



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

mgr STANISŁAWA POLOWCZYK – WALAS

DYNIA-MOŻLIWOŚCI JEJ WYKORZYSTANIA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ŚWIĘTOKRZYSKIE BIURO
ROZWOJU REGIONALNEGO

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Stanisława Polowczyk Walas

Nauczyciel mianowany(2000), dyplomowany(2003) z 21 letnim stażem pedagogicznym, wykształcenie wyższe pedagogiczne: Pedagogika Pracy Kulturalno – Oświatowej - WSP KIELCE 1991, PODYPLOMOWE STUDIA :Wychowanie Fizyczne -WSP Kielce 1994, PODYPLOMOWE STUDIA : Dysleksja- profilaktyka, diagnoza, terapia- Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach -2012,kurs kwalifikacyjny: Wychowanie do życia w rodzinie- 2002 ŚCDN Kielce, kurs kwalifikacyjny: Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna - WOM Kielce 1999,kurs Kierowników wycieczek szkolnych -2007, kurs Pierwszej Pomocy -2008, kurs doskonalący :Metoda Dobrego Startu Marty Bogdanowicz 2012. Pracuje w szkole podstawowej. Kocha kwiaty, zdrowe jedzenie i taniec. Praca z dziećmi daje dużo satysfakcji. Prezes Uczniowskiego Klubu Sportowego w Kowali sekcja judo. Zorganizowała 21 turniejów judo, 11 sportowych Wigilii Judo, z powodzeniem pisze i realizuje projekty pozyskując środki finansowe na organizację turniejów i obozów sportowych dla judoków. Prowadzi lekcje otwarte z czynnym udziałem rodziców.

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Lechaa Consulting Sp. z o.o.
www.lechaa.pl
NIP: 712-278-35-96,
Regon: 004182334,
Sąd Rejonowy w Lublinie XI Wydział Gospodarczy
Krajowego Rejestru Sadowego nr KRS: 0000173751,
Kapitał zakładowy: 50.000 zł





SPIS TREŚCI

1. Dynia jako warzywo – informacje ogólne
2. Historia dyni
3. Łacińskie nazewnictwo
4. Wartości zdrowotne dyni
5. Zastosowane dodatki
6. Przepis na dżem dyniowy

1. DYNIA JAKO ZDROWE TROCZĘ ZAPOMNIANE WARZYWO - najczęściej kojarzy się z popularnym świętem HALOWEEN. Jest jednak bardzo zdrowym i niskokalorycznym składnikiem diety nie tylko alergików, ponieważ nie zawiera aminów biogenych. Co możemy spożywać z dyni: Mięsz, pestki, olej, zupy, farsze, napoje, sałatki, dżemy

2.HISTORIA DYNI

Skąd się wzięła dynia? Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej. W Polsce popularnie zwana była banią. Historia dyni sięga czasów starożytnych – słynny wódz, polityk i wielki smakosz Lukullus (117–56 r. p.n.e.) podawał na swoich ucztach dynię smażoną w miodzie. Uczni greccy podawali natomiast świeżo utartą dynię zalaną winem jako środek przeciw zaparciom. W XV w. dynia przyплыnęła na statkach Kolumba –. Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety i już 100 lat później uprawiano ją w niemal wszystkich krajach naszego kontynentu. W Polsce zdobyła popularność – pożywne i smaczne potrawy z dyni pojawiały na stołach. Furorę zrobiły nasiona dodające, jak wierzą, wigoru w łóżku..

Do dyniowatych należą m.in.: arbuzy, melony, kabaczki, cukinie, ogórki i tykwy. W Polsce najchętniej uprawia się dynie o żółto-pomarańczowym mięszu, bogate w drogie pestki. Najczęściej spotka się u nas odmianę śródziemnomorskiej dyni olbrzymiej, o owocach ważących nawet powyżej 50 kg.. Tegoroczna zwyciężczyni ważyła 484,5 kg! Ale i tak do najcięższych nie należy – swego czasu do konkursu wystawiono dynię, której owoc ważył aż 630 kg

3. ŁACIŃSKIE NAZEWNICTWO wybranych gatunków dyni

DYNIA OLBRZYMIA - *CUCURBITA MAXIMA*– gatunek uprawiany
DYNIA PIŻMOWA - *CUCURBITA MOSCHATA*– gatunek uprawiany
DYNIA ZWYCZAJNA - *CUCURBITA PEPO* – gatunek uprawiany



4. WARTOŚCI ZDROWOTNE DYNI

Wartość kaloryczna dyni jest dość niska – 100 g. świeżej masy to około 32 kcal. Wartość odżywcza jest dość duża. Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu, gdyż zawiera dużo karotenu (prowitaminy A) - im bardziej intensywny jest kolor miąższu, tym więcej witamin. Na wartość dyni wpływa zawartość cukru. Owoce dyni poleca się ludziom z - - miażdżycą,

- ze stwardnieniem tętnic,
- z nadciśnieniem tętniczym,
- w przypadkach obrzęków w niewydolności nerek, serca czy wątroby.

Związki w nich zawarte działają moczopędnie, mogą być również używane przy leczeniu zaparcí szczególnie u ludzi otyłych. Dynia to bogactwo witamin A, B1, B2, C, PP oraz składników mineralnych takich jak: fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Jest niskokaloryczna i beztłuszczowa. Zawiera także pektyny i kwasy organiczne. Miąższ z dyni mogą stosować przy mdłościach przyszłe mamy. Nie zawiera aminów biogennych, a więc mogą ją jeść alergicy.

Właściwości lecznicze mają przede wszystkim pestki, czyli nasiona dyni. Świeże, nieprzesuszone pestki stosowane są przeciwko pasożytom przewodu pokarmowego, między innymi tasiemcom. Poleca się je stosować u dzieci jako całkowicie nieszkodliwe w przeciwieństwie do środków chemicznych. Jedzenie pestek dyni zapobiega rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego. W krajach bałkańskich, gdzie je się dużo pestek z dyni, niezwykle rzadko spotyka się chorobę prostaty. Pestki dyni wykorzystuje się także czasami do produkcji gotowych leków na choroby prostaty. Nasiona w 30-40% składają się z oleju, zawierającego dużą ilość fitosteroli i nienasyconych kwasów tłuszczowych, hamujących odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu, a co za tym idzie zapobiegają miażdżycy. Ponadto w pestkach znajdują się łatwo strawne białka, witamina E i mikroelementy - selen, magnez, cynk, miedź i mangan. Dlatego też pestki wykorzystywane są w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego. Ze względu na znaczącą zawartość cynku, nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry między innymi trądziku, opryszczki, a także przy wrzodach żołądka i niegojących się ranach. Kompot z dyni wypity na pusty żołądek działa jako środek na zaparcia. Spożywanie gotowanej lub pieczonej dyni zaleca się również chorym na łuszczycę, a okład ze świeżo pokrajanej dyni można stosować przy oparzeniach pierwszego stopnia jako środek łagodzący. Warto te warzywa wprowadzić na stałe do jadłospisu, by tanim kosztem wspomagać swoje serce i układ krwionośny. Kabaczki poleca się szczególnie osobom starszym, bo dzięki wysokiej zawartości celulozy ułatwiają trawienie, zapobiegają otyłości i gromadzeniu się cholesterolu. Dynia wspomaga odchudzanie. Dynia to przede wszystkim bardzo smaczny i odżywczy owoc, którego rodzina obejmuje **760 gatunków**. Dynia jest zalecana jako środek ogólnie odkwaszający, moczopędny, żółciopędny. Podaje się ją rekonwalescentom, pomaga bowiem odzyskać siły po ciężkiej chorobie. Miąższ dyni stanowi doskonały środek przeciwwymiotny dla ciężarnych. W Azerbejdżanie odwar z kwiatów dyni jest wykorzystywany do leczenia trudno gojących się ran. Mieszkańcy Tybetu



Projekt współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

stosują dynię w żywieniu dietetycznym chorych na wątrobę, nerki i serce, a także na zapalenie żołądka, nadkwasotę, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy. Ze względu na małą zdolność wiązania azotanów z gleby dynia jest lepszym od marchwi produktem w żywieniu dzieci oraz ludzi chorych na miażdżycę, stwardnienie tętnic, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, choroby wątroby, otyłość i zaburzenia przemiany materii. Dynie wzmacniają także system immunologiczny.

5. ZASTOSOWANE DODATKI do dżemu z dyni możemy zastosować dowolny dodatek smakowy według naszego upodobania, preferencji smakowych, zwyczajów kulturowych, religijnych czy etnicznych. Dodatki mogą być zdrowe, naturalne lub czysto chemiczne w postaci dodatków spożywczych ogólnie stosowanych w przemyśle. Dla potrzeb niniejszej prezentacji wykorzystano tylko naturalne dodatki smakowe w postaci

- o ugotowanych skręconych w maszynce skórek z jabłek
- o konfitury z pigwy
- o soku z cytryny
- o ugotowanego kiwi
- o cynamonu

6..PRZEPIS NA DŻEM DYNIOWY

- o Dynię myjemy ,kroimy na mniejsze części, obieramy ze skórki
- o Obraną dynię kroimy na drobne kawałki
- o Do naczynia wlewamy odrobinę wody , wrzucamy pokrojoną dynię
- o Gotujemy pod przykryciem do miękkości często mieszając
- o Do gorącej dyni dodajemy np. cynamon, pigwę, sok z cytryny
- o Nakładamy do wyparzonych słoików
- o Dokładnie zakręcamy słoiki NOWYMI nakrętkami
- o Ustawiamy słoiki „na głowie” nakrętką w dół
- o Otulamy grubym ręcznikiem, zostawiamy do wystygnięcia
- o Przechowujemy w chłodnym miejscu

SMACZNEGO O DOWOLNEJ PORZE ROKU

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o.o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach

