

## Az egészséges sütőtök

Írta: Zöld Világom

2011. október 12. szerda, 15:13 - Módosítás: 2011. október 17. hétfő, 19:13

---



A sütőtök korábban csak töklámpásként, vagy meleg vacsoraként szolgált, ma már tudjuk, nem csak finom, de egészséges is.

A sütőtök Amerika felfedezését követően került hazánkba, s ma már az őszi, borongós napok egyik legkedveltebb csemegéje. Nem csak ízletes étel, de egészséges is.

### A sütőtök pozitív hatásai, tápanyagai

Rengeteg béta-karotint tartalmaz, nagyszerű antioxidáns. Magas élelmirost tartalmánál fogva kiváló béltisztító. Gazdag A, B, C vitaminban, kalciumban, foszforban, magnéziumban.

A régi gyógyítók és a népgyógyászat számos területen alkalmazta a sütőtököt. Leginkább a máj- és a vesepanaszok gyógyítására használták, azonban hashajtó és béltisztító hatással is rendelkezik. Hasznos emellett a szív működési zavarok kezelésére, segít legyőzni a tüdőgyulladást, a felfázást, a légúti betegségeket és a köhögést is csillapítja. Emellett segít az allergiás megbetegedések során és a bőrpanaszok esetében is, valamint immunrendszer erősítő, érlemeszesedés gátló és rákmegelőző hatással is bír.

A tökmag gazdag telítetlen zsírsavakban, tehát omega-3, omega-6 és omega-9-et tartalmaz, ezért fokozza a szellemi teljesítőképességünket. Emellett pedig kiváló eleme lehet a koleszterinszint csökkentésének is.

## **Az egészséges sötötök**

Írta: Zöld Világom

2011. október 12. szerda, 15:13 - Módosítás: 2011. október 17. hétfő, 19:13

---

### **Hogyan vásároljunk sötötököt?**

Többféle sötötököt is kaphatunk, azonban fontos, hogy vitamindús, friss terméket válasszunk. A friss sötötök felszíne fényes, igyekezzünk olyat választani, amely nem sérült. A sérült részeken keresztül könnyen megromolhat, a sértetlen, egész sötötök azonban hűvös helyen hetekig is eláll.

### **Elkészítés, felhasználás**

A sötötök felhasználása igen széleskörű, készíthetünk belőle lekvárt, krémlevest, vagy egyszerűen megsüthetjük. Az előbb említett ételekhez a héját és magját nem hasznosítjuk.

Amennyiben sütvé fogyasztjuk, a héját nem szükséges lehámozni, elegendő feldarabolni, és a magokat lekaparni. Krémleveshez, lekvárhoz először távolítjuk el a magokat, vágjuk darabokra, majd hámozzuk meg.

Forrás: <http://zoldvilagomegyesulet.blogspot.com/2011/10/az-egeszseges-sutotok.html>