

A sütőtök

Így az ősztől kezdve járva igen sok zöldséges bódé előtt látni sütőtököt, ami csodálatos csemege is tud lenni, feltéve, ha nem égetjük oda. Akárcsak a paprika és a paradicsom, a sütőtök is az Újvilágból került át hozzánk.

A népi gyógyászatban a sütőtököt vese- és májbetegségek gyógyítására, az immunrendszer erősítésére alkalmazták. Gazdag A-, C-, E- vitaminban, valamint vasforrás. A magja pedig- amit könnyen emészthetősége miatt gyorsan fel tudunk dolgozni-, rengeteg magnéziumot, káliumot és B- vitamint szolgáltat a szervezetnek.

A leggyakrabban sütvé szoktuk fogyasztani, ám még rengetegféle elkészítése lehetséges, például köretként vagy akár édességként is kitűnő. Édességként a hagyományos téli fűszerek, a gyömbér, a szerecsendió, a fahéj és a szegfűszeg adhatnak neki aromát. Otthon elkészíthető különlegesség lehet a töklekvár vagy tökdzsem: cukorral, citrommal, fahéjjal, szegfűszeggel főzve.

Érdekesség lehet, hogy Nagydoboson minden ősszel megtartják a sütőtökfesztivált, amit idén szeptember 19-én és 20-án rendeztek meg.

Batári Anita 10. A