Tuřín léčí osteoporózu



Předlouhá tuřínová historie

Tuřín (botanicky brukev řepka tuřín, známý také pod názvem kolník) je rostlina z rodu Brassica, jejichž historie **sahá hluboko do dějin** lidstva. **Tuříny jsou příbuzné s vodnicemi**, s kterými jsou vzájemně křižitelní. Tvrdí se, že se**tuřín pozná od vodnice podle ojínělých listů a lysé lodyhy**. Každopádně **na rozdíl od vodnice jsou bulvy tuřínu větší a také jejich větší část vyčnívá nad zemí**

Jako kulturní rostlina je**tuřín znám cca 4000 let**. První jej poznali a pěstovali starověké národy ve Středozemí. **Lahůdkové tuříny jemnější chuti byly vypěstovány teprve nedávno.** V roce 1959 byl u nás vyšlechtěn polokrmný tuřín “Milevský”, který je vhodný pro drobné pěstitele a hodí se na tuřínové zelí, saláty a přílohy k masu. Dalšími odrůdami jsou “Vetrovský” a ze zahraničních žlutomasé kultivary ” Krasnoselskij” a “Hofmanův žlutý obrovský”, bělomasý “máslový bílý” a nachový “Bamkholm”.

Na Moravě a na Slovensku je tuřín nazýván kolník, kvačka, kvaka nebo klaka.

Proč je tuřín zdravý?

Tuřín obsahuje **90 % vody a díky tomu je velmi dietní**. Má ale především hojivé a léčivé účinky – **nejčastěji se používá proti chorobám zažívacího ústrojí.**V jeho sušině jsou dále **bílkoviny, tuky, 20 mg vitamínu C, karoten a hlavně pak až 200 mg vápníku – je tudíž vhodný při zlomeninách nebo osteoporóze**.

Tuřín rovněž **působí proti řadě kožních onemocnění, čistí krev** a je používán při plicní a kostní tuberkulóze. V neposlední řadě **tuřín zvyšuje peristaltiku střev**, a to díky vysokému obsahu vlákniny. Pozor! Tuřín by neměli používat lidé s akutním zánětem jater či žlučníku a při žlučníkových kamenech!

Jak využít tuřín k vaření?

Tuřín lze **využít prakticky celý včetně listů**. V Německu je dokonce **populární vyšlechtěná listová forma, kde se jednotlivé listy otrhávají a dusí se jako kapusta nebo špenát**

Jinak bulvy se nejčastěji konzumují **vařené, v polévkách, omáčkách a přílohách**, mladé plody tuřínu jsou **velmi chutné i syrové**. Vynikající je rovněž tuřín opečený jako hranolky.

Vyzkoušejte naše tuřínové recepty:

Tuřínová polévka

Jeden velký nebo dva menší tuříny se oloupají a nastrouhají. Vzniklá kaše se spaří vřelou vodou a nechá se vařit. Do uvařené se přidá tolik vody, kolik má být polévky. Také se v ní vaří několik rozkrájených bramborů. Polévka se zahustí mlékem s trochou mouky a rozkvedlaným vejcem. Před podáváním se osolí a opepří.

Tuřín s vepřovým masem

Tuřín oškrabejte a nakrájejte na hranolky, spařte vroucí vodou a duste na másle s kostkou cukru dozlatova, podlévejte teplým vepřovým vývarem. K podušenému tuřínu přidejte vařené mladé vepřové maso nakrájené na kousky. Vše zalijte omáčkou, kterou připravíte ze zkaramelizované jíšky a vepřového vývaru, okořeněného tlučeným novým kořením. (Obdobně lze upravit i se skopovým masem.) To vše lze ozdobit na talíři celerovým listem.

Dušený tuřín

Tuřín nakrájejte na malé kostky, osolte a duste ve vývaru z kostí a zeleniny. Do kyselé smetany vmíchejte jednu lžičku plnotučné hořčice, osolte a směsí zalijte dušený tuřín; posypte strouhaným sýrem.

Tuřín jako zelí

Na krouhátku se nakrouhají podobně jako okurky asi tři větší tuříny, které se dají do hrnce a zalijí vodou, tak jako když se vaří hlávkové zelí. Přidají se k nim asi dvě kostky cukru, trochu kmínu a soli (podle chuti). Během vaření lze přidat asi 3 lžíce octa. Změklý tuřín se scedí a zavaří s omáčkou tak jako hlávkové zelí a dochutí dle chuti octem, solí, pepřem. Zelí se omastí sádlem nebo škvařenou slaninou. K příloze se podávají uvařené nebo pečené brambory.

Tuřínový salát s mrkví

Tuřín, mrkev oloupaná a opláchnutá vodou se pokrájí na silnější kusy a ve slané vodě se uvaří do měkka. Když vychladne, nakrájí se na jemné plátečky a promíchá se opatrně s jemně pokrájenými oloupanými jablky, usekanou cibulí, opepří se, osolí a přidá se octová zálivka. Je dobré připravit salát 12 hodin předem, před podáváním, aby vše náležitě prosáklo a mělo lahodnou chuť.

Pečený tuřín

Oloupejte tuřín a nakrájejte na plátky. Srovnejte na vymaštěný plech, posolte, posypte tlučeným kmínem a opékejte v troubě. Tuřínové opečenky uvítají zejména děti.