

Tökök – egészségesek, ízletesek és könnyen termesztetők

Автор(и): проф. д-р Хриска Ботева, ИЗК "Марица", ССА

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Összefoglalás

A tökök kedvező körülményeket találnak növekedésükhöz és fejlődésükhöz hazánkban, a fehér és a muskátli tök szélesebb körben elterjedt, míg a közönséges tök csak korlátozott mértékben termesztett magángazdaságokban. A termés takarmánnyként, a konyhai gyakorlatban sütvé és főzvé, vagy a feldolgozóiparban lekvár, befőtt és egyebek készítésére használható. A tök tápláló élelmiszer, számos étrendi mintába illeszthető, viszonylag alacsony kalóriatartalmú, ugyanakkor nagyon alacsony zsírtartalmú, és magasabb a tápanyag-értékelése, mint más erőteljes élelmiszereké, például a kelbimbóé, a karfiolé, a káposztaé és a sárgarépaé. A tökök antioxidánsokat tartalmaznak, mint például alfa-karotint, béta-karotint és

béta-kriptoxantint. A hámozott és pörkölt tökmag létfontosságú aminosavakat tartalmaz, amelyek fontosak a szervezet számára, és gazdag fehérjékben, vitaminokban és ásványi anyagokban, mint például vas, cink, réz és foszfor.

A termesztéstechnológia kulcspontja a megfelelő fajta kiválasztása. Fajtaösszetétel: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Muskátli tök 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – eredete USA; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), stb.

A magas és stabil hozam biztosításához be kell tartani a termesztéstechnológiát: földterületek kiválasztása és talajelőkészítés; vetési mintázatok; növényápolás a vegetációs időszak alatt; növényvédelmi gyakorlatok és tárolás.

Eredet, elterjedés és gazdasági jelentőség

A tökök egynyári lágyszárú növények a *Cucurbitaceae* családból. A tökök eredete nincs teljesen tisztázva. Úgy vélik, hogy a fehér tök (*Cucurbita maxima*) és a muskátli tök (*Cucurbita moschata*) Amerikából származik, míg a közönséges tök Közép-Ázsiából és Afrikából. Körülbelül 30 tökfajta ismert.

Hazánkban a tökök kedvező körülményeket találnak növekedésükhöz és fejlődésükhöz. Nem tudni, mikor és honnan kerültek be a tökök Bulgáriába, de a legtöbb utalás a használatukra a 16. század utánra datálható. A fehér és a muskátli tök szélesebb körben elterjedt, míg a közönséges tök csak korlátozott mértékben termesztett magángazdaságokban. Ez a sokoldalú élénk narancssárga zöldség-gyümölcs nem korlátozódik csak desszertre. A termés takarmánként, a konyhai gyakorlatban sütvé és főzve, vagy a feldolgozóiparban lekvár, befőtt és egyéb készítésére használható. Használhatók turmixok, sütemények, levesek, saláták stb. készítésére is. A tök gazdag tápanyagtartalma egészséges ételismiszerre teszi az egész éves fogyasztásra. A tök tápláló ételismiszer, amely bizonyos egészségügyi előnyöket nyújthat, és számos étrendi mintába illeszthető.

A töktermés magas tápláló- és biológiai értékkel, valamint jó organoleptikus tulajdonságokkal rendelkezik. Kémiai összetételük a fajtától és a termesztési módszertől függően változik.

A tökök antioxidánsokat tartalmaznak, mint például alfa-karotint, béta-karotint és béta-kriptoxantint. A magas béta-karotin tartalom, amely a szervezetben A-vitaminná alakul, erősítheti az immunrendszert, és fontos a látás fenntartásához, különösen az öregedéssel. A termés nagy mennyiségű C-vitamint, ásványi sókat és vitaminokat, káliumot és foszfort, E-vitamint, riboflavint, rezet és mangánt tartalmaz.

A tökök egyben a legjobb lutein- és zeaxantinforrások közé tartoznak, két olyan vegyület, amelyek alacsonyabb kockázattal járnak az életkorral összefüggő makuladegenerációval és szürkehályoggal.



Összességében elmondható, hogy a tökök viszonylag alacsony kalóriatartalmúak, ugyanakkor nagyon alacsony zsírtartalmúak, és magasabb a tápanyag-értékelésük, mint más téli zöldségeké. A tökök magasabb táplálóanyag sűrűségi pontszámot mutatnak, mint más erőteljes élelmiszerek, például a kelbimbó, a karfiol, a káposzta és a sárgarépa.



A hámozott és pörkölt tökmag is nagyon hasznos és ízletes. Létfontosságú aminosavakat tartalmaz, amelyek fontosak a szervezet számára. Enyhítik a prosztatadenóma vagy -gyulladás fő tüneteit, mint például a gyakori vizelés, a fájdalom stb. Ezenkívül a magok gazdagok fehérjékben, vitaminokban és ásványi anyagokban, mint például vas, cink, réz és foszfor.

Fajtaösszetétel és a fajták jellemzői



Plovdivska 48/4 – Nyílt porzású bolgár fehér tökfajta. A növény erőteljes. A szár kúszó, 4–5 m hosszú. A termékek nagyon nagyok, átlagos súlyuk 10 kg, kerek vagy lapos-kerek. Felületük sima, szürkésfehér. A hús 4–5 cm vastag, sárga-narancssárga. Az állaga olajos, az ízminősége nagyon jó. A fajta hozamtermelő, viszonylag késői. A vegetációs időszak 130–135 nap. A termékek szállíthatósága nagyon jó.

Raketa 38/1 – Bolgár fajta. A növény erőteljes. A szár eléri a 4–6 m-t. A termékek közepesen nagyok, 6–7 kg, hengeres alakúak. A héj szürkésfehér. A hús narancssárga, kb. 4 cm vastag.

Muskátli tök 51-17 – Nyílt porzású fajta. A szár eléri a 3–4 m hosszúságot és erősen elágazó. A termékek megnyúlt körte alakúak, 40–50 cm hosszúak. Az átlagos súly 8 kg. Felületük sima és enyhén szegmentált. A héj vékony és puha, narancssárga-okker, jól kifejezett viaszos bevonattal. A hús sűrű, narancssárga, finom és olajos fogyasztáskor. A fajta hozamtermelő, vegetációs időszaka 130 nap.

Long-necked (Cucurbita moschata) – Hazánkban termesztett "hegedű" típusú tökök egyik fajtája. A növény nagyon erőteljes és átlagosan 2–4 termést táplál, 3–6 kg súllyal. Színük bézs. Sütve (cukor nélkül) az állaga finom, enyhén szemcsés, az íze gyengén kifejezett. Tárolhatósága nagyon jó. A fajta az USA-ból származik.

Zhemchuzhina (Cucurbita moschata) – Orosz muskátli tökfajta. Középkorai. Átlagos súly – 6–8 kg. A terméshús vastag, teljes egészében vastag rostokból áll, amelyek azonban nem durvák. Az íz jótól nagyon jóig terjed, jellegzetes aromával.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – a muskátli tökök egyik kevés rövid szárú fajtája. A száruk hossza ritkán haladja meg az 1 m-t, csak nagyon jó években érik el a 2 m-t. Ez lehetővé teszi a sokkal sűrűbb állományt – 1 x 1 m vagy még sűrűbb ültetést. Ezzel a jellemzőjükkel ideális választás azok számára, akik szeretik a muskátli tököt, de a kertjük nem elég nagy a "szabványos" fajtákhoz. Ez a fajta az egyik legkorábban érésű a muskátli tök (*C. moschata*) fajon belül. A tökök súlya 700 g és 1,5 kg között van. Egy növényen átlagosan 3–5 termés képződik. Tárolhatóságuk akár 12 hónapig is lehet. Az állaga finom, nedves, rostok nélkül. Az íze nagyon jó.

Danka Polka - Squash – Az első lengyel tökfajta, amelyet magtermesztésre termesztettek. Közepes méretű termések, kerek, zöldek, később narancssárga-zöldek, vékony maghéjjal, sok ízletes maggal teli. A maghozam eléri a 1500 kg/ha-t. A tökök alkalmasak kulináris felhasználásra levesek, ételek és desszertek készítéséhez.



Sampson F1 – A fajta az ereje miatt kapta a nevét. Nagyon erőteljes, leveles növény kúszó (mászó) szárakkal. Az ellenállóképesség széles köre megkönnyíti a növényvédelmet, és lehetővé teszi több termés beállítását.

Ajánlott sűrűség akár 500 növény/da. A termések lapos-kerekek, enyhén bordázottak, egységesek, 5–7 kg-osak. Kívül fényes szürke színűek, belül mély narancssárgák, kiváló ízminőséggel és nagyon kis magüreggel.

Átlagosan 2–3 termés növényenként.

Nagyon jó szállíthatóság és tárolhatóság – több mint öt hónap.

Ellenállóképesség: HR: ZYMV, WMV, PRSV