

Finom, egészséges és nem is hizlal! Íme, a szezon sztárja: a sütőtök.

Szeptembertől egészen januárig csemegézhetünk ebből a finomságból. Használjuk is ki ezt az időszakot, hiszen a sütőtök nem csak ízletes, de rendkívül egészséges és a diétás étrend tökéletes kiegészítője.

Írásunk végén megosztunk egy szuper receptet is, de előtte nézzük, hogy miért is érdemes beilleszteni az étrendünkbe ezt az ínycséget.

A diétázók egyik részének legnagyobb problémája, hogy nagyon nehezen tudnak felhagyni az édességek fogyasztásával. A szülőknek pedig óriási fejtörés, hogy milyen egészséges ételt adhatnának a gyerkőcnek. Jó hír, hogy a sütőtök nagyszerű társ mindkét esetben. Édes ízének és állagának köszönhetően kiváló alapanyaga és ízesítője lehet muffinoknak, süteményeknek, püréknek és krémleveseknek. Ezeket a gyerekek is szívesen fogyasztják, pláne ha az elkészítésbe is bevonjuk őket.



A sütőtöknek rendkívül alacsony a kalória tartalma, míg a benne található rostok mennyisége magas. Ez azt jelenti, hogy nem hízunk tőle, viszont az emésztésünket karban tartja.

Nem elhanyagolható, hogy ez a narancssárga zöldség jól tesz a bőrnek, hiszen véd a nap káros sugaraitól – amelyeknek nem csak nyáron vagyunk kitéve – továbbá feszesíti is azt. Mindez köszönhető a magas C-vitamin tartalmának, amely remek immunerősítő is. Így érdemes felvenni a sütőtököt rendszeresen az őszi végi, téli étrendünkbe, főleg ha szeretnénk elkerülni a náthát és egyéb megbetegedéseket.

A legegyszerűbb elkészítési módja az, amikor jó alaposan megtisztítjuk a sütőtök héját, majd cikkelyekre vágjuk. Aki nem szereti a tökmagot benne hagyni, tisztítsa meg tőle a húsos részt és tegye külön. Az így elkészült szeleteket helyezzük előmelegített, 180 fokos sütőbe és süssük addig, amíg a villa könnyedén végigfut a tökön. Természetesen, mézzel még édesebb csemegét varázsolhatunk, ezzel a gyerekek számára vonzóbbá téve az ételt. Vigyázzunk azonban, mert a cukorbeteg inzulinszintjét a méz erősen befolyásolja.

De mi legyen a tökmaggal?

Ne dobjuk ki! Tisztítsuk meg a cérnyszerű tök szálaktól és tegyük egy beolajozott serpenyőbe, esetleg sütőpapíron sütőbe és pirítsuk meg. A tökmag jól tesz az idegrendszernek és a szívre is jótékony hatással van. Igaz, hogy kár lenne kidobni?

Kényeztessük magunkat!

Lágy sütőtökrém leves recept:

Legközelebb, amikor vásárolni megyünk, szerezzük be az alábbi hozzávalókat:

- sütőtök
- póréhagyma vagy hagyma
- zöldségleves kocka
- tisztított, pirított tökmag (nem kötelező)

Ha ezzel megvagyunk, a többi hozzávaló: - só, bors, olaj, esetleg méz - már valószínűleg otthon is rendelkezésre áll.

Ha ezeket előkészítettük, vegyünk elő egy lábast, amiben az olajon vagy vajon megpirítjuk a hagymát. Amikor ezzel megvagyunk, adjuk hozzá a kockákra szeletelt, nagyjából 1 kiló sütőtököt és forgassuk át.

Ezek után adjunk hozzá annyi vizet, hogy ellepje és forraljuk fel. A forrásban lévő folyadékba dobjunk bele két darab zöldségleves kockát, majd főzzük addig, amíg a tök megpuhul. Ízesítsük sóval, borssal, esetleg mézzel ízlés szerint. Majd botmixerrel turmixoljuk az egészet krémessé. Tálalhatjuk is. Még finomabb, ha pörkölt és enyhén sós tökmagot szórunk a tetejére.

Ez egy nagyon egyszerű, rövid idő alatt elkészíthető egészséges recept.

Extra tipp:

Főzés előtt tegyük a sütőtököt megtisztítva, felszeletelve sütőbe (lásd fentebb), majd ebből az adagból vegyük ki a kilónyi adagot a leveshez. Ezen a módon az elkészült étel íze intenzívebb lesz. De

ha kevesebb az időnk nyugodtan válasszuk a főzéssel készült receptet – abban sem fogunk csalódnunk.

Jó étvágyat!

Ez az írás az Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportegyesülete (EMMI SE) az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretében készült. További érdekes írások olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.

