

# FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ÁĚtrtek, 15 ÁĚerven 2017

Mangold je pĀvabná letní zelenina, kterou si máĀĀĚete v kuchyni uĀĀít skoro stejnĀ jako vzrostlý &scaron;penĀt. Chutná podobnĀ, má podobné uplatnĀní a podobná pravidla pro pĀĀípravu. ProtoĀĚe stonky mohou mít bílou, ĀĀlutou i ĀĚervenou barvu, oĀi se vám díky nĀmu snadno rozzĀĀí je&scaron;tĀ dlouho pĀĀedtím, neĀĀ ho naservírujete na talíĀĀ.

Sezóna mangoldu zaĀĀíná koncem kvĀtna a konĀí zhruba v záĀĀí, ale nĀkdy se dá sehnat i pozdĀji. ĀĚili pokud jste je&scaron;tĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlep&scaron;í ĀĀas zaĀĀit o tom aspoĀ uvaĀĀovat. Kupte si svazek listů, které jsou lesklé, pevné, syté a kĀĀehké, ĀĀili nikoli zavadlé nebo zaĀĀlouté, a zdĀvodnĀte si to tĀĀeba tím, ĀĚe mangold vzhledem k obsahu vĀĀivných látek a antioxidantĀ prodluĀĀuje a upevĀĀuje zdraví. ĀĀ s mangoldem vejdete do kuchyně, odoláte poku&scaron;ení umĀstít ho do vázy na ozdobu, mĀli byste si uvĀdomit, ĀĚe mangold klade na kuchaĀĀe pár svĚrázných výzev. Daly by se popsat asi takto: 1. KdyĀ si mangold pĀĀinesete do kuchynĀ, je ho úctyhodnĀ velká hromada 2. TepelnĀ upravený mangold je mnohem lep&scaron;í neĀĀ syrový 3. KdyĀ mangold tepelnĀ upravíte, je ho jmalá hromádka 4. ĀĚím dĚle je mangold v teple, tím víc &scaron;edne 5. Stonky mangoldu potĀĀebují del&scaron;í tepelnou úpravu neĀĀ listy Jinými slovy: platí zde v&scaron;echno jako pro &scaron;penĀt a k tomu je tu navíc zajímavé pravidlo ĀĀíslo pĀĀt. Jak pĀĀipravit mangold pĀĀed vaĀĀením Je úplnĀ jedno, zda mangold sklídíte na své vlastní zahradě, ho nĀkde koupíte, vĀĀdycky byste mĀli zaĀĀit s tĀĀito pĀĀípravnými kroky: Opláchnutí Listy mohou skrývat nejrĀĀj&scaron;í neĀĀistoty, takĀĚe je ze v&scaron;eho nejdĀĀív odmoĀte. NapuĀĀte si dĀĀez plný studené vody a listy v nĀm pár minut vyčistěte. Nikdy nepou&scaron;tĀjte vodu pĀĀímo na listy, tím je pohmoĀĀíte. Máte-li v úmyslu skladovat oĀĀ&scaron;tĀný mangold několik dní v lednici, pomaĀkané listy by zaĀĀaly rychleji zavadat a kazit se. Odkrojení stonkĀ UĀĀ jsem zmĀnila, ĀĚe stonky mĀnĀkolik minut del&scaron;í ĀĀas tepelné úpravy neĀĀ zbytek listĀ. Znamená to, ĀĚe je musíte pĀĀedem oddĀlit a zaobírat s nimi zvlá&scaron;ĀĤ. VyĀĀíznutí stonkĀ je jednoduché, u kaĀĀého listu proveĀte ĀĀez po obou stranách stonku. ĀĤez pak má tvar &scaron;piĀky a zĀĀane vám listová ĀĀást zvlá&scaron;ĀĤ a stonek zvlá&scaron;ĀĤ. U vyĀĀíznutých stonkĀ je&scaron;tĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlé konce, které by jen kazily dojem. Osu&scaron;ení ĀĚím ménĀ vody na listy necháte, tím ménĀ se naĀĀedí chuĀĀ jídla, do kterého je pĀĀídáváte. TakĀĚe smĀle vytáhnĀte svou salátovou odstĀĀedivku z listů, zbavte listy vody z umývání. Pokud odstĀĀedivku je&scaron;tĀ nemáte, coĀĤ je zásadní chyba (více o tom v ĀĀlánku Sedmero salátové bohynĀ), budete muset listy nouzovĀ a nĀĀĀnĀ osu&scaron;it pomocí plĀĀné utĀrky. Krájení Stonky se obvykle krájí na tak velké kousky, jako poĀĀaduje recept, nĀkdy to jsou drobné plĀĀky, jindy klidnĀ i nĀĀolikacentimetrové &scaron;palíĀky. Listy se oproti tomu v podstatĀ vĀĀdy krájí na nudliĀky. Provedete to tak, ĀĚe sloĀĀíte pár listĀ na sebe, smotáte do volné ruliĀky a následnĀ noĀĀem pĀĀekrájíte zhruba v jedno- aĀĤ dvoucentimetrových odstupech. Pokrájené stonky i listy (obojí stále zvlá&scaron;ĀĤ) máĀĤete skladovat aĀĤ dva dny v lednici v nĀjakém uzavĀĀeném obalu. Takovou pohotovou zásobu pak oceníte pĀĀí rychlých letních veĀĀĀích. Jak pĀĀipravit mangoldové stonky Pokud se rozhodnete pĀĀipravit mangoldové stonky, pro zaĀĀátek si je tĀĀeba zapeĀte. Naskládejte nepĀĀekrájené stonky do pekáĀku, pokapejte olivovým olejem, jemnĀ osolte a pĀĀí 200 stupních peĀte 15 minut. Ke konci peĀení posypte parmazánem a je&scaron;tĀ 5 minut dopeĀte. Dal&scaron;í moĀĀnost vyuĀĀití mangoldových stonkĀ je v podobĀ rychle naloĀĀené z mĀĀ. Pokud znáte tĀĀeba moje bleskové okurky ze SnĀdanĀ u Florentýny (strana 168), máĀĤete postupovat úplnĀ stejnĀ, jen stonky nekrájejte na plĀĀky, ale naskládejte je do sklenĀky ve velikostech odpovídající jednomu soustu. ĀĚím víc barev mangoldu pouĀĀijete, tím krásnĀj&scaron;í výsledek dostanete. TĀĀetĀ zásadní moĀĀnost, jak stonky pouĀĀít, je pĀĀíprava jídel, kam se chystáte propa&scaron;ovat mangoldové listy. Jen byste je nemĀli pĀĀímĀchat ve stejnou dobu. Jak pĀĀipravit mangoldové listy Mangold fandĀ ma hlavnĀm úpravám: spaĀĀení ve vodĀ a spaĀĀení v páni. TakĀĚe popoĀĀadĀ mangoldu ve vroucí vodĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀĀedvaĀĀit, zbavte ho tak velkého objemu a nechat ho zroveĀĀ zmĀĀknout, urĀĀitĀ vás v tom jedinĀ podpoĀĀím. 1. Nachystejte si velký hrnc s vroucí dobĀĀe osolenou vodou (rovnĀ ĀĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀĀe klokotem, vhoĀte do ní mangoldové stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀĀit 3-4 minuty, poté je vylovte dĀĀovanou ĀĀĀicí a ihned vloĀĀte do mísy se studenou vodou a s ledem. Tím pĀĀeru&scaron;í vaĀĀení a mangoldu zĀĀane svĀĀĀí barva i konzistence. 3. Po pĀĀedvaĀĀení stonkĀ vhoĀte do vody, promĀchejte a nechte vaĀĀit jen 1-2 minuty. Poté opĀt vylovte a zchlaĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejlépe okapat. Procesu uvaĀĀení a rychlému zchlazení se ĀĀĀká blan&scaron;írování a uĀĀ jsem o nĀm psala dĀĀív. Pokud vám vrtá hlavou, proĀ se na zeleninu chodí tak sloĀĀitĀ a k ĀĀemu je to dobré, doporuĀuju k pĀĀeĀĀení. PĀĀedvaĀĀený pĀĀípravený okamĀĀitĀ k jídlu, staĀí ho jen dočutit a znovu prohĀĀát. Tak napĀĀĀklad ho máĀĤete pĀĀídat k opeĀené pánvi, pĀĀisypat vaĀĀené brambory a udĀlat si &scaron;ouchané letní mangoldové brambory jako pĀĀílohu. DĀl se hodí ke smĀchání s pohankou (a ĀĀesnekem), s rĀĀĀí, urĀĀitĀ by se dal propa&scaron;ovat do vaĀĀených tĀĀstovin, do tĀĀstovin nebo kuskusového salátu, do náplnĀ pro lasagne nebo jako vloĀĀka do slaných vajeĀĀých kolĀĀĀ. A to nejlep&scaron;í nakonec: kdyĀĤ uvaĀĀíte be&scaron;amelovou omĀĀku z trochy mlĀka, jí&scaron;ky a mu&scaron;kátového oĀĀĀ&scaron;ku pĀĀímĀcháním spaĀĀeného nasekaného mangoldu získáte krĀmový mangold jedna radost. SpaĀĀení mangoldu na pánvi VlastnĀ nejde ani tak o spaĀĀení jako spĀĀ rychlé opeĀení. Stonky, pokud je pouĀĀijete, je tĀĀeba nakrájet na drobnĀj&scaron;í pĀĀíĀĀé kousky, silné kolem pĀĀ centimetru. V páni si rozehĀĀejte pár ĀĀĀ oleje, já zde mám ráda olivový, a jakmile je horký, vhoĀte do nĀj nachystané syrové stonky. Pokud se rozhodnete zroveĀĀ pĀĀídat i trochu nakrájené cibule, zcela jistĀ tím nic nezkaĀíte. Chvíli na stĀĀednĀ silném ĀĀĀru míchejte, asi 2-3 minuty, tím stonky ponĀĀku

změkknou. Pak můžete přidat i listy a pokračovat v míchání, a listy vesměs zavadnou, změní svůj objem a trochu změkknou.

Po osolení máte rychlou a výbornou přílohu, případně základ do dalších jídel. Dále je vhodné, že manšonky se nijak neokovávají, nechladí, takže stáním a čekáním ztrácí svůj zelenou barvu a bude se odležet. Váží ho tedy připravujte pokud možno co nejdříve okamžiku podávání. Mně osobně takto připravený mangold nejvíce chlebové topince potřené máslem. Když jí budete mít brusketu s mangoldem, můžete přidat třeba rajčata. Když ozdobu ztracené vejce nebo kousek uzené ryby, vznikne nebesky dobrá rychlá večeře. Použití mangoldu v kuchyni Z výše uvedeného je vám asi jasné, že mangold sám o sobě mnoho parády na talíři neudělá a že potřebuje doprovod dalších surovin. Funguje hlavně jako příloha nebo se musí propařovat do jiného jídla. Vnímejte ho stejně jako špenát a kdekoli vidíte špenátový recept, nebojte se popustit uzdu fantazii a popřemýšlejte o tom, jak špenát zaměnit za mangold. Jen se tím pokuste dodržet výše uvedené pravidla, a mangold zbytečně neutrápíte. I když se to nezdá, jeho velké majestátní listy v sobě mají jistou krásu a noblesu. Abych vás na mangold namloula ještě trochu víc, přidám ještě recept na mangoldové zapečené noky, o které se nerada dělám a které nejsem líná si udělat uprostřed pracovního dne na oběd (když mám v lednici připravený spařený mangold a zbytek vařených brambor ze včerejší večeře). Případně se můžete inspirovat článkem na téma amarant, je v něm recept na polévku s mangoldem. FLORENTÝNA