Herba-Farm
87-300 Brodnica
ul. Przykop 63
tel. 505-010-919

Dane aktualne na dzień: 05-05-2024 00:40

Link do produktu: https://www.zielar.ski/pestki-dyni-vivio-p-10615.html

Pestki dyni – Vivio

Nasza cena	**16,85 zł**
Produkt	**Produkt dostępny**
Stan magazynowy	**4 szt.**
Czas wysyłki	**24h**
Numer katalogowy	**viviodynia**
Kod EAN	**5902115101939**
Producent	**Vivio**

Opis produktu

Wszystko, co musisz wiedzieć o dyni i jej pestkach
Dynia to popularny i odżywczy owoc. Istnieje ok. 760 jej gatunków. W Polsce najczęściej występuje odmiana o żółto - pomarańczowym miąższu, zawierające duże ilości pestek. Dynia zawiera wiele cennych składników żywieniowych, a jej pestki naturalne kwasy tłuszczowe, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Pestki dyni są też źródłem naturalnego kwasu linolowego, który jest zaliczany do egzogennych kwasów tłuszczowych. To przekąska małokaloryczna, bogata w B–karoten, potas, wapń i fosfor, a także witaminy z grupy B. W ich skład wchodzą też inne witaminy m.in. witamina A, C, D, E.

Dlaczego witaminy są tak ważne w diecie?
Niedobór witamin wpływa niekorzystnie na pracę organizmu. Dlatego tak ważna jest ich naturalna suplementacja poprzez jedzenie, które zawiera naturalnie występujące witaminy i minerały. Pestki dynią są nie tylko sposobem na pyszną przekąskę, ale nadają się też do potraw i wypieków.

7 powodów, dla których warto jeść pestki dyni:

1. Zawierają duże ilości magnezu, fosforu, manganu, miedzi, potasu, żelaza i cynku. Są to minerały potrzebne do prawidłowej pracy organizmu i warto "suplementować" je w naturalny sposób poprzez jedzenie pestek dyni;
2. W pestkach dyni znajduje się dużo tryptofanu - aminokwasu, który jest uznawany za prekursora serotoniny (tzw. hormonu szczęścia);
3. Zawierają roślinne sterole i stanole (Takie jak: beta-sitosterol, sitostanol, avenasterol, kampesterol, stigmasterol i kampestanol). Mają one pozytywny wpływ na pracę serca i utrzymanie właściwego poziomu cholesterolu we krwi. W przypadku mężczyzn wpływają na zdrowie prostaty.
4. Pestki dyni są podawane diabetykom. W medycynie niekonwencjonalnej uważa się, że obniżają poziom cukru.
5. Zawierają duże ilości błonnika, który wpływa dobroczynnie na pracę układu trawiennego. Często jego naturalny niedobór w organizmie wynika z jedzenia produktów wysoko przetworzonych i niskiej jakości.
6. W medycynie niekonwencjonalnej uważa się, że pestki dyni są pomocne w zwalczaniu pasożytów, z uwagi na jeden składnik - kurkubitacynę, oddziałującą na układ nerwowy pasożytów.
7. Pestki dyni zawierają witaminy z grupy B oraz witaminy: A, C, K i E oraz luteinę.

Jak jeść pestki dyni?
Pestki dyni najlepiej jeść na surowo. Można je podprażyć, ale nie powinno się robić tego dłużej niż 20 minut, by nie stracić cennych właściwości, zawartych w nich. Przepis na prażone pestki dyni i ich przechowywanie poniżej.

Prażone pestki dyni PRZEPIS
Odmierzyć właściwą ilość pestek dyni i przełożyć je na blaszkę.

Prażyć ok. 10-15 minut w niskiej temperaturze (ok. 100 stopni). Po uprażeniu powinny być chrupiące.

Uprażone pestki można przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiczku do miesiąca, a w lodówce dłużej. Nadają się jako dodatek do sałatek, zup, kanapek, owsianek i innych dań.

Stosowanie

Pestki dyni mogą być stosowane, jako samodzielna przekąska lub jako dodatek do różnego rodzaju wypieków – ciast, pieczywa, a także do sałatek, zup i past kanapkowych.

Uprażone pestki dyni nadają się z kolei do samodzielnego jedzenia, do owsianki, musli, do koktajlów, do domowego chleba na zakwasie i przygotowania sosu w postaci pesto, używanego do makaronu, jako smarowidło do kanapek i dip do warzyw.

Składniki: Pestki dyni

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Waga: 100g , 500g , 1kg