

Dyniowy zawrót głowy.

Dynia to zarówno królowa jesieni, jak też wielka skarbnica zdrowia. Mięsz i pestki dyni stanowią bogate źródło wielu składników odżywczych. Dynia obfituje w witaminy, sole mineralne i błonnik. Pestki dyni są bogate w cynk oraz zawierają wiele dobroczynnych tłuszczów. Nieprzypadkowo robi się z nich olej, który idealnie nadaje się jako dodatek do zup czy sałatek. Oprócz tego jest niskokaloryczna, nie tuczy, jest łatwostrawna i hipoalergiczna. Znakomicie nadają się na sałatki, dżemy, zupy czy sosy.

Od jesieni dynie można wykorzystywać do dekoracji pomieszczeń, układając je na półkach, w drewnianych skrzynkach i wiklinowych koszach. Zachęcam was do wykonania ciekawych ozdób z dyni, jak również wykorzystania dyni w waszym jadłospisie.

Propozycje prac manualnych

https://youtu.be/Y3VhC-p-9_g *Wazon z dyni*

<https://youtu.be/1dLke7jg5k8> *Dynia z materiału*

<https://youtu.be/Ebbzq5VEPmo> *Jak zrobić koty z dyni?*

https://youtu.be/gX4fTJ_Eg5w <https://youtu.be/OPzjbmploco>
Dynia z papieru

Przepisy na dyniowe przekąski

<https://youtu.be/clWwMwFBwNs> *Przepis na bułeczki dyniowe (Akademia Smaku)*

<https://youtu.be/fRxIBuO29yA> *Koktajl z dynią dla dzieci*

<https://youtu.be/UMPOyLRjyJE> *Naleśniki z dynią*