



fot. Święto Dyni 2021 w naszym Przedszkolu

Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej. W Polsce popularnie zwana była pod nazwą bania.

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. W XV w. dynia przyплыnęła na statkach Krzysztofa Kolumba – on sam zresztą odnotował w swoim pamiętniku dzień, w którym po raz pierwszy ujrzał to niezwykle olbrzymie warzywo. 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 szybko zdobyła popularność – pożywne i smaczne potrawy z dyni pojawiały się na wszystkich stołach.

Sz szczególnie zdrowa 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, 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 – utrzymuje odpowiednią wilgotność skóry i zwalcza niszczycielskie wolne rodniki. Dynia bogata jest również w białko, a pestki dyni to najbardziej przystępne źródło organicznego, łatwo przyswajalnego, cynku.

!! Nie wyrzucaj dyni !! 🍂🍃🚫

Wybierz się 🍂🍃 do lasu 🌲🌳 lub na pobliskie pole i rozbij dynie, 🍂🍃!! aby zwierzęta 🐿️ mogły je zjeść !! 😊

Wiesz, że te pomarańczowe warzywa są dobre dla dzikiej przyrody, a ich nasiona działają jak naturalne odrobaczanie. Przysłuż się naturze .