



Érvényesség: 2023. 10. 04–15.

REÁL

online
magazin

**TÖK jó, hogy
október van!**

**RECEPTEK
TÖKBŐL**



**A hónap sztárja:
Reál Light margarin**

Reál Light margarin
500 g
798 Ft/kg

399 Ft

**Új Reál PAKK
halloweenre!**

Extra online ajánlataink

Érvényesség: 2023. 10. 04–15.



349 Ft/10 dkg

Falusi füstölt, főtt
Királyszalonna kg
3490 Ft/kg



389 Ft

Chio Stickletti Original 100 g,
Burgonyás, Sajtos 80 g
3890-4863 Ft/kg

285 Ft

Falusi szelet
Csemege, Paprikás, Mix
55 g
5182 Ft/kg



399 Ft

Fuzetea többféle 1,5 l
266 Ft/l



3299 Ft

Fütyülős likör
Csokis mogyoró,
Trópusi gyümölcsök 24,5%
0,5 l
6598 Ft/l

669 Ft

Balogh Tojás nélküli
családi száraztészta
Spagetti, Fodros nagykocka,
Szarvacska 1 kg



A tökéletes gyümölcs

Az ősz egyik legkedveltebb alapanyaga a tök. Nemcsak dekorációnak kiváló: a sütőtökből készült ételek igazi ínycségek. Összeszedtük a legfontosabb tudnivalókat erről a különleges, sokoldalú zöldségről... vagy inkább gyümölcsről?

SZÁRMAZÁSA

A tök Közép-Amerikából származik, és az az Antarktisz kivételével minden kontinensen termesztik. A főzelékbe való tök, a sütőtök, a lopótök, a dinya, az uborka, a cukkini és a patisszon mind-mind tökfélé. A magyar tök szó szláv eredetű, és annak idején a lopótökre használták, majd ahogy megérkezett az amerikai tök, azt is úgy hívták.

ZÖLDSÉG VAGY GYÜMÖLCS?

Gyümölcsnek a növény azon részét nevezzük, ami magvakat tartalmaz. Tehát a tök határozottan gyümölcs. A sütőtök egyébként azon tökök családjába tartozik, amelybe a görögdinnye is, édes íze ellenére mi mégis zöldségként kezeljük.

NEM MINDEGYIK EHEŐ

Nem minden tök ehető, sokat csak dísznek termesztenek. A sütőtöknek több mint 45 különböző fajtája van, és szinte minden része fogyasztható: tortákban, süteményekben, kenyérben, levesekben, előételekben, főételekben, italokban.

NAGYON EGÉSZSÉGES

A sütőtökben lévő béta-karotinnak több kutatás szerint is rákmegelőző hatása van. A sütőtökben lévő karotinoidok segítenek semlegesíteni a szabadgyököket, így bőrvédő hatásuk is van. A béta-karotin A-vitaminná alakul át a szervezetben, segít leküzdeni a fertőzéseket, megelőzni bizonyos életkorral összefüggő látásproblémákat, és segíthet megvédeni a bőrt a káros UV-sugaraktól.

90%-A VÍZ!

Ennek köszönheti alacsony kalóriatartalmát: egy csésze gyümölcshús ugyanis mindössze 83 kalóriát tartalmaz, miközben egy azonos adag burgonyában háromszor ennyi kalória található. Ezenkívül a töknek magasabb a rosttartalma a kelkáposztánál, több káliumot tartalmaz egy banánnál, plusz magas a vas-, illetve magnéziumtartalma is.

ZÖLD ARANY

Minden töknek körülbelül 500 magja van. A tökmagból sajtolt, sötétzöld olaj kiváló forrása a telítetlen zsírsavaknak és a fitoszteroloknak, amelyek mérsékelik a rossz koleszterin szintjét, így védnek az érlemezés ellen, és csökkentik a szívinfarktus rizikóját. A tökmagolaj íze a mogyoróéra emlékeztet, ezért magában és salátákhoz is érdemes fogyasztani.

Új Reál

Pakk

a halloweenről!

A halloween eredete

A halloween kelta eredetű ünnep, ami szerint ezen a napon kinyílik a mennyország és a pokol kapuja, a holtak szellemei pedig visszatérnek az élők közé, és belebújnak számukra kedvesnek tűnő emberekbe. Csakhogy erre senki sem vágyik, ezért a kóbor szellemeket megpróbáljuk elűzni úgy, hogy minél rémisztőbb jelmezekbe öltözünk.

Halloween vagy halottak napja?

Mindkettő, ugyanis október 31-én van halloween, másnap, november 1-je mindenszentek és egy nappal később, tehát november 2-án van halottak napja, ilyenkor gyújtunk gyertyát a temetőben.

Halloween Magyarországon

Magyarországon nincsenek régre nyúló hagyományai a halloweennek, a 2000-es évek elején ünnepelték itthon először. Ma már egyre több helyen tartanak bulikat, és öltöznek be horrorisztikus jelmezekbe, vagy faragnak töklámpást.

Miért faragunk tököt halloweenkor?

A töklámpást Jack-lámpásnak is szokták nevezni egy részeges kovács után, aki halála után se a mennybe, se a pokolba nem jutott be, így az ördögtől az örök bolyongásához kapott egy égő fáklyát. Ezt betette egy kivájt karórépa belsejébe, és útnak indult. Később az amerikaiak a répát lecserélték tökre, mert rájöttek, hogy tökből sokkal egyszerűbb lámpást faragni.

Sablon tökfaragáshoz

[sablon tökfaragáshoz.pdf](#)



Csokit vagy csalunk!

Amerikában ezen a napon a gyerekek csapatostul, jelmezekbe öltözve körbejárják a környező házakat és vagy csokit kapnak, vagy valahogyan megtréfálják a házban lakókat.

Ötletek múmia- és töklámpás készítéséhez

[DIY ötletek október.pdf](#)

Letölthető tartalom

Letölthető tartalom



Fahéjas, mézes sütőtökrémleves kenyérkockákkal

Hozzávalók 6 személy részére:

- 1 kg sütőtök
- 1,2 liter zöldségleves alaplé
- 2 dl Reál tej
- 1 tk Reál őrölt fahéj
- Reál asztali só ízlés szerint
- 2 tk Reál virágméz
- 4 szelet Reál toast kenyér
- frissen őrölt Reál bors

Elkészítési idő: 20 perc munka + 20 perc főzés
Nehézség foka: könnyű
Adag: 4- 6 adag

1. lépés - A sütőtököt meghámozzuk, a magot eltávolítjuk, felkockázzuk és a levessel felteszük főni.
2. lépés - Sózzuk ízlés szerint, majd 20 perc alatt a sütőtököt puhára főzzük.
3. lépés - A kenyeret felkockázzuk és 180 fokban 5 perc alatt megpirítjuk.
4. lépés - A megpuhult sütőtököt a levéllel és a tejjel együtt összeturmixoljuk egy botmixer segítségével. Mézsel ízesítjük.
5. lépés - A levest a megpirított kenyérkockákkal, és a frissen őrölt borssal tálaljuk.

Hozzávalók 6 személy részére:

A csokis réteghez:

- 20 dkg étcsokoládé
 - 10 dkg Falusi vaj
 - 4 tojás
 - 10 dkg cukor
 - 5 dkg Reál kakaópor (Rio)
 - 10 dkg Reál búzafinomliszt
- A sütőtökös réteghez:
- 15 dkg főtt sütőtökpüré
 - 2 tojás
 - 10 dkg Reál búzafinomliszt
 - 1 tk Reál őrölt fahéj
 - 5 dkg cukor

Elkészítési idő: 20 perc munka + 20 perc főzés
Nehézség foka: közepes
Adag: 6 adag

1. lépés - A sütőt 180 fokra előmelegítjük.
2. lépés - A csokoládét a vajjal együtt vízgőz felett felolvasztjuk.
3. lépés - A tojások a cukorral habosra verjük. Hozzáadjuk a megolvasztott csokoládét, a kakaóport, a lisztet és az egészet jól összekeverjük.
4. lépés - Egy kb 20 x 20 cm-es tepsit kibélelünk sütőpapírral és a csokoládés réteget beleöntjük.
5. lépés - A sütőtököt összekeverjük a tojással, a liszttel, a cukorral és a fahéjjal, majd ráöntjük a csokis rétegre és enyhén összekeverjük vele.
6. lépés - A brownie-t előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.

Sütőtökös brownie

