magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 31. 1. 2019 | Mgr.et Mgr. Jitka Laštovičková

Ochutnejte tuřín. Pomůže zasytit a podpoří i mikrobiom

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ochutnejte-turin.-Pomuze-zasytit-a-podpori-i-mikrobiom__s10010x19106.html

Běžně býval součástí stravy našich předků. Má nasládlou chuť a je bohatý na inulin - pomůže nám tak se zasycením a podpoří také osídlení našeho trávicího traktu pozitivně působícími mikroorganismy. Obsahuje vitaminy a minerální látky. Výborně se hodí jako příloha.

Tuřín neboli brukev řepka tuřín (někdy nazývaný také kvaka, kolník nebo dumlík) patří mezi brukvovité rostliny. Je to jednoletá až dvouletá rostlina, která je pěstovaná hlavně **kvůli své podzemní větší bulvě** (kořenu). Ostatně proto se řadí mezi kořenovou zeleninu - vedle celeru, pastináku, mrkve nebo vodnice, s kterou se někdy zaměňuje.

- Tuřín může mít více odrůd – menší bílo-fialové bulvy lze konzumovat **i za syrova** (podobně jako ředkvičky), žlutomasé odrůdy se tepelně upravují, zpracovat můžeme i nadzemní listy.

Tuřín velmi dobře odolává i silným mrazům a je celkově poměrně nenáročný - v historii v dobách neúrody tak hrál významnou roli v boji s hladomorem. Býval **tradičním pokrmem chudých**, později se více využíval také pro krmení dobytka. V dnešní době není tuřín rozhodně tolik populární, je to ale škoda, protože je velmi chutný a je dobrým **zdrojem vlákniny**. Tradici má v zemích Velké Británie /tuřínové pyré se podává např. s tradičním skotským pokrmem haggis/.

- **Výborně se hodí jako příloha** - můžeme jej připravit podobně jako brambory (vařené na kostky, pečené v troubě na kostky či plátky, vařené rozmixované na pyré). Jinou variantou může být **polévka**, použít jej můžeme **i pro zahuštění omáček**. Malé bulvy se také někdy nakládají do kyselého nálevu.

Má nasládlou chuť, ale cukru obsahuje málo

Bulva obsahuje 90-95 % vody, proto má také poměrně **nízkou energetickou hodnotu** (63 kJ na 100 g porci). Tuky jsou zastoupeny minimálně, bílkovin obsahuje tuřín také spíše málo – jen 0,8 g na 100 g podílu. Nejvíce v něm tedy najdeme sacharidů, a to zejména cukrů (glukózy a fruktózy) - díky jejich obsahu má tuřín nasládlou chuť.

- Je dobrým **zdrojem vitamínu C** (21 mg na 100 g porci). Listy jsou bohaté na vitamín K, najdeme v nich ale i provitamín A (betakaroten) a vitamíny skup. B, z minerálních látek zejména **draslík, dále i vápník, mangan, železo.**

Bulva i listy obsahují také oxaláty – proto by jej neměli často a ve větším množství konzumovat ti, kdo mají **potíže s ledvinovými kameny**. Stejně jako další druhy rostlin z čeledi brukvovitých obsahuje i tuřín štiplavé silice (glukosinoláty). Konzumace zeleniny s obsahem těchto látek působí

preventivně proti vzniku některých typů nádorových onemocnění.

Pomůže se zasycením a navíc podpoří mikrobiom

Tuřín není tak bohatý na vlákninu – obsahuje 1,6 g vlákniny na 100 g porce. Nicméně v podílu vlákniny je **významně zastoupen inulin** - nestravitelný oligosacharid.

- Ten má **prebiotické účinky** – slouží jako „potrava“ pro probiotické bakterie, které sídlí v našem tlustém střevě.

Inulin tak přispívá k tomu, aby v našem střevě sídlily pozitivně působící bakterie, a tím i ke správné funkci naší imunity. Navíc s sebou nese i další pozitivum (zejména pokud dodržujeme dostatečný pitný režim) – **lepší zasycení a pravidelné vyprazdňování**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz