

## Olajtök (*Cucurbita pepo* var. *styriaca*)

Az olajtök, más néven magháj nélküli tök természetű területe az elmúlt években ugrásszerűen megnőtt hazánkban. Ennek oka a viszonylag egyszerű és biztonságos, mégis jól jövedelmező termesztésében rejlik. Mind ételkészítésként, mind gyógynövényként igen keresett és kedvelt a magja és a belőle sajtolt olaj. Gyulladáscsökkentő, érelmeszesedést gátló hatása közismert, emellett íze is igen kellemes.



### Előfordulása

A nálunk termesztett tökfélék Amerika trópusi, szubtrópusi területeiről származnak. Az olajtök valószínűleg spon-tán mutációval keletkezett. Hazánkban mintegy 80 éve termesztik.

### Környezeti igényei

Meleg- és fényigényes. Az érett termésen kívül az egész növény fagyérzékeny. Csírázásához legalább 12–14 °C szükséges. A növekedési szakaszban 22–25 °C-ot, a terméskötéshez pedig 26–28 °C-ot igényel. A megterméke-

nyüléshez ezenkívül 75 % feletti páratartalmat is megkíván. Szárazságtűrése a kezdeti virágzás kivételével jó. A talaj genetikai típusa iránt nem igényes, csak a szikes és az egész sekély termőrétegű talajokon nem célszerű termesztetni. Mészigénye mérsékelt, a pH=6–8 talajok egyaránt megfelelőek. Tápanyagigényes és herbicidérzékeny növény.

### Botanikai leírása

A kabakosok (*Cucurbitaceae*) családjába tartozó, lágy szárú, egyéves növény. Erőteljes, mélyre hatoló gyökérzete van. Szára felálló vagy futó, indás, mely 3-5 méteresre megnő, serteszőrökkel sűrűn borított. Nagy, mélyen szeldelt, karéjos levelei durván szőrözöttek. Színük világoszöld, némelyikük szürkésen márványozott. Egylaki, a porzós és termős virágok aránya 3-4:1, de a fajtától és az időjárási körülményektől függően változó. Nagy, sárga virágai a tökfélékre jellemzőek, tölcsérszerűen összeforrt

szíromlepelből állnak. Kabaktermése gömbölyű vagy kissé megnyúlt, közepes méretű. Színe sárga, narancssárga vagy sárgászöld márványozott csíkokkal. A termésben kb. 400-500 mag képződik, amelyeken nem fejlődik kemény magháj, csak vékony hártya. A mag lapos, csúcsban végződő ovális, 15-20 mm hosszú, 8-10 mm széles és 2-3 mm vastag, színe sötétzöld. Ezer-magtömege 200-300 g.

### Hatóanyaga

Magja 40-60 % telítetlen zsírsavakban gazdag olajat tartalmaz, melynek fő összetevője a linolsav. Fehérjében gazdag, emellett E-vitamin- és ásványi elem tartalma is magas.

### Gyógyhatása, felhasználása

Magja és olaja erős gyulladáscsökkentő, jótékony hatását külsőleg és belsőleg egyaránt kifejti. Főként prosztagyulladás esetén hatásos. Zsírsav-összetételének köszönhetően érelmeszesedés-gátló, ezért a vérkeringés támogatására alkalmazható. Különböző bőrgyulladások kezelésére, valamint a testi és szellemi teljesítőképesség fokozására, az immunrendszer erősítésére kiváló. Számos gyógyhatású készítmény, kozmetikum és étrendkiegészítő készül belőle. Magja – különösen pirítva – ízletes ropogtatnivaló, olaja salátaöntetként, ízesítőként használható.

### Termesztése

Előveteménynek olyan növényt választunk, amelyik viszonylag gyommentesen hagyja vissza a talajt. Nem ajánlott előveteményének a burgonya és a napraforgó. Önmaga után 2–3 évig ne kerüljön a vírusfertőzések csökkentése érdekében. Legtöbbször két kalászos közé vetik.



Az elővetemény lekerülésétől kezdve az őszi forgatás alapművelésig ajánlott a talaj gyommentesen tartása, mivel törekedni kell az olajtök gyomszabályozásánál a herbicidek minél kisebb mértékű használatára. A talaj klórozott szénhidrogén tartalma a vetéskor a 10 ppm értéket nem haladhatja meg, mert a növény mélyre ható gyökere felveszi azt és a magban akumulálja. Az olajtök nagy termésekre képes, viszonylag sok tápanyagot igényel. Kitűnően hasznosítja a szerves trágyákat, ezért trágyaszükségletének egy részét ajánlott istállótrágyával kielégíteni.



Tavasszal első az alapművelés elvégzése simítóval, fogással. A vetésig sekélyműveléssel és utána felületzárással (fogas, kultivátor, rotációs kapa) gyommentesen kell tartani a talajt. A tavaszi felszínegyengető és porhanyító műveleteket csak a vetésmélység végezzük.

A vetésmélység a talaj kötöttségétől függően 5–7 cm legyen, vetés után hengerezni kell. A vetéskori optimális talajhőmérséklet 10–12 °C, ez általában április végén, május elején következik be. A május második felében végzett vetés beérése már bizonytalan. A sortávolság 100–150 cm, a tőtávolság 40–50 cm, az optimális

tőtávolság 16–18 ezer db/ha, a vetőmag-szükséglet 6–9 kg.

Tenyészeit 120–150 nap. Az első virágok a kelést követő 60. nap után jelennek meg.

A kórokozók közül a lisztharmat, a peronoszpóra, a szürkepenész veszélyeztethetik a termést, megjelenésük esetén a szőlőben használatos fungicidek ajánlhatók. Vírusfertőzés esetén a vírusos töveket el kell távolítani.

Öntözést általában nem igényel, kivételesen szárazságban, rossz vízszolgáltató képességű talajon a kezdeti virágzás idején szükségessé válhat 25–30 mm öntözővíz, 10 mm/h intenzitással.

Az olajtök érése folyamatos, augusztus közepétől az őszi talaj menti fagyokig tart. Az érett kabakok kocsnya elszáradt, pattanva törnek, a kabak felszíne fényes, körömmel alig sérthető meg. Az érett kabakot kettévágva, benne a magvak teltek és sötétzöldek.

Kisebb területen célszerű az érés kezdetétől folyamatosan, kézzel szedni a kabakokat. A betakarítás azonban többnyire gépesítve van. A betakarítógéptől függően először rendre tolják a kabakokat, majd felszedik és roppantják azokat, vagy ezek a műveletek egyazon géppel is megoldhatók.



A magvakat egyből elválasztják a hústól. Kézi szedésnél a melléktermékként keletkező tökhús takarmányozási célra is kiválóan alkalmas jó étrendi hatásának köszönhetően. Gépi betakarításnál a talajra hulló 40–60 t/ha tökhús zöldtrágyaként hasznosítható. Vizsgálatok igazolják az utónövény hozamnövekedését, mivel a tökhús rendkívül gazdag különböző ásványi anyagokban, nyomelemekben.

A nedves, nyálkás, bélrészeket tartalmazó magvakat alaposan át kell mosni, erre a célra kizárólag ivóvíz használható. A szárítást még a magkinyerés napján meg kell kezdeni. A szárítást műszárítóban 40 °C-on, 8–9 % nedvesség-tartalomig végzik. A jól átmosott, száraz magvak nem tapadnak össze, közülük a levált vékony hártályt és a léha szemeket szélrostaival lehet eltávolítani. A jó minőségű magtétel 98 % tisztaságú, a tört magvak aránya 5 %-nál kevesebb. A magkezelésekre, a tárolásra az élelmiszerekre vonatkozó higiéniai szabályok kötelezők. Az olajat a magból hideg vagy meleg sajtolással állítják elő.

*Dr. Koczka Noémi*