

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 érettségükben takarítják be őket ősszel, eltarthatóságuk miatt pedig télen is alkalmasak fogyasztásra. Ebben az értelemben tehát a sütőtök nem egyetlen tökfaj elnevezése, hanem gyűjtőnév.



Amerikában a Halloween ünnepekkor kivájt töklámpásokat is sütőtökből készítenek, ezek azonban jórészt a termesztett tök fajtából kerülnek ki. Magyarországon a leghíresebb sütőtöktermesztő vidék Nagydobos környékén van, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében.



Jellemzői:

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.

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

A sütőtököket gyakran fogyasztják sütvé, krémleves formájában, de sütemény alapanyagaként is. Magját pörköelve fogyasztják, vagy prosztata kezelésére való étolaj nyerhető belől.



Készítette: Rácz Gréta 8.a