

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ÁĚtrtek, 15. Áerven 2017

Mangold je pĀvabná letní zelenina, kterou si máĀĀete v kuchyni uĀĀít skoro stejnĀ jako vzrostlý špenĀt. Chutná podobnĀ, má podobné uplatnĀní a podobná pravidla pro pĀĀpravu. ProtoĀĀe stonky mohou mít bĀlou, Ālutou i Āervenou barvu, oĀi se vĀm díky nĀmu snadno rozzĀĀí ještĀ dlouho pĀĀedtĀm, neĀĀ ho naservĀujete na talĀĀm.

Sezóna mangoldu zaĀĀíná koncem kvĀtna a konĀí zhruba v zĀĀmĀ, ale nĀkdy se dá sehnat i pozdĀji. ĀĀili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlepši Āas zaĀít o tom aspoĀ uvaĀovat. Kupte si svazek listů, které jsou lesklé, pevné, sytĀ a kĀĀehké, Āili nikoli zavadlé nebo zaĀĀoutĀ, a zdĀvodnĀte si to tĀĀeba tĀm, ĀĀe mangold vzhledem k obsahu vĀĀivnĀch lĀtek a antioxidantĀ prodluĀuje a upevĀuje zdraví. ĀĀ s mangoldem vejdete do kuchyně, odolĀte pokušenĀ umĀstit ho do vĀzy na ozdobu, mĀli byste si uvĀdomit, ĀĀe mangold klade na kuchaĀĀe pár svĀrznĀch vĀzev. Daly by se popsat asi takto: 1. KdyĀ si mangold pĀĀinesete do kuchynĀ, je ho ůctyhdnĀ velkĀ hromada. 2. TepelnĀ upravenĀ mangold je mnohem lepši neĀĀ syrovĀ. 3. KdyĀ mangold tepelnĀ upravĀte, je ho jmalĀ hromĀdka. 4. ĀĀm dĀle je mangold v teple, tĀm vĀc šedne. 5. Stonky mangoldu potĀĀebujĀ delši tepelnou ůpravu neĀĀ listy. JinĀmi slovy: platĀ zde všechno jako pro špenĀt a k tomu je tu navíc zajĀímavĀ pravidlo ĀĀslo pĀĀt. Jak pĀĀipravit mangold pĀĀed vaĀĀenĀm. Je ůplnĀ jedno, zda mangold sklĀdĀte na svĀ vlastní zahradě, ho nĀkde koupĀte, vĀĀdycky byste mĀli zaĀít s tĀĀmĀto pĀĀipravnĀmi kroky: OplĀchnutĀ. Listy mohou skrĀvat nejrĀznĀjšneĀĀstoty, takĀĀe je ze všeho nejdĀĀív odmoĀte. NapusĀte si dĀĀez plnĀ studenĀ vody a listy v nĀm pár minut vyĀ. Nikdy nepouštĀjte vodu pĀĀĀmo na listy, tĀm je pohmoĀĀdĀte. MĀte-li v ůmyslu skladovat oĀištĀnĀ mangold dĀnĀ v lednici, pomaĀkanĀ listy by zaĀaly rychleji zavadat a kazit se. OdkrojenĀ stonkĀ. UĀĀ jsem zmĀnila, ĀĀe stonky mĀnĀkolik minut delši Āas tepelnĀ ůpravy neĀĀ zbytek listĀ. ZnamenĀ to, ĀĀe je musĀte pĀĀedem oddĀlit a zaobĀrat s zvlĀšĀĀ. VyĀĀiznutĀ stonkĀ je jednoduchĀ, u kaĀĀĀho listu proveĀte ĀĀez po obou stranĀch stonku. ĀĀez pak mĀ tvar špiĀky a zĀstane vĀm listovĀ ĀĀst zvlĀšĀĀ a stonek zvlĀšĀĀ. U vyĀĀiznutĀch stonkĀ ještĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlĀ konce, které by jen kazily dojem. OsušenĀ. ĀĀm mĀnĀ vody na listy nechĀte, tĀm mĀnĀ se naĀĀedĀ chuĀĀ jĀdla, do kterĀho je pĀĀidĀvĀte. TakĀĀe smĀle vytĀhnĀte svou salĀtovou odstĀĀedĀ zbavte listy vody z umĀvĀnĀ. Pokud odstĀĀedĀvku ještĀ nemĀte, coĀĀ je zĀsadnĀ chyba (vĀc o tom v ĀĀlĀnku Sedmero salĀtovĀ bohynĀ), budete musĀt listy nouzovĀ a nĀĀĀnĀ osušit pomocĀ plĀĀnĀ utĀrky. KrĀjenĀ. Stonky se obkrĀjĀ na tak velkĀ kousky, jako poĀĀaduje recept, nĀkdy to jsou drobnĀ plĀtky, jindy klĀdnĀ i nĀkolikacentimetrovĀ špalĀky. Listy se oproti tomu v podstatĀ vĀĀdy krĀjĀ na nudliĀky. Provedete to tak, ĀĀe sloĀĀĀte pár listĀ na sebe, smotĀte do volnĀ ruliĀky a nĀslednĀ noĀĀem pĀĀekrĀjĀte zhruba v jedno- aĀĀ dvoucentimetrovĀch odstĀpech. PokrĀjenĀ stonky i listy (obojĀ stĀle zvlĀšĀĀ) mĀĀĀete skladovat aĀĀ dva dĀny v lednici v nĀjakĀm uzavĀĀenĀm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĀte pĀĀi rychlĀch letnĀch veĀĀĀĀch. Jak pĀĀipravit mangoldovĀ stonky. Pokud se rozhodnete vyzkoušet jen samotnĀ stonky, pro zaĀĀetek si je tĀĀeba zapeĀte. NasklĀdĀjte nepĀĀekrĀjenĀ stonky do pekĀĀku, pokapejte olivovĀm olejem, jemnĀ osolte a pĀĀi 200 stupnĀch peĀte 15 minut. Ke konci peĀenĀ posypte parmazĀnem a ještĀ 5 minut dopeĀte. Dalši moĀĀnost vyuĀĀitĀ mangoldovĀ stonkĀ je v podobĀ rychle naloĀĀenĀ z. Pokud znĀte tĀĀeba moje bleskové okurky ze SnĀdanĀ u FlorentĀny (strana 168), mĀĀĀete postupovat ůplnĀ stejnĀ, jen stonky nekrĀjĀte na plĀtky, ale nasklĀdĀjte je do sklenĀky ve velikostech odpovĀdĀjĀcĀ jednomu soustu. ĀĀm vĀc barev mangoldu pouĀĀijete, tĀm krĀsnĀjši vĀsledek dostanete. TĀĀetĀ zĀsadnĀ moĀĀnost, jak stonky pouĀĀit, je pĀĀipravit mangoldovĀ listy. Mangold fandĀ dvĀma hlavnĀmi ůpravĀm: spaĀĀenĀ ve vodĀ a spaĀĀenĀ v pĀnvi. TakĀĀe popoĀĀadĀ mangoldu ve vřoucí vodĀ. Pokud se rozhodnete mangold pĀĀedvaĀĀit, zbavĀte ho tak velkĀho objemu a nechat ho zroveĀĀ zmĀknout, urĀĀitĀ vĀs v tom jedinĀ podpoĀĀmĀ. 1. Nachystejte si velkĀ hrnc s vřoucí dobĀĀe osolenou vodou (rovnĀ lĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀĀe klokotem, vhoĀte do nĀ mangoldovĀ stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀĀit 3-4 minuty, potĀ je vylovte dĀrovanou lĀĀĀí a ihned vloĀĀte do mĀsy se studenou vodou a s ledem. TĀm pĀĀĀerĀ vaĀĀenĀ a mangoldu zĀstane svĀĀĀĀ barva i konzistence. 3. Po pĀĀedvaĀĀenĀ stonkĀ vhoĀte do vody promĀchejte a nechte vaĀĀit jen 1-2 minuty. PotĀ opĀt vylovte a zchlaĀte na led. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejlĀpe okapat. Procesu uvaĀĀenĀ a rychlĀmu zchlazenĀ se ĀĀĀkĀ blanšĀrovĀnĀ a uĀĀ jsem o nĀm psala dĀĀĀv. vĀm vrtĀ hlavou, proĀ se na zeleninu chodĀ tak sloĀĀitĀ a kĀĀemu je to dobrĀ, doporuĀuju k pĀĀĀĀenĀ. PĀĀedvaĀĀenĀ pĀĀipravenĀ okamĀĀitĀ k jĀdlu, staĀĀ ho jen dochutit a znovu prohĀĀĀt. Tak napĀĀĀklad ho mĀĀĀete pĀĀĀdat k opeĀĀenĀ pĀnvi, pĀĀĀispat vaĀĀenĀ brambory a udĀlat si šouchanĀ letnĀ mangoldovĀ brambory jako pĀĀĀlohu. DĀl se hodĀ ke smĀchĀnĀ s pohankou (a ĀĀesnekem), s rĀĀĀĀ, urĀĀitĀ by se dal propašovat do vaĀĀenĀch tĀstovin, do tĀstovinovĀ nebo kuskusovĀho salĀtu, do nĀplnĀ pro lasagne nebo jako vloĀĀka do slanĀch vajeĀnĀch kolĀĀĀ. A to nejlepši nakonec: kdyĀĀ uvaĀĀĀte bešamelovou omĀĀku z trochy mlĀka, jĀšky a muškĀtovĀho oĀĀĀšku pĀĀĀimĀchĀnĀm spaĀĀenĀ nasekanĀho mangoldu zĀskĀte krĀmovĀ mangold jedna radost. SpaĀĀenĀ mangoldu na pĀnvi. VlastnĀ nejde ani tak o spaĀĀenĀ jako spĀš rychlĀ opeĀĀenĀ. Stonky, pokud je pouĀĀijete, je tĀĀeba nakrĀjet na drobnĀjši pĀĀĀĀĀ kousky, silnĀ kolem pĀĀ centimetru. V pĀnvi si rozehĀĀte pár lĀĀĀ oleje, jĀ zde mĀm rĀda olivovĀ, a jakmile je horkĀ, vhoĀte do nĀj nachystanĀ syrovĀ stonky. Pokud se rozhodnete zroveĀĀ pĀĀĀdat i trochu nakrĀjenĀ cibule, zcela jĀstĀ tĀm nic nezkaĀĀte. ChvĀli na stĀĀednĀ silnĀ ĀĀĀru mĀchejte, asi 2-3 minuty, tĀm 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 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 pak frajeřit. 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 potěbuje 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, ať mangold zbytečně neutrápíte. I když se to nezdá, jeho velké majestátní listy v sobě mají jistou křehkost 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 podívejte na téma amarant, je v něm recept na polévku s mangoldem. FLORENTÝNA