

Sütőtök



Jellemzése:

A **sütőtök** kifejezéssel azokat a tökféléket illetik [Magyarországon](#), amelyeket főképpen sütve 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.

Miért egészséges a sütőtök?

A sütőtök **sokféle problémára nyújthat megoldást**. Serkenti a máj működését, így kitűnő máj- és [vesebetegségek](#) esetén, remek hashajtó és béltisztító, ezért a böjtölés és méregtelenítő kúrák során is érdemes alkalmazni. Magas A-, B-, C- és E-vitamin tartalmának köszönhetően az egyik legjobb megoldás az [immunrendszer](#) erősítésére. A legjobb ellenszere a megfázásos megbetegedéseknek, gyulladáscsökkentő és rák-megelőző hatása is van. Mint ahogy a legtöbb sárga zöldség vagy gyümölcs, így a sütőtök is gazdag béta-karotinban.

Tökbetegségek és kezelések

A sütőtök lombozatai általában a sütőtök növényeket sújtják. A lisztharmat, a pelyhes penész, a fehér pöttyös (*Plectosporium*), a nyúlós szárú lyukasztás és az antracnózis a leggyakoribb lombozat-elkövetők.

Készítette: Szilágyi Gréta 8.d