięso pokroić w małą, a dynię w dużą kostkę. Olej i masło rozgrzać na patelni, wrzucić mięso, oprószyć solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, smażyć 5 minut. Dodać dynię i smażyć 3 minuty. Dynię z mięsem przełożyć do żaroodpornego naczynia, polać śmietaną wymieszaną z mlekiem, posypać żółtym serem. Zapiekać 25 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 stopni C.

### **Dynia w marynacie z imbirem**

Mały korzeń imbiru obrać, pokroić w plasterki. Dynię (około 3 kg) obrać. Miąższ pokroić w kostkę grubości 2 cm, włożyć do miski, dodać imbir, wymieszać (zamiast świeżego imbiru można dodać łyżeczkę suszonego). 1/4 l octu winnego zagotować z 1/2 łyżeczki pieprzu i zalać dynię. Przykryć, odstawić na noc.

Ocet zlać do rondla, wsypać 500 g cukru, zagotować. Dodać dynię i gotować, aż się zeszkli, co trwa około 30 minut. Ciepłą dynię, wraz z zalewą, nalać do wyparzonych słoików i zamknąć.

### **Dynia słodko-kwaśna**

Dynię (około 3 kg) rozłupać, pokroić w plastry, obrać ze skóry. Wykroić pestki i miękki środek. Miąższ pokroić w kostkę grubości 2 cm i włożyć do miski. 1/4 l octu zagotować z 5 goździkami, laską cynamonu (lub łyżeczką sproszkowanego) i startą skórką z jednej cytryny. Zalać dynię, przykryć i odstawić na noc.

Ocet zlać do rondla, wsypać 1/2 kg cukru, zagotować. Dodać dynię, gotować, aż będzie szklista, około 20 minut. Dynię wraz z zalewą przełożyć do wyparzonych słoików i dokładnie zamknąć.



*Oprac. Maciej Lutka*