

Tuřín v gastronomii

26.02.2018 | [Centrála AKC ČR](#)

Tuřín v gastronomii

Kdysi populární kořenová zelenina, používaná především k pokrmům chudiny a pro hospodářská zvířata, dnes zažívá návrat do českých kuchyní a restaurací. A není se čemu divit, kořen připomínající chutí kedlubnu je bohatý na draslík a sodík, jeho listy pak na vlákninu, kyselinu listovou, železo a provitamin A.

Původ a pěstování

Jako kulturní, se tato rostlina často zaměňovaná s vodnicí, začala pěstovat před zhruba 4 000 let. Byla objevena ve Středozeví a během středověku patřila k populárním plodinám. V Evropě se pěstuje od 17. století. **Lahůdkové** tuříny jemnější chuti byly vypěstovány v několika posledních desítkách let. Pro konzumaci se pěstují pouze žlutomasé odrůdy. Zbylé patří spíše zvířatům. Chuťově je tuřín trochu nasládlý a pepřový. Na půdu a živiny tuřín **není náročný**, dobře se mu daří i v chladnějších oblastech, je **mrazuvzdorný**. V České republice se pěstuje poměrně málo, a hlavně ve vyšších polohách.

Léčivé účinky

Obsahuje vysoký podíl vody, je tedy velmi dietní. Je bohatý na vitamín C, betakaroten a velké množství vápníku. Pomáhá hojit neduhy v oblasti zažívacího traktu. Zlepšuje stav pokožky, čistí krev, je prevencí před osteoporózou a doporučován pro ty, kteří trpí dnou. Není však doporučován pro lidi, kteří trpí akutním zánětem jater či žlučnickými kameny. Díky silicím má tuřín svou zvláštní specifickou chuť. Při štěpení těchto silic se uvolňují látky, které mají přímé antibakteriální účinky.

Tuřín v kuchyni

Podobně jako pórek jej lze využít celý – jeho nadzemní listnatou část i bulvu. Nejčastější kuchyňskou úpravou je vaření, výborný je také v polévkách, omáčkách nebo místo brambor jako příloha. V případě, že je tuřín mladý, chutná dobře i syrový. Je možné jej také opéct nakrájený jako hranolky. „Tuřín je velice nedocenená surovina, kterou lze připravit na mnoho způsobů. Má svou specifickou chuť, která je vhodná k surovinám, jež nepřehluší, ale ideálně doplní,“ říká šéfkuchař Honza Horký. „Má mnoho uplatnění, lze jej smažit, vařit, použít syrový do salátu nebo z něj připravit různé pyré a krémové polévky,“ doporučuje Horký.

Nákup a skladování

„Tuřín by měl být na omak tvrdý, bez poškození nebo skvrn. Měl by mít barvu odpovídající barvě dané odrůdy, kterých existuje několik,“ popisuje Robert Němec ze společnosti Titbit, která dováží na český trh tuto plodinu především z Holandska. Často se zaměňuje s vodnicí. „Tuřín je velký žlutozelený, vodnice je menší fialovo-bílá. Rozdíl je především v chuti; tuřín je bližší řepě, tedy je tam jakási zemitost a vodnice je jemnější a spíše podobná třeba bílé kulaté ředkvi,“ dodává. Tuřín skladujte stejně jako například brambory. To znamená na větraném chladném a suchém

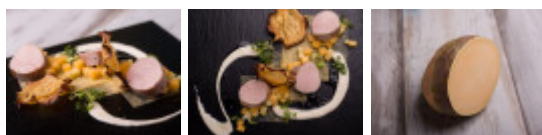
místě.

Carpaccio z tuřínu s telecím hřbetem

(4 osoby)

Tuřín	800g
Jablečný ocet	0,5dcl
Crème fraîche	50g
Telecí hřbet	600g
Cukr krystal	50g
Olivový olej	1dcl
Frisée salát	50g
Jablka	200g
Kerblík	5g
Máslo	50g
Plátková sůl	

Telecí hřbet očistíme a lehce osolíme. Nasekáme kerblík a přidáme na maso. To zabalíme do potravinářské fólie, zavakuujeme a dáme do vodní lázně při 58°C na cca 2 hodiny. Maso připravené metodou sous-vide zůstane krásně šťavnaté a měkké. Tuřín nakrájíme na tenké plátky, pokapeme jablečným octem a necháme změkhnout. Před podáváním lehce prohřejeme. Zbytek tuřínu nakrájíme na malé kostičky a spaříme v osolené vodě. K tuřínu přidáme na kostičky nakrájená jablka a vše zlehka opečeme na pánvi. Přidáme crème fraîche a vytvoříme lehkou omáčku, kterou zjemníme máslem a podáváme. Na konec přidáme frisée salát marinovaný v olivovém oleji.



[Tisk stránky](#)[Tisk do pdf](#) [Nahoru](#)