Informacja prasowa Gdynia, 7.10.2025 r.

# **Dynia na tysiąc sposobów. Jesienne przepisy i triki na przechowywanie**

**Dynia to niekwestionowana królowa jesieni. Na jej pojawienie się na straganach z niecierpliwością czeka wiele osób. To niezwykle uniwersalne warzywo, które świetnie sprawdza się w wersji wytrawnej i na słodko, a do tego jest pełne cennych składników odżywczych. Ola Juszkiewicz, zwyciężczyni Masterchefa, podpowiada, jak najlepiej wykorzystać dynię w kuchni i jak ją przygotować, by cieszyć się jej smakiem przez kolejne miesiące.**

Zachwyca intensywną barwą, kremową konsystencją i delikatnym, lekko orzechowym smakiem. Dynia otwiera szerokie możliwości kulinarne – świetnie sprawdza się w rozgrzewających kremach, placuszkach, ciastach czy domowych przetworach. Co więcej, jest źródłem błonnika, witamin A, C i E oraz minerałów wspierających odporność w chłodniejsze miesiące. Warto więc korzystać z jej bogactwa nie tylko w sezonie, ale też przygotować zapasy, które pozwolą cieszyć się jej smakiem zimą.

– *To jedno z tych warzyw, które nigdy się nie nudzi! Ma łagodny, lekko słodki smak, dzięki czemu pasuje do różnych kuchni i stylów gotowania. Idealnie współgra z rozgrzewającymi przyprawami – od cynamonu i imbiru po ostrzejsze chili – dlatego tak chętnie sięgamy po nią jesienią, gdy szukamy sycących i aromatycznych dań* – mówi Ola Juszkiewicz, zwyciężczyni programu MasterChef, biolożka, ekolożka, propagatorka kuchni zero waste i ekspertka marki FoodSaver.

**Na początek – mrożenie**

Jednym z najprostszych i najwygodniejszych sposobów na przechowywanie dyni jest jej mrożenie. Mrozić można zarówno surowe, pokrojone kawałki, jak i przygotowane wcześniej puree. Jego wykonanie jest bardzo proste – upieczone lub ugotowane cząstki wystarczy zblendować na gładką masę i poporcjować.

– *Aby dynia jeszcze dłużej zachowała swoją świeżość, kolor i strukturę, warto przed włożeniem do zamrażarki zapakować ją próżniowo. Usunięcie powietrza hamuje rozwój bakterii i pleśni oraz spowalnia proces utleniania, a jednocześnie pozwala utrzymać wygląd, smak i wartości odżywcze produktu. Przechowywanie próżniowe dodatkowo chroni przed powstawaniem oparzeliny mrozowej, która często pojawia się przy klasycznym mrożeniu* – wyjaśnia Ola Juszkiewicz.

Tak zabezpieczone warzywo świetnie sprawdzi się jako baza do wielu potraw – wystarczy wyjąć je z zamrażalnika i wykorzystać do przyrządzenia kremowej zupy, delikatnego sosu do makaronu, korzennego ciasta czy muffinek.

**A może w zalewie?**

Dynię można także zamknąć w słoikach i przygotować z niej domowe przetwory – nie tylko po to, by przedłużyć jej trwałość, ale też by mieć pod ręką smaczny dodatek do różnych potraw. Aby przygotować podstawową zalewę, do garnka wlej 1 litr wody, dodaj 1 szklankę octu 10%, 1 szklankę cukru i 1 łyżkę soli. Całość zagotuj, a następnie gorącą marynatą zalej słoiki wypełnione pokrojoną w kostkę dynią. Pasteryzuj przez około 15 minut.

– *Podstawowa zalewa to świetny punkt wyjścia, ale nie bójmy się eksperymentów! Dynia doskonale komponuje się z imbirem, goździkami czy laską cynamonu, dzięki czemu marynata nabiera korzennego smaku. Ciekawym rozwiązaniem jest też słodko-kwaśna wersja z dodatkiem miodu i odrobiny soku z pomarańczy* – mówi ekspertka FoodSaver, producenta systemów do próżniowego przechowywania żywności.

**Nie wyrzucaj resztek!**

Przy obróbce dyni często zostają drobne fragmenty miąższu, których nie wykorzystujemy do pokrojenia w równą kostkę czy plasterki. Wystarczy je zmiksować i dodać do placków, racuchów, naleśników albo domowego pieczywa – nadadzą im wilgotności, pięknego koloru i delikatnej słodyczy.

– *Nie można też zapomnieć o pestkach – po dokładnym umyciu i osuszeniu można je uprażyć w piekarniku z odrobiną oliwy i ulubionymi przyprawami. W wersji wytrawnej świetnie smakują z papryką czy czosnkiem granulowanym, a w słodkiej – z cynamonem i odrobiną brązowego cukru. To doskonały dodatek do sałatek czy owsianek* – podpowiada Ola Juszkiewicz. – *Uprażone pestki możemy zapakować próżniowo, dzięki czemu dłużej zachowają świeżość i chrupkość, a jednocześnie będą chronione przed wilgocią i jełczeniem.*

**Kluseczki dyniowe cięte nożyczkami**

**Składniki:**

* 300 g świeżej dyni (obranej i startej na drobnych oczkach),
* 1 jajko,
* około 200 g mąki pszennej (plus do podsypania),
* szczypta soli,
* opcjonalnie: szczypta gałki muszkatołowej lub cynamonu.

**Sposób przygotowania:**

Obierz dynię, zetrzyj ją na drobnych oczkach tarki i dobrze odciśnij z nadmiaru soku. Do miski wbij jajko, dodaj dynię, szczyptę soli i odrobinę gałki muszkatołowej. Stopniowo wsypuj mąkę i mieszaj, aż uzyskasz gęste, lekko klejące się ciasto. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Ciasto nakładaj porcjami na deskę lub talerz i nożyczkami odcinaj małe kawałeczki prosto do wrzątku. Gotuj kluseczki około dwóch–trzech minut, aż wypłyną na powierzchnię. Podawaj na słodko – z roztopionym masłem i prażoną bułką tartą – albo w wersji wytrawnej z masłem aromatyzowanym świeżą szałwią.

**Dżem z dyni z jabłkiem i pomarańczą**

**Składniki:**

* 1 kg obranej dyni,
* 0,5 kg jabłek,
* sok z 1 dużej pomarańczy (lub 2 mniejszych),
* 350 g cukru lub ksylitolu,
* 1 laska cynamonu,
* kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm).

**Sposób przygotowania:**

Obierz dynię, pokrój w kostkę i wrzuć do garnka. Dodaj do niej obrane i pokrojone w cząstki jabłka oraz wyciśnięty sok z pomarańczy. Gotuj na małym ogniu, aż składniki zmiękną. Gdy masa zacznie się rozpadać, wsyp cukier i dodaj przyprawy – laskę cynamonu i kawałek świeżego imbiru. Całość mieszaj i gotuj, aż zgęstnieje i nabierze jednolitej konsystencji. Gorący dżem przełóż do wyparzonych słoików, zakręć i pasteryzuj przez około 10 minut. Taki dżem świetnie smakuje na kromce świeżego chleba, jako nadzienie do naleśników albo dodatek do owsianki czy jogurtu.

Dynia to jedno z najbardziej wdzięcznych jesiennych warzyw – dobrze znosi przechowywanie i świetnie sprawdza się w domowych przetworach. Dzięki sprawdzonym sposobom na mrożenie, marynowanie czy wykorzystanie resztek można w pełni cieszyć się jej smakiem, kolorem i wartościami odżywczymi długo po zakończeniu sezonu.

\*\*\*

**FoodSaver** to wiodący producent systemów próżniowego pakowania żywności, który zrewolucjonizował sposób, w jaki konsumenci przechowują żywność, przedłużając jej świeżość. Od momentu swojego założenia, marka zobowiązała się do dostarczania innowacyjnych rozwiązań, które pomagają zachować wartości odżywcze produktów, minimalizują marnowanie żywności i oferują wygodę w kuchni. Produkty FoodSaver, znane z niezawodności i łatwości użycia, obejmują szeroki zakres urządzeń próżniowych, od kompaktowych modeli ręcznych po zaawansowane automatyczne systemy pakowania, a także akcesoria i materiały eksploatacyjne, takie jak worki i pojemniki próżniowe. Więcej informacji: [www.food-saver.pl](https://www.food-saver.pl/).

**Ola Juszkiewicz** – zwyciężczyni programu MasterChef, autorka książki kulinarnej *Po pierwsze tradycja*. Biolożka i ekolożka, propagatorka kuchni zero waste. Ekspertka i kucharka w programach telewizji śniadaniowej. Na co dzień związana z Mazurami, gdzie prowadzi sielską pracownię kulinarną. Ekspertka marki FoodSaver.

**Kontakt dla mediów:**

Monika Perdjon

Tel.: + 48 796 996 313

E-mail: monika.perdjon@goodonepr.pl