



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2022.december 09.

A sütőtök természetes multivitamin, együnk még többet belőle!

Bár Magyarországon a sütőtökfogyasztás évről évre növekszik valamelyest, még mindig sokan ódzkodnak a sütőtöktől, pozitív tulajdonságai, változatos felhasználási lehetőségei még nem igazán ismertek. Az Európai Friss Csapat – az ízek ereje program most kedvcsinálóként bemutatja a sütőtököt, és azt, hogy – a nevével ellentétben – nem csak sütvé lehet fogyasztani!

Miért sütőtök a sütőtök?

A sütőtök elnevezése egyszerűen az elkészítési módjára utal. Sütőtököknek nevezzük ugyanis azokat a tökféléket, amelyeknek a termését leginkább sütvé fogyasztjuk. Itthon általában két tökfajjal találkozhatunk. Az óriás tökkel – mint például a szürke héjú magyar fajta, a nagydobosi és a kisebb, édeskés, gesztenyés ízű hokkaido – vagy a hosszúkás, megnyúlt formájú, vastag húsú pézsmatökkel. Akármelyiket választjuk is, a lényeg, hogy fogyassunk belőle minél többet, mert a sütőtök valódi természetes multivitamin, aminek gyógyító hatása a népi gyógyászatban már régóta közismert. A bőrhibák kezelésétől kezdve egészen a kígyómarásig kúráltak vele különböző betegségeket, de emésztési problémákra is használták. Sütőtököt hazánkban is természetnek, ezért vásárláskor mindenképpen érdemes a hazait keresni!



Sütőtök: természetes multivitamin télre

A sütőtök kifejezetten gazdag karotinoidokban és vitaminokban. C-, A-, B1-, B2-, B6-vitamin és folsav tartalmának köszönheti egészségmegőrző, gyógyító hatását. A magas C-vitamin tartalom, hatékonyabbá teszi az immunrendszer működését, illetve gyorsítja a sebek gyógyulását. Az A-vitamin a fertőzések leküzdésében, illetve a látás javításában segít. Magas az antioxidáns-tartalma is, ami fontos szerepet játszik a rákos és a gyulladós megbetegedések megelőzésében, valamint csökkentheti a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatát.

Bővelkedik ásványi anyagokban is: kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, kálium és folsav tartalmának köszönhetően kifejezetten hatékony a gyulladós betegségek, megfázásos, meghűléses problémák kezelésében, de alkalmazható tüdőgyulladás esetében is. Enyhíti az allergikus köhögést, tüszögést, csökkenti az asztmarohamokat.

A sütőtök fogyasztása egészségesebbé, szebbé teszi bőrünket, és a pattanások kezelésében is hatékony segítséget jelenthet. A karotinok ugyanis a bőr védekező mechanizmusát támogatják a káros UV-sugarakkal szemben, a karotinoidok pedig az öregedéstől védik a bőrt. 94%-os víz- és magas rosttartalmának köszönhetően nemcsak az egészséges étrendbe építhetjük be, hanem bármilyen diétába is.

Tudta?

A sütőtök jótékony hatásai megvannak a tökmagban és a tökmagolajban is, ami szintén gazdag többszörösen telítetlen zsírokban, vasat és E-vitamint is bőven tartalmaz, ezért a tudatos táplálkozás részeként ezeket is érdemes rendszeresen fogyasztani.

Különleges sütőtökös fogások

A sütőtököt leggyakrabban sütőben sütjük, miközben számos jó ötlet és lehetőség van, hogy ezt a természetes multivitamin rendszeresen beépítsük az étkezési szokásainkba.

Ilyenkor télen a legkézenfekvőbb egy jó meleg, sötét narancsszínű krémleves, ami mindenkit átmelegít és feltölt vitaminnal. Ha a gyerekeket is bevonnánk az elkészítésbe, érdemes a



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



megsült tökbe finom gombás-sajtos tölteléket tenni, és már készen is van az egészséges, könnyű vacsora. Nagy siker lehet a családban az élénk színű sütőtökös gnocchi, ami akár az előző napi sült sütőtök maradványából is készülhet. A lényeg, hogy burgonya helyett sütőtököt használjunk a gnocchi tésztájához. A zsálya remekül passzol ehhez a fogáshoz. De sütőtökkel feldobhatunk egy rizottót is, aminek így nemcsak a színe, hanem az íze is különlegessé válik. Persze ne felejtsük meg a desszertekről sem, mert a sütőtök azoknak is nagyszerű alapanyaga lehet: brownie, muffin, vagy egyszerű kevert süti is készülhet belőle.

Fülöp Lili, az Európai Friss Csapat dietetikusa azt ajánlja, kísérletezzünk bátran a sütőtökkel! Készítsünk belőle például egy izgalmas salátát: almával, céklával, tökmagolajjal – és egy kis mézzel megbolondítva. Ez biztosan mindenkit levesz a lábáról! A szakember felhívja a figyelmet arra is, hogy a sütőtök akár a karácsonyi menübe is beilleszthető, például ha köretként sütőtökös burgonyapürét kínálunk a kacsasült mellé.

Háttérinformáció:

Az **Európai Friss Csapat** program a NAK edukációs kampánya, amelynek célja a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése a gyermekek és a gyermeket nevelő családok körében. A program arra hívja fel a figyelmet, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök könnyen elérhetők, gyorsan elkészíthetők és nagyon egészségesek. Az Európai Friss Csapat program első hároméves periódusa, az **Európai Friss Kalandok** 2018 és 2020 között futott Magyarországon.

A **NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA** 2013 tavaszán alapított, kötelező tagsággal rendelkező szervezet. A köztisztület tagja valamennyi mezőgazdasági, élelmiszeripari és vidékfejlesztési tevékenységet folytató természetes és jogi személy. A kamara mintegy 400 ezer fős tagsága révén a teljes hazai élelmiszerláncot lefedi, közülük több mint 50 ezren foglalkoznak zöldség- és gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezetként a NAK az alapítása óta azon dolgozik, hogy lendületet adjon a magyar agráriumnak. Legfontosabb feladata a magyar agrár- és



élelmiszerszektor erősítése, a magyar termékek versenyképességének javítása itthon és a nemzetközi piacokon. Vezető szerepet tölt be a nemzeti agrár- és élelmiszer-stratégia alakításában és megvalósításában, továbbá a kormányzat első számú szakmai tárgyalópartnereként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

További információ: Nagy Annamária: +36 30 3288 110 annamaria.nagy@havasmedia.com