Nebojte se tuřínu!

Možná jste na něj již v obchodě nesčetněkrát narazili v domnění, že jde o velkou bílou ředkvičku, nicméně je snadno zaměnitelný také za takzvanou vodnici. V podstatě jde o velmi podobné odrůdy, **tuřín je ovšem typický lehkým nafialovělým zabarvením v horní části** a hlavu má o něco větší.

Chutí bychom ho mohli zařadit někam mezi brambory a kedlubny, oproti tomu zmíněná vodnice chutná spíš jako jemná ředkvička.

V dřívějších dobách hrál dokonce prim i před bramborami a byl připravován na nejrůznější způsoby, ať už zasyrova jako salát nebo jako podušený, povařený či opečený. Postupem času upadl lehce v zapomnění a nyní po něm sáhne málokdo. Což je obrovská škoda!

Nejenže výborně chutná a možnosti jeho přípravy jsou velmi variabilní, obsahuje ale také mnoho prospěšných látek pro náš organismus a co je nejlepší, oproti třeba bramborám se může pyšnit minimem kalorií. Z vitamínů a minerálů, kterými se může pochlubit je třeba vyzdvihnout především zinek a železo, kyselinu listovou, vápník, sodík a vitamíny skupiny A a B.

A jak ho tedy co nejchutněji připravit, abyste ho do svého jídelníčku mohli od teď zařadit pravidelně?

Zkuste naše tipy:

Tuřínové hranolky

Skvělá příloha ve zdravější verzi, která nadchne i děti. Připravte si:

- *1 střední tuřín*
- *olej*
- *sůl, pepř a sušené bylinky dle chuti*

Tuřín zbavte pevnější svrchní slupky a pokrájejte na hranolky široké zhruba 1,5 cm. Vhoďte na pár minut do vroucí osolené vody, dokud lehce nezměknou. Poté sceďte a dejte do misky. Zakápněte troškou oleje (asi 2 lžíce) a přidejte sůl, pepř a bylinky, promíchejte, aby se každý hranolek obalil. Vyložte na plech s pečicím papírem a pečte dozlatova na 220 °C.

Tuřínový závin

Nejen kořen, ale i listy tuřínu se dají krásně zpracovat, proto je rozhodně nevyhazujte, připravili byste se o ohromné množství vitamínů! Můžete je využít do salátů zasyrova nebo je zkuste podusit a vychutnat v tomhle luxusním slaném štrúdlu.

- *svazek tuřínových listů*
- *1 lžíce másla*
- *2 stroužky česneku*
- *1 plát listového těsta*
- *1 kelímek zakysané smetany*
- *100 g nivy*
- *100 g uzeného lososa (nemusí být)*
- *vejce na potření*
- *sůl a pepř*

Listy důkladně opláchneme a necháme okapat. Poté nasekáme na jemné proužky. V pánvi rozehřejeme máslo a na něm pár minut podusíme listy do zkřehnutí, lehce osolíme, opepříme a prolisujeme k nim česnek. Sundáme z plamene a vmícháme zakysanou smetanu. Těsto rozprostřeme a doprostřed navrstvíme naši směs. Navrch posypeme nadrobenou nivu, a pokud máme rádi, přidáme na kousky pokrájeného uzeného lososa. Vše zabalíme, důkladně potřeme vajíčkem a pečeme na 180 °C dozlatova.