

Dynia - królowa jesiennej kuchni

Dynia to prawdziwa królowa jesiennej kuchni, która swoim pomarańczowym blaskiem rozświetla nasze stoły i serca. Może być wykorzystany potencjał tego cudownego warzywa od klasycznych dań wytrawnych, przez sycące obiady, aż po rozpieszczające podniebienie desery i praktyczne przetwory, może być inspiracją na szybką kolację, elegancki obiad.

Jej niezwykła wszechstronność sprawia, że doskonale odnajduje się zarówno w daniach słonych, jak i słodkich, otwierając drzwi do niezliczonych kulinarnych eksperymentów. Poza tym, że jest pyszna, dynia to prawdziwa skarbnica zdrowia! Jest bogata w witaminy A, C, E, które wspierają odporność i dbają o naszą skórę. Zawiera także sporo błonnika, co korzystnie wpływa na trawienie, oraz cenne minerały. W dobie rosnącej świadomości zdrowego odżywiania, dynia idealnie wpisuje się w ten trend, oferując nam nie tylko smak, ale i mnóstwo korzyści dla organizmu. To warzywo, które po prostu warto mieć w swojej kuchni.

Idealne purée z dyni to podstawa wielu wspaniałych dań od zup, przez ciasta, aż po sosy. Warto poświęcić chwilę na jego przygotowanie, bo to inwestycja w smak i oszczędność czasu w przyszłości:

1. **Wybór dyni** - najlepiej sprawdzi się dynia Hokkaido, piżmowa lub Muscat, które mają intensywny kolor i słodki miąższ.

Hokkaido - mała, pomarańczowa dynia o słodkim, lekko orzechowym smaku. Jej skórka jest cienka i jadalna, więc nie trzeba jej obierać, co jest ogromnym plusem! Idealna do zup kremów, pieczenia w kawałkach, risotto, a także do purée. Szybko się piecze i gotuje.

Piżmowa (Butternut) - gruszkowaty kształt, jasna skórka i intensywnie pomarańczowy miąższ. Charakteryzuje się maślanym, słodkim smakiem i kremową konsystencją po ugotowaniu. Świetna do zup, purée, gnocchi, a także jako dodatek do curry czy zapiekanek. Wymaga obierania.

Muscat - duża, spłaszczona dynia o zeberkowanej skórcie, która zmienia kolor z zielonego na brązowo-pomarańczowy. Ma bardzo aromatyczny, słodki miąższ i jest idealna do długiego pieczenia. Doskonala do ciast, dżemów, pieczonych dań głównych i purée, gdzie jej intensywny smak może się w pełni rozwinąć.

2. **Przygotowanie dyni** - dynię umyj, przekrój na pół. Wydrąż pestki i włókna; jeśli używasz dyni Hokkaido, nie musisz jej obierać, inne obierz ze skóry.
3. **Pieczenie** - pokrój dynię na mniejsze kawałki (2-3 cm), ułóż na blasze wyłożonej papierem do



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

pieczenia, możesz skropić ją odrobiną oliwy, ale nie jest to konieczne, jeśli zależy Ci na neutralnym smaku purée.

4. **Temperatura i czas** – piecz w piekarniku nagrzanym do 180⁰C przez 20-40 minut, aż dynia będzie bardzo miękka i łatwo będzie ją rozgnieść widelcem, czas pieczenia zależy od grubości kawałków.
5. **Gotowanie (alternatywnie)** – jeśli wolisz gotować, pokrój dynię w kostkę i gotuj w niewielkiej ilości wody (lub na parze) do miękkości. Pamiętaj, aby odlać nadmiar wody, by purée nie było zbyt wodniste.
6. **Blendowanie** – upieczoną lub ugotowaną dynię przełóż do miski i zblenduj na gładkie purée; jeśli jest zbyt gęste, dodaj odrobinę wody lub bulionu; nie dodawaj żadnych przypraw, chyba że wiesz, do czego konkretnie będziesz używać purée.
7. **Przechowywanie** – gotowe purée możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni lub zamrozić w porcjach na dłużej.

Dynia na słodko: desery i wypieki”

- wilgotne i korzenne ciasto dyniowe z polewą z serka kremowego
- placuszki dyniowe (racuchy) z syropem klonowym
- sernik dyniowy na spodzie z ciasteczek korzennych
- muffiny dyniowe z kawałkami czekolady i orzechami

Rozgrzewające zupy z dyni

- aksamitny krem z dyni z nutą imbiru i mleczkiem kokosowym
- pikantna zupa dyniowa z dodatkiem chorizo i wędzonej papryki
- zupa z pieczonej dyni i pomidorów z grzankami serowymi

Dania wytrawne z dyni - sycący obiad

- placki dyniowe chrupiące na zewnątrz, miękkie w środku podawane ze śmietaną
- kremowe risotto z pieczoną dynią, szalwią i parmezanem
- tagiatelle w aksamitnym sosie dyniowo-serowym



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

- delikatne kopytka lub gnocchi z masłem szałwiowym
- pierogi z farszem z: dyni, twarogu i nutą gałki muszkatałowej
- aromatyczne curry z dynią, ciecierzycą i świeżą kolendrą

Przetwory z dyni

- dżem dyniowo-pomarańczowy z cynamonem
- dynia marynowana w słodko-kwaśnej zalewie octowej
- aromatyczny ketchup z dyni i papryki



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT