

Igénytelen, szapora, számos fajtája van, és régóta a miénk!

Tök jó

Azon ritka zöldség egyike, amely (végre) nem kelet-ről, hanem nyugatról érkezett Európába, ahol rövid idő alatt sok helyütt meghonosodott és kedvelté vált. A tök a sarkvidékeket leszámítva ma már valamennyi kontinensen otthonosan érzi magát.

Őshazája Közép- és Dél-Amerika, ahol már időszámításunk előtt ismerték és természetek a helyi indián törzsek. Vélhetőleg Kolumbusz vagy az őt követő felfedezők hajóján hozhatták Európába az első magvakat.

IGÉNYTELEN ÉS SZAPORA

Spanyolországból gyorsan terjedt a töktermesztés az öreg kontinensen. Igénytelen „természete”, valamint széles körű használhatósága miatt hamar népszerűvé vált a földművelő tömegek körében, akik a legnagyobb mennyiségben a kukoricasorok közé ültették.

JÓNÁS ÉS A TÖK

Amerika 1492-es felfedezése után alig egy évszázaddal a tök már felbukkan az első magyar Biblia-fordításban is: Károli Gáspár Jónás könyve 4. fejezetében (Jónás és a tök) egy ítélet elhalasztásán – és így a prófétai tekintélye lejárátódásán – felháborodva kivonul a városból és letelepszik, hogy lássa a fejleményeket, miközben megindokolja, miért viselkedett így. Isten növeszt egy „tökö”, amely árnyékot ad Jónásnak, majd másnapra elszárazítja, aki ettől a hőségben meg akar halni.

A TÖK, AMELY IGAZÁBÓL RICINUS

Az igazság azonban az, hogy a történet idejében még nem volt ismert Európában a zöldség, a Károli által így fordított növény neve az eredeti héber szövegben qiqájón, és a tudományos kutatások szerint gyorsan növvő ricinusféle lehetett. Maga a tök szó a XII. században már jelen volt a magyar

nyelvben, és ekkoriban a már ismert és a változatosság kedvéért ázsiai,

más források szerint viszont afrikai eredetű, lopótökként használt, tehát nem étkezési célokat szolgáló növényt jelentette. A magyar elnevezés egyébként szláv eredetű, feltehetően a tikva, tykev, esetleg tekvica szóból vezethető le. Ehhez hasonlatos szó a legtöbb szláv nyelvben található, általános jelentései közé tartozik a fej is.

NYAKAS, HASAS MEG A TÖBBIEK

Egy történész, Oláh Miklós 1536-os, Hungaria című művében kiemeli, hogy az országban „a tök (...) különböző fajtáit úgy vetik a földeken, mint a gabonát. Az itáliabelieknél nem alábbvalók, sem ha nagyságukat, sem ha édes ízüket nézed.” Nyilvánvaló, hogy a XVI. század meglehetősen zűrzavaros időszakában hamar sikeressé vált a csekély figyelemmel nagy termésátlagot garantáló tök, amely sokszor az éhínséges időszakokban az egyetlen elérhető táplálék volt.

A XVII. században már követhetetlenül sok típusát ismerték Magyarországon. A botanikus jezsuita páter, Lippay János 1664-ben megjelent, Posonyi kert című összefoglaló művében kísérletet tesz a rendezésükre. „A nyakas tök termedben némely olyan hasas, mint a bugyogós korsó. A többi tök nem fölfélé foly, hanem a földön nyúlik el. A kerekded alakúakat nevezi a magyarság indiai töknek. Vannak még hosszúkás alakúak, valamint az ékességért vetettek, tehát dísznőtökök; koro-



nások, sárga-fejér színűek, apró narancs színű és formájú, lemonia formájú, körtvény és alma formájú termésűek.”

MELYIK A TÖKKIRÁLY?

Gasztronómiánkban két fajtáját használják: a spárgatököt és a sütőtököt. Főzelék készíthető még laskatókból is, és a családhoz tartozik a modern konyhában egyre nagyobb teret kapó patisszon és cukkini is.

A spárgatókból készül különben a gyerekek riogatására kiválóan alkalmas tökfőzelék. Kevésbé ismert elkészítési módja a töklevés, és kompótként is felszolgálhatják.

Élettani hatásait figyelembe véve a sütőtök a család igazi feje, minden tökök legtokéletebbje, a tökök királya. Fehérjét, rostanyagot és zsírt nyomokban tartalmaz, jótékony összetevői között szinte a teljes vitamin-ábécé felsorolható. A gasztronómiában egyre növekvő népszerűségnek örvendő tökmagolajat a benne lévő E-vitamin miatt afrodiziákumnak, szexuális vágyfokozónak is tartják. Salátákhoz, kifőtt tésztákhoz, levesek ízesítéséhez javasolják, alacsony égési hőmérséklete miatt azonban sütésre nem javasolt. A kreatív konyhák a tökételek fűszerezéséhez elsősorban petrezselyemzöldet, rozmaringot, kaprot és majoránát ajánlanak. Köretként nagyszerű helyettesíthetője lehet a burgonyának.

Kolbe Gábor