

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ÁĚtrtek, 15. Áerven 2017

Mangold je pĀvabná letní zelenina, kterou si mĀĀĤete v kuchyni uĀĤít skoro stejnĀ jako vzrostlý špenĀt. ChutnĀ podobnĀ, mĀ podobnĀ uplatnĀnĀ podobnĀ pravidla pro pĀTMĭpravu. ProtoĀĤe stonky mohou mĭt bĭlou, ĀĤlutou i Āervenou barvu, oĀi se vĀm díky nĀmu snadno rozzĀTMĭ ještĀ dlouho pĀTMĭedtĭm, neĀĤ ho naservĭrujete na talĀTMĭ.

SezĀna mangoldu zaĀĭnĀ koncem kvĀtna a konĀĭ zhruba v zĀTMĭ, ale nĀkdy se dĀ sehnat i pozdĀĤji. ĀĚili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlepšĭ Āas zaĀĭt o tom aspoĀ uvaĤovat. Kupte si svazek listy, které jsou lesklĀ, pevnĀ, sytĀ a kĀTMĭehkĀ, Āili nikoli zavadlĀ nebo zaĤĤoutĀ, a zdĀvodnĀte si to tĀTMĭeba tĭm, ĀĤe mangold vzhledem k obsahu vĀĤivnĀch lĀtek a antioxidantĀ prodluĤuje a upevĀuje zdravĭ. ĀĤ s mangoldem vejdete do kuchynĀ, odolĀte pokušenĭ umĭstit ho do vĀzy na ozdobu, mĀli byste si uvĀdomit, ĀĤe mangold klade na kuchaĀTMĭe pĀr svĕrznĀch vĕzev. Daly by se popsĀt asi takto: 1. KdyĤ si mangold pĀTMĭnesete do kuchynĀ, je ho ũctyhdnĀ velkĀ hromada 2. TepelnĀ upravenĀ mangold je mnohem lepšĭ neĤ syrovĀ 3. KdyĤ mangold tepelnĀ upravĭte, je ho jmalĀ hromĀdka 4. ĀĚĭm dĕle je mangold v teple, tĭm vĭc šedne 5. Stonky mangoldu potĀTMĭebujĭ delšĭ tepelnou ũpravu neĤ listy Jinĭmi slovy: platĭ zde všechno jako pro špenĀt a k tomu je tu navĭc zajĭmavĕ pravidlo Āĭslo pĀt. Jak pĀTMĭpravit mangold pĀTMĭed vaĀTMĭenĭm Je ũplnĀ jedno, zda mangold sklĭdĭte na svĕ vlastnĭ zahradu ho nĀkde koupĭte, vĀĤdycky byste mĀli zaĀĭt s tĀmito pĀTMĭpravnĭmi kroky: OplĀchnutĭ Listy mohou skrĭvat nejrĀznĀjšneĀĭstoty, takĤe je ze všeho nejdĀTMĭv odmoĀte. NapusĀĤte si dĀTMĭez plnĀ studenĀ vody a listy v nĀm pĀr minut vy Nikdy nepouštĀjte vodu pĀTMĭmo na listy, tĭm je pohmoĤdĭte. MĀte-li v ũmyslu skladovat oĀištĀnĀy mangold dĭnĭ v lednici, pomaĀkanĀ listy by zaĀaly rychleji zavadat a kazit se. Odkrojenĭ stonkĀ UĀĤ jsem zmĭnĭla, ĀĤe stonky mĀnĀkolik minut delšĭ Āas tepelnĀ ũprava neĤ zbytek listĀ. ZnamenĀ to, ĀĤe je musĭte pĀTMĭedem oddĀlit a zaobĭrat s zvlĀšĀĤ. VyĀTMĭznutĭ stonkĀ je jednoduchĕ, u kaĤdĕho listu proveĀte ĀTMĭez po obou stranĀch stonku. ĀĤez pak mĀ tvar špiĀky a zĀstane vĀm listovĀ ĀĀst zvlĀšĀĤ a stonkĀ zvlĀšĀĤ. U vyĀTMĭznutĀch stonkĀ ještĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlĀ konce, které by jen kazily dojem. Osušenĭ ĀĚĭm mĕnĀ vody na listy nechĀte, tĭm mĕnĀ se naĀTMĭedĭ chuĀĤ jĭdla, do kterĕho je pĀTMĭidĀvĀte. TakĤe smĀle vytĀhnĀte svou salĀtovou odstĀTMĭedĭ zbavte listy vody z umĭvĀnĭ. Pokud odstĀTMĭedĭvku ještĀ nemĀte, coĤ je zĀsadnĭ chyba (vĭc o tom v ĀĭlĀnku Sedmero salĀtovĕ bohynĀ), budete musĕt listy nouzovĀ nĀĤnĀ osušit pomocĭ plĀtĀnĕ utĀrky. KrĀjenĭ Stonky se obkrĀjĭ na tak velkĀ kousky, jako poĀĀduje recept, nĀkdy to jsou drobnĕ plĀtky, jindy klĭdnĀ i nĀkolikacentimetrovĕ špalĭky. Listy se oproti tomu v podstatĀ vĀdy krĀjĭ na nudlĭky. Provedete to tak, ĀĤe sloĤĭte pĀr listĀ na sebe, smotĀte do volnĕ rulĭky a nĀslednĀ noĤem pĀTMĭekrĀjĭte zhruba v jedno- aĤ dvoucentimetrovĀch odstĀpech. PokrĀjenĕ stonky i listy (obojĭ stĀle zvlĀšĀĤ) mĀĤete skladovat aĤ dva dĭny v lednici v nĀjakĕm uzavĀTMĭenĕm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĭte pĀTMĭi rychlĀch letnĀch veĀeĀTMĭch. Jak pĀTMĭpravit mangoldovĕ stonky Pokud se rozhodrĕte vyzkoušet jen samotnĕ stonky, pro zaĀĀtek si je tĀTMĭeba zapeĀte. NasklĀdejte nepĀTMĭekrĀjenĕ stonky do pekĀĀku, pokapejte olivovĀm olejem, jemnĀ osolte a pĀTMĭi 200 stupnĭch peĀte 15 minut. Ke konci peĀenĭ posypte parmazĀnem a ještĀ 5 minut dopeĀte. Dalšĭ moĤnost vyuĤitĭ mangoldovĀch stonkĀ je v podobĀ rychle naloĤenĕ z Pokud znĀte tĀTMĭeba moje bleskovĕ okurky ze SnĭdanĀ u Florentĭny (strana 168), mĀĤete postupovat ũplnĀ stejnĀ, jen stonky nekrĀjejte na plĀtky, ale nasklĀdejte je do sklenĭky ve velikostech odpovĭdajĭcĭ jednomu soustu. ĀĚĭm vĭc barev mangoldu pouĤĭjete, tĭm krĀsnĀjšĭ vĕsledek dostanete. TĀTMĭetĭ zĀsadnĭ moĤnost, jak stonky pouĤĭt, je pĀTMĭĭ jĭdla, kam se chystĀte propašovat mangoldovĕ listy. Jen byste je nemĀli pĀTMĭmĭchat ve stejnou dobu. Jak pĀTMĭpravit mangoldovĕ listy Mangold fandĭ dvĀma hlavnĭmi ũpravĀm: spaĀTMĭenĭ ve vodĀ a spaĀTMĭenĭ v pĀnvi. TakĤe popoĀTMĭadĀ mangoldu ve vrcou vodĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀTMĭedvaĀTMĭit, zbavĭte ho tak velkĕho objemu a nechat ho zroveĀĤ zmĀknout, urĀitĀ vĀs v tom jedinĀ podpoĀTMĭm. 1. Nachystejte si velkĀ hrnec s vrcou dobĀTMĭe osolenou vodou (rovnĀ lĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀTMĭe klokotem, vhoĀte do nĭ mangoldovĕ stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀTMĭit 3-4 minuty, potĕ je vylovte dĀrovanou lĀĤicĭ a ihned vloĤte do mĭsy se studenou vodou a s ledem. Tĭm pĀTMĭerušĭ vaĀTMĭenĭ a mangoldu zĀstane svĀĤĭ barva i konzistence. 3. Po pĀTMĭedvaĀTMĭenĭ stonkĀ vhoĀte do vrcou promĭchejte a nechte vaĀTMĭit jen 1-2 minuty. Potĕ opĀt vylovte a zchlaĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejlĕpe okapat. Procesu uvaĀTMĭenĭ a rychlĕmu zchlazenĭ se ĀTMĭĭkĀ blanšĭrovĀnĭ a uĤ jsem o nĀm psala dĀTMĭv. vĀm vrtĀ hlavou, proĀ se na zeleninu chodĭ tak sloĤĭtĀ a kĀĀemu je to dobrĕ, doporuĀuju k pĀTMĭeĀĀenĭ. PĀTMĭedvaĀTMĭenĭ pĀTMĭipravenĀ okamĤitĀ k jĭdlu, staĀĭ ho jen dochutĭt a znovu prohĀTMĭĀt. Tak napĀTMĭĭklad ho mĀĤĤete pĀTMĭidat k opeĀene pĀnvi, pĀTMĭisypat vaĀTMĭenĕ brambory a udĀlat si šĀouchanĕ letnĀ mangoldovĕ brambory jako pĀTMĭĭlohu. DĀl se hodĕ ke smĭchĀnĭ s pohankou (a Āesnekem), s rĭĤĭ, urĀitĀ by se dal propašovat do vaĀTMĭenĀch tĀstovin, do tĀstovinovĕ nebo kuskusovĕho salĀtu, do nĀplnĀ pro lasagne nebo jako vloĤka do slanĀch vajeĀnĀch kolĀĀ. A to nejlepšĭ nakonec: kdyĤ uvaĀTMĭĭte bešamelovou omĀĀku z trochy mlĕka, jĭšky a muškĀtovĕho oĀTMĭšku pĀTMĭimĭchĀnĭm spaĀTMĭenĕho nasekanĕho mangoldu zĭskĀte krĕmovĀ mangold jedna radost. SpaĀTMĭenĭ mangoldu na pĀnvi VlastnĀ nejde ani tak o spaĀTMĭenĭ jako spĭš rychlĕ opeĀenĭ. Stonky, pokud je pouĤĭjete, je tĀTMĭeba nakrĀjet na drobnĀjšĭ pĀTMĭĭĀnĕ kousky, silnĕ kolem pĀ centimetru. V pĀnvi si rozehĀTMĭejte pĀr lĀĤicĭ oleje, jĀ zde mĀm rĀda olivovĀ, a jakmile je horkĀ, vhoĀte do nĀj nachystanĕ syrovĕ stonky. Pokud se rozhodnete zroveĀĤ pĀTMĭidat i trochu nakrĀjenĕ cibule, zcela jĭstĀ tĭm nic nezkaĤĭte. Chvĭli na stĀTMĭednĀ silnĕm ĀĤĀru mĭchejte, asi 2-3 minuty, tĭm stonky ponĀku

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 odšťavnat. Váží ho tedy připravujte pokud možno co nejdříve okamžiku podávání. Mně osobně takto připravený mangold nejvíce chlebové topince potřené máslem. Když jí budete jíst brusketa 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