

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 10 (66)

27/11/2023 11:20, aktualizacja: 27/11/2023 11:57 | Zamieścił: Mirosław Oleksiak, Autor: KM - BW

## Smaki Mazowsza



Autor:

Gatty Images

## Krem z dyni

### KGWiG w Postoliskach (powiat wołomiński)

- 2 kg dyni (typu hokkaido),
- 0,5 kg ziemniaków,
- 2 marchewki,
- 2 cebule,
- kawałek imbiru,
- sól,
- pieprz

Dynie obieramy ze skóry, wyciągamy pestki i kroimy w kawałki tak, aby po obraniu zostały minimum 2 kg (wybieramy 2 dynie po 1,2 kg i wystarczy tylko wyjąć pestki). Cebulę oraz ziemniaki obieramy i kroimy w dużą kostkę. Marchewki obieramy i kroimy w plastry. Do garnka wkładamy dynie, ziemniaki, cebule, marchewkę i dolewamy około 2–3 litry wody. Solimy, gotujemy pod przykryciem przez 30 minut. Pod koniec gotowania dodajemy obrany i rozdrobniony imbir. Zupę blendujemy do uzyskania kremowej konsystencji.

## Nie tylko lampion

Miąższ dyni zawiera sporą ilość beta-karotenu (witaminy A), dzięki niemu warzywo wykazuje działanie przeciwzapalne, a także wspomaga funkcjonowanie wzroku. Wystarczy zjeść szklanekę puree z dyni (ugotowanego miąższu), aby dostarczyć nam aż 200% dziennego zapotrzebowania na witaminę A. Co ważne, dynia nie traci właściwości po obróbce termicznej!

## **Dynia dyni nie równa**

Dynia przywędrowała do Europy z Meksyku, mniej więcej w XVI w. Znamy około 20 gatunków tego warzywa, ale jego odmian – dużo więcej. Dynia może wydawać owo-ce ważące nawet do 800 kg lub bardzo małe – niecałe pół kilograma. Do najpopularniejszych rodzajów należą: dynia zwyczajna, hokkaido, piżmowa, makaronowa i prowansalska (zielona).

## **W grupie siła!**

KGWiG w Postoliskach zostało założone w 2019 r. Inicjatorkami była grupa przyjaciółek, których energia i kreatywność nie mogła dalej pozostać zamknięta w czterech ścianach. Członkami koła są również mężczyźni, którzy równie aktywnie włączają się w realizację wszelkich przedsięwzięć. Udało im się stworzyć Spiżarnię KGW, w której prezentują soki, syropy, konfitury oraz rękodzieło. Biorą udział w dożynkach, jarmarkach, akcjach charytatywnych i konkursach kulinarnych.

### **UWAGA**

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)