

Sütőtök

A **sütőtök** kifejezéssel azokat a tökféléket illetik Magyarországon, amelyeket főképpen sütvé fogyasztanak. A sütőtököket téli töknek is nevezik, ami kapcsolatban áll étkezési célú felhasználásukkal: a sütőtökök hosszú tenyészidejű növények, és teljes (vagyis biológiai, és nem gazdasági) érettségükben takarítják be őket ősszel, eltarthatóságuk miatt pedig télen is alkalmasak fogyasztásra. Ebben az értelemben tehát a sütőtök nem egyetlen tökfaj elnevezése, hanem gyűjtőnév.



Vitamintartalma: A sütőtök magas karotintartalommal (3,8 mg/100 g), C-vitamin-tartalommal (30 mg/100 g) rendelkezik, ezen felül jelentős kalcium- és foszforforrás.

A sütőtök jellemzői: A *Cucurbita maxima* convar. *maxima* hely- és melegigényes növény, sok vízre van szüksége, szinte minden talajon megterem, kivéve a savanyú, vizes földet. Levelei márványozottak, nagyok, virágai sárgák és tölcséresek, egyivarúak. A Magyarországon leginkább termesztett nagydobosi változat termése szürkés vagy ezüstfehér héjú, húsa narancssárga.

Magyarországon termesztett fajtái:

Óriástök:



Pézsmatök:



Készítette: Fórián Dóra 8.a