

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dynie - slow food dla zdrowia i wyglądu



**Jesienią przydrożne stragany przyciągają wzrok pomarańczowymi krągłościami. Popularność dyń w Polsce rośnie, nie tylko ze względu na święto Halloween, ale i pęd ku zdrowemu odżywianiu - przekonuje genetyk i biotechnolog, prof. Katarzyna Niemirowicz-Szczytt.**

"Owoce dyni dobrze nadają się na przygotowywanie potraw, które są kojarzone z trendem slow, jako przeciwstawienie się fast foodom. Jest moda, żeby oprócz typowych potraw podawać np. zupę z dyni" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, dziekan Wydziału Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu warszawskiej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Zdaniem rozmówczyni, zapotrzebowanie na dynię rośnie, ale ludziom zależy na dyni smacznej, zachęcającej do jedzenia.

Badaczka podkreśliła, że „dynia jest rośliną niszową w Polsce, nie jest uprawiana na taką skalę jak pszenica czy nawet ziemniaki”. „Wyhodowaliśmy w naszej katedrze cztery nowe odmiany, które zostały zarejestrowane i które są i mogą być użytkowane w Polsce oraz innych krajach europejskich. Te odmiany nazywają się Amazonka, Ambar, Justynka i Otylia” - przypomniała.

Odmiany różnią się między sobą. Amazonka wydaje owoce nie za duże, które mała rodzina może wykorzystać od razu. Badaczom chodziło o to, żeby można było zakupić mały owoc i ten owoc od razu zjeść. Z kolei odmiana Ambar ma w pełnej dojrzałości owoce o skórcie stalowo-zielonej i pomarańczowym, bardzo twardym miąższu. Może być używana m.in. jako dodatek do pasz dla zwierząt. "Taki dodatek z dyni traktowany jest jak tabletkę witaminową dla zwierzęcia. Jeśli krowa dostaje pół takiej dyni dziennie, to daje lepsze mleko, o lepszym zapachu, lepszej barwie" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt.

Kolejne odmiany - Justynka i Otylia - przygotowano m.in. na potrzeby przetwórstwa dla dzieci. Wykorzystuje się je - szczególnie odmianę Otylia - m.in. na soki i przetwory dla niemowląt. Obie odmiany mają pomarańczową skórkę i taki sam miąższ. Justynka ma owoce mniejsze, Otylia - większe.

Jednak w degustacjach wygrywa Justynka. "W degustacjach, jeśli mamy te cztery odmiany, jako najbardziej smakowitą ludzie typują Justynkę" - powiedziała rozmówczyni.

Wymienione odmiany należą do gatunku dynia olbrzymia. W Polsce występują też inne, należące do gatunku dynia zwyczajna. "Znane są takie formy botaniczne jak cukinia, patison, dynia makaronowa, dynia na nasiona (nasiona okryte łupiną i bezłupinowe), ale również dynia ozdobna, czyli ta dynia, której różne kształty, barwy i wzory na owocach są atrakcyjne i wykorzystuje się je jako ozdobę" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, zastrzegając, że dynie ozdobne są bardzo twarde, mają bardzo suchy i twardy miąższ i nie nadają się z reguły do jedzenia.

Mówiąc o dyniach, nie sposób nie wspomnieć o smacznych pestkach. "Wszystkie nasiona dyni nadają się do jedzenia i są bardzo wartościowe. Z nasion dyni produkuje się lek beta-sitosterol, na przerost prostaty" - podkreśliła dziekan. Nasiona dyni miały też znaczenie w medycynie ludowej, stosowane przy robaczycach, czyli w niszczeniu pasożytów układu pokarmowego.

Dynie mają też wiele dobroczynnych właściwości. Ich miąższ zawiera m.in. karotenoidy. "Znajdują się w dużej ilości w miąższu dyni olbrzymiej, która jest polecana m.in. do przygotowywania zupy dyniowej. Szczególnie beta-karoten, który jest przekształcany w prowitaminę A" - powiedziała prof. Niemirowicz-Szczytt, wyjaśniając, że jedzenie nawet niezbyt dużych ilości miąższu dyni powoduje, że po dwóch tygodniach skóra wygląda na bardziej opaloną.

To nie koniec zalet dyń. "Z punktu widzenia dietetycznego są bogate w witaminy, cukry, sole mineralne, a jednocześnie mają odczyn zasadowy, a więc neutralizują kłopoty związane z przewodem pokarmowym. I to nie tylko dynia olbrzymia, którą tak polecam, ale również dynia zwyczajna. Czyli cukinie, patisony, dynia makaronowa to jest znakomity składnik diety" - zapewniła rozmówczyni. Dodała, że ponieważ dynie mają bardzo niską kaloryczność, są doskonałe dla osób dbających o linię.

Zapytana o to, czym kierują się naukowcy opracowując nowe odmiany, prof. Niemirowicz-Szczytt odpowiedziała: "Myślimy w pierwszej kolejności o konsumentach, o tych, którzy będą kupować te owoce i je przygotowywać. Zawsze dużą uwagę zwracamy na barwę owocu, staramy się by były atrakcyjne". Jest to jednak proces czasochłonny, gdyż powstawanie nowej odmiany może trwać nawet 10 lat.

Badaczka szczególnie polecała dynię makaronową, z której można przygotować potrawę podobną do makaronu, ale mniej kaloryczną.

Dynie mogą stanowić dobre urozmaicenie zimowej diety, gdyż w odpowiednich warunkach można je długo przechowywać. Owoce odmiany Ambar wytrzymują nawet do marca. Prof. Niemirowicz-Szczytt przypomniała, że dynię można z powodzeniem mrozić, uprzednio np. podduszoną i zmiksowaną. Również dynie ozdobne w pomieszczeniach suchych są w stanie cieszyć oko do wiosny.

**Źródło:** <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>

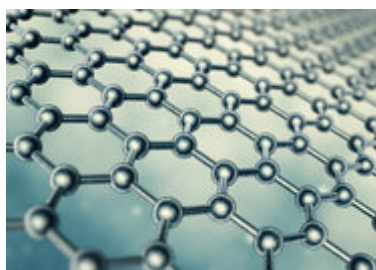
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15560.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## [Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**