



Tuřín s koriandrovou natí

Pro 1 osobu



- ➔ **1 středně velký TUŘÍN** (cca 250 g) oloupu, nakrájím na tenké plátky, dám do kastrolu a přidám
- ➔ **1/2 šálku VODY** (pokud chci tento pokrm jako polévku, přidám ještě 1 šálek VODY) a
- ➔ **1 čajovou lžičku čerstvé KORIANDROVÉ NATĚ** a
- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI**, zamíchám, přiklopím a na mírném plameni vařím, dokud nebude tuřín měkký, tedy asi 35 až 40 minut.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Tento pokrm může být podáván současně jako polévka, (pokud přidám vodu) a potom jako hlavní chod.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: 🥕 Tuřín má vysokou **výživnou hodnotu**. **Očišťuje** systém a napomáhá při **krvetvorbě**. Je vhodnou potravou pro lidi trpící chronickými **průjmy** a **žaludečnými** potížemi. Listy mladých tuřínů jsou velmi bohaté na **vitamíny** a **minerály**. Kořen tuřínu stimuluje **ledviny**. Předepisuje se pro určité nemoci jako jsou například **žloutenka**, **edémy**, **bronchitida**, **svrab**, **lupénka** a **ekzém**.