

Dynia jest bardzo zdrowa

# Smaczne jesienne olbrzymy

Wielu działkowców narzeka na słabe plony. Są jednak i tacy, u których te olbrzymy warzywa biją rekordy pod względem wielkości.

Jacek Kuik  
kuik@gazetaabc.pl

Ponoć kiedyś w Zdzeszowicach na Dolnym Śląsku urosła dynia o wadze 721 kg. Te, które zobaczyliśmy na działce Godysława Białasika oraz w sadzie Damiana Maleckiego, dalekie są od tego rekordu, jednak bardzo cieszą obu hodowców.

– Działkę w obecnym miejscu mam od trzech lat. Zawsze uprawiałem dynie, ale jeszcze nigdy nie osiągnęły takich rozmiarów – mówi z nieskrywaną radością Godysław Białasik, działkowicz z Rodzinych Ogrodów Działkowych Jagódka w Lesznie. – Ziemię mam kłopotliwą, sam piach. Lato było bardzo upalne i suche, dlatego często przyjeżdżałem na działkę i podlewałem moje rośliny. Dynie posiałem przy kompostie, gdzie ziemia jest trochę bardziej żyzna. Dziś dorodne korbole cieszą moje oczy. Bardzo lubię kompot z dyni. Zona gotuje też zupę na słodko.

Pan Godysław pracował na ciężkim sprzęcie, co pozwoliło mu wcześniej pójść na emeryturę. Ciężka praca nadszarpała trochę zdrowie, ale lekarze zalecają mu aktywność fizyczną i relaks, a to w dużej obfitości znajduje na swojej działce pod zaborowskim lasem. Podczas tegorocznych dożynek otrzymał dyplom za wzorową uprawę działki.

Dla Damiana Maleckiego z Jezierzyc Kościelnych dynie stanowią element źródła utrzymania. Rosną w jego sadzie pomiędzy drzewami na gliniastym gruncie.

– Dynia skutecznie ogranicza rozprzestrzenianie się chwastów – podkreśla Damian Malecki.

– Ziemia nie jest niczym nawożona, a mimo to dynie osiągają imponujące rozmiary. Uprawiając dynie, trzeba dbać o stosowanie płodozmianów i co roku siać je w innym miejscu. Różne odmiany powinny być posiane w odległości co najmniej 15 metrów

od siebie, aby wzajemnie się nie zapylały.

Dynie z plantacji pana Damiana trafiają do klientów. W ubiegłym roku zakupiona u niego dynia, ważąca 38,5 kg, wygrała konkurs podczas Gminnego Jarmarku Rolniczego w Bukówcu Górnym. Tegoroczna rekordzistka z jego plantacji waży 41 kg, a konkurentki jeszcze rosną.

– Dynie mamy w sprzedaży aż do listopada. Największy popyt jest przed Halloween – zdradza pan Damian. – Osobiście bardzo lubię kompot z dyni, a w tym roku będę chciał spróbować także dżemu.

x x x

Nie bez powodu dynie można znaleźć w daniach przygotowywanych dla niemowlaków, gdyż jest bogata w beta-karoten, potas, wapń,

fosfor, witaminy A i B2 oraz wiele innych ważnych dla zdrowia składników. Bardzo cenne dla organizmu są także pestki znane ze względu na swoje bogactwo cynku, który sprawia, że możemy trochę oszukać metrykę. Panowie jedząc pestki mogą odsunąć groźbę przerostu prostaty. Zapobiegają one też miażdżycy. Dzięki zawartości kukurbitacyny pestki dyni są skutecznym pogromcą owsiaków, tasiemca i innych pasożytów.

Olej z pestek to niesamowity rarytas. Jednak nie każdego na niego stać, ponieważ pół litra kosztuje ponad 60 zł.



▲ Godysław Białasik po raz pierwszy doczekał się tak dorodnych dyni. Mimo że ziemia na jego działce jest piaszczysta, to wspaniały efekt dało posianie ich blisko kompostownika i obfite podlewanie w czasie gorącego lata.



▲ Damian Malecki zamierza tę 41-kilogramową dynię wystawić do konkursu podczas Gminnego Jarmarku Rolniczego w Bukówcu Górnym. Nie obszedł jeszcze dokładnie całej swojej uprawy, a pod liśćmi mogą kryć się jeszcze większe okazy. Kto pokona pana Damiana?

## Zupa na ostro

Dynia doskonale podkreśla aromat, dlatego wszystkie składniki, których użyjemy do przygotowania zupy, stworzą wspaniały bukiet smakowy. Przepisów jest wiele, toteż za każdym razem zupa może smakować trochę inaczej.

W pierwszej kolejności dobrze jest lekko podsmażyć na maśle lub oleju pokrojoną cebulę. Następnie dodajemy niewielką ilość pokrojonych ziemniaków oraz warzyw. Marchewka poprawi kolor, ale trzeba uważać z ilością, gdyż bardzo osładza zupę. Rewelacyjny aromat dają seler i pietruszka.

Głównym składnikiem jest oczywiście pokrojona w kostkę dynia. Dolewamy wody, a kiedy chcemy zrezygnować z warzyw, możemy użyć bulionu warzywnego. Przyprawiamy solą i pieprzem. Opcjonalnie według własnego uznania można poprawić smak gałką muszkatołową, imbirem lub cynamonem. Składników nie trzeba „artystycznie” kroić, ponieważ kiedy staną się miękkie, przy pomocy blendera robimy z zupy krem.

Atrakcyjność dania poprawią położone na gorącej zupie grzanki czy paski sera.

Dobrze jest też poleać zupę olejem z pestek dyni.