

## Przepis na olej z pestek dyni



# Opis wskazówki

Olej z pestek dyni na wiele cennych właściwości.

Olej z pestek z dyni można zrobić samemu. Potrzeba do tego pestek dyni, wody, soli i praski do tłoczenia. Olej jest wspaniałym dodatkiem do sałatek lub - w postaci pasty - kanapek. Można go też pić profilaktycznie.

Przepisy z dyni: olej z pestek dyni

Ciekawy i smaczny pomysł na dynię to olej z pestek dyni. Nie jest on jednak najłatwiejszy do wykonania. Na jeden litr oleju potrzeba mniej więcej 30 dyń, a więc 2,5 kg pestek. Należy je wyjąć z miąższu dyni, oczyścić i wysuszyć, np. w piekarniku. Następnie należy zmielić pestki obrane ze skórki. Powstałą w ten sposób mączkę trzeba wymieszać ze słoną wodą. Dzięki temu olej oddzieli się od białka. Wilgotną mieszaninę należy uprażyć w 60°C. Podgrzanie pestek zatrzyma cenne wartości odżywcze oraz wydobędzie ich orzechowy zapach. Na koniec należy wytłoczyć olej na zimno za pomocą praski.

Olej z pestek dyni - właściwości

Olej z pestek dyni charakteryzuje się dużą zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasów omega-6 i nieco mniejszą kwasów omega-3. Jest łatwo trawiony przez ludzki żołądek. Może być stosowany osłonowo, np. przy przyjmowaniu antybiotyków. Zalecana dawka to 3 łyżeczki oleju dziennie.

Olej z pestek działa korzystnie na układ moczowy. Zapobiega np. przerostowi prostaty. W medycynie ludowej był używany także przeciwko pasożytom. Przyspiesza również zwalczanie infekcji układu oddechowego.

Ważne jest aby odpowiednio przechowywać olej. Jego właściwości są zachowane, kiedy przetrzymuje się go w szczelnie zamkniętych butelkach w ciemnym kolorze. Olej z pestek dyni przechowywany w ten sposób jest przydatny do spożycia przez 3 miesiące.

Sposoby na dynię: szybka sałatka

Do przygotowania szybkiej sałatki z użyciem oleju z pestek dyni potrzebujesz:

pomidora,  
mieszanki sałat,  
sera feta lub innego sera sałatkowo-kanapkowego,  
oleju z pestek dyni.

Pokrój pomidora i ser w kostkę, dodaj sałatę i polej całość 2 łyżkami oleju z pestek dyni. Możesz przygotować również wersję z sałatą, ziemniakami i czerwoną cebulą.

Pomysł na dynię: pasta kanapkowa

Do zrobienia pasty kanapkowej z olejem z pestek dyni przygotuj:

garść prażonych pestek z dyni,  
2-3 łyżki oleju z pestek dyni,  
200 g sera białego lub tofu,  
2 gruszki,  
1 łyżkę miodu, melasy lub syropu z agawy,  
1 łyżeczkę musztardy francuskiej,  
sól i pieprz.