

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ĀĀĀrtvek, 15 ĀĀĀerven 2017

Mangold je pĀĀvabnĀ letnĀ zelenina, kterou si mĀĀĀĀete v kuchyni uĀĀĀit skoro stejnĀ jako vzrostlĀ špenĀt. ChutnĀ podobnĀ, mĀ podobnĀ uplatnĀnĀ i podobnĀ pravidla pro pĀĀĀpravu. ProtoĀĀe stonky mohou mĀ bĀlou, ĀĀlutou i ĀĀervenou barvu, oĀi se vĀm dĀky nĀĀmu snadno rozzĀĀĀmĀ ještĀ dlouho pĀĀĀedtĀm, neĀĀ ho naservĀrujete na talĀĀĀm.

SezĀna mangoldu zaĀĀĀnĀ koncem kvĀĀtna a konĀĀoĀ zhruba v zĀĀĀmĀ, ale nĀĀkdy se dĀ sehnat i pozdĀĀji. ĀĀeili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀĀ je ten nejlepši ĀĀas zaĀĀit o tom aspoĀĀ uvaĀĀovat. Kupte si svazek listy, které jsou lesklĀ, pevnĀ, sytĀ a kĀĀĀehkĀ, ĀĀili nikoli zavadlĀ nebo zaĀĀĀoutĀ, a zdĀĀvodnĀte si to tĀĀĀeba tĀm, ĀĀe mangold vzhledem k obsahu vĀĀĀivnĀch lĀtek a antioxidantĀĀĀ prodluĀĀuje a upevĀĀuje zdravĀ. ĀĀĀ s mangoldem vejdete do kuchynĀ, odolĀte pokušenĀ umĀstĀt ho do vĀzy na ozdabu, mĀĀli byste si uvĀĀdomit, ĀĀe mangold klade na kuchaĀĀĀe pĀr svĀrznĀch vĀzev. Daly by se popsat asi takto: 1. KdyĀĀ si mangold pĀĀĀinesete do kuchynĀ, je ho ūctyhodnĀ velkĀ hromada 2. TepelnĀĀ upravenĀ mangold je mnohem lepši neĀĀ syrovĀ 3. KdyĀĀ mangold tepelnĀĀ upravĀte, je ho jmalĀ hromĀdka 4. ĀĀĀm dĀle je mangold v teple, tĀm vĀc šedne 5. Stonky mangoldu potĀĀĀebujĀ delši tepelnou ūpravu neĀĀ listy JinĀmi slovy: platĀ zde všechno jako pro špenĀt a k tomu je tu navĀc zajímavĀ pravidlo ĀĀislo pĀĀt. Jak pĀĀĀipravit mangold pĀĀĀed vaĀĀenĀm Je ūplnĀĀ jedno, zda mangold sklĀdĀte na svĀ vlastní zahradě, ho nĀĀkde koupĀte, vĀĀĀdycky byste mĀĀli zaĀĀit s tĀĀmito pĀĀĀipravnĀmi kroky: OplĀchnutĀ Listy mohou skrĀvat nejrĀĀznĀjšneĀĀistoty, takĀĀe je ze všeho nejdĀĀĀv odmoĀĀte. NapusĀĀte si dĀĀĀez plnĀ studenĀ vody a listy v nĀĀm pĀr minut vyĀ. Nikdy nepouštĀjte vodu pĀĀĀĀmo na listy, tĀm je pohmoĀĀdĀte. MĀte-li v ūmyslu skladovat oĀĀštĀĀnĀ mangold dĀnĀ v lednici, pomaĀĀkanĀ listy by zaĀĀaly rychleji zavadat a kazit se. OdkrojenĀ stonkĀĀĀ UĀĀĀ jsem zmĀnĀla, ĀĀe stonky mĀnĀĀkolik minut delši ĀĀas tepelnĀĀ ūpravy neĀĀ zbytek listĀĀ. ZnamenĀ to, ĀĀe je musĀte pĀĀĀedem oddĀĀlit a zaobĀrat s nĀĀmi zvlĀšĀĀ. VyĀĀĀiznutĀ stonkĀĀĀ je jednoduchĀ, u kaĀĀdĀho listu proveĀĀte ĀĀĀez po obou stranĀch stonku. ĀĀez pak mĀ tvar špiĀĀky a zĀĀstane vĀm listovĀ ĀĀĀst zvlĀšĀĀ a stonkĀ zvlĀšĀĀ. U vyĀĀĀiznutĀch stonkĀĀĀ ještĀĀ nezapomeĀĀte odkrojit zaschlĀ konce, které by jen kazily dojem. OsušenĀ ĀĀĀm mĀnĀĀ vody na listy nechĀte, tĀm mĀnĀĀ se naĀĀĀedĀ chuĀĀĀ jĀdla, do kterĀho je pĀĀĀidĀvĀte. TakĀĀe smĀĀle vytĀhnĀte svou salĀtovou odstĀĀĀedĀ zbytky listy z umĀvĀnĀ. Pokud odstĀĀĀedĀvku ještĀĀ nemĀte, coĀĀ je zĀsadnĀ chyba (vĀc o tom v ĀĀlĀnku Sedmero salĀtovĀ bohynĀĀ), budete musĀt listy nouzovĀĀ a nĀĀĀĀnĀĀ osušit pomocĀ plĀtĀĀnĀ utĀĀrky. KrĀjenĀ Stonky se obkrĀjĀ na tak velkĀ kusky, jako poĀĀĀĀduje recept, nĀĀkdy to jsou drobnĀ plĀtky, jindy klĀdnĀĀ i nĀĀĀkolikacentimetrovĀ špalĀĀky. Listy se oproti tomu v podstatĀĀ vĀĀdy krĀjĀ na nudlĀĀky. Provedete to tak, ĀĀe sloĀĀĀte pĀr listĀĀ na sebe, smotĀte do volnĀ rulĀĀky a nĀslednĀĀ noĀĀĀem pĀĀĀekrĀjĀte zhruba v jedno- aĀĀ dvoucentimetrovĀch odstĀpech. PokrĀjenĀ stonky i listy (obojĀ stĀle zvlĀšĀĀ) mĀĀĀĀete skladovat aĀĀ dva dĀny v lednici v nĀĀĀkĀm uzavĀĀĀenĀm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĀte pĀĀĀi rychlĀch letnĀch veĀĀeĀĀĀch. Jak pĀĀĀipravit mangoldovĀ stonky Pokud se rozhodnete vyzkoušet jen samotnĀ stonky, pro zaĀĀĀetek si je tĀĀĀeba zapeĀĀte. NasklĀdĀjte nepĀĀĀekrĀjenĀ stonky do pekĀĀĀku, pokapejte olivovĀm olejem, jemnĀĀ osolte a pĀĀĀi 200 stupnĀch peĀĀte 15 minut. Ke konci peĀĀenĀĀ posypte parmazĀnem a ještĀĀ 5 minut dopeĀĀte. Dalši moĀĀĀnost vyuĀĀĀitĀ mangoldovĀ stonkĀĀĀ je v podobĀĀ rychle naloĀĀĀenĀ z vĀĀĀ. Pokud znĀte tĀĀĀeba moje bleskovĀ okurky ze SnĀdanĀĀ u FlorentĀny (strana 168), mĀĀĀĀete postupovat ūplnĀĀ stejnĀĀ, jen stonky nekrĀjĀte na plĀtky, ale nasklĀdĀjte je do sklenĀĀky ve velikostech odpovĀdĀjĀcĀ jednomu soustu. ĀĀĀm vĀc barev mangoldu pouĀĀĀijete, tĀm krĀsnĀĀjši vĀsledek dostanete. TĀĀĀetĀ zĀsadnĀ moĀĀĀnost, jak stonky pouĀĀĀit, je pĀĀĀĀipravit mangoldovĀ listy Mangold fandĀ dvĀĀma hlavnĀmi ūpravĀm: spaĀĀĀenĀm ve vodĀĀ a spaĀĀĀenĀm v pĀnvi. TakĀĀe popoĀĀĀadĀĀ mangoldu ve vrcou vodĀĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀĀĀedvaĀĀĀit, zbvĀte ho tak velkĀho objemu a nechat ho zroveĀĀĀ zmĀĀĀknout, urĀĀitĀĀ vĀs v tom jedinĀĀ podpoĀĀĀm. 1. Nachystejte si velkĀ hrnec s vrcou dobĀĀĀe osolenou vodou (rovnĀ lĀĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀĀĀe klokotem, vhoĀĀte do nĀĀ mangoldovĀ stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀĀĀit 3-4 minuty, potĀĀ je vylovte dĀĀrovanou lĀĀĀcĀ a ihned vloĀĀĀte do mĀsy se studenou vodou a s ledem. TĀm pĀĀĀĀerĀĀenĀĀ vaĀĀĀenĀ a mangoldu zĀĀstane svĀĀĀĀ barva i konzistence. 3. Po pĀĀĀedvaĀĀĀenĀ stonkĀĀĀ vhoĀĀte do vody, promĀchejte a nechte vaĀĀĀit jen 1-2 minuty. PotĀĀ opĀĀĀt vylovte a zchlaĀĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀĀte a nechte co nejĀĀe okapat. Procesu uvaĀĀĀenĀ a rychlĀmu zchlazenĀ se ĀĀĀĀkĀ blanšĀrovĀnĀ uĀĀĀ jsem o nĀĀm psala dĀĀĀĀv. VĀm vrtĀ hlavou, proĀĀ se na zeleninu chodĀ tak sloĀĀĀitĀĀ a k ĀĀĀemu je to dobrĀ, doporuĀĀuju k pĀĀĀĀĀenĀ. PĀĀĀedvaĀĀĀenĀ pĀĀĀĀipravenĀ okamĀĀĀitĀĀ k jĀdlu, staĀĀi ho jen dochutit a znovu prohĀĀĀĀt. Tak napĀĀĀĀklad ho mĀĀĀĀete pĀĀĀĀĀat k opeĀĀĀenĀ pĀnvi, pĀĀĀĀĀĀĀ vaĀĀĀĀenĀ brambory a udĀĀĀat si šĀĀouchanĀ letnĀ mangoldovĀ brambory jako pĀĀĀĀĀlohu. DĀĀ se hodĀ ke smĀchĀnĀ s pohankou (a ĀĀesnekem), s rĀĀĀĀĀ, urĀĀitĀĀ by se dal propašovat do vaĀĀĀĀenĀch tĀĀstovin, do tĀĀstovinovĀ nebo kuskusovĀho salĀtu, do nĀplnĀĀ pro lasagne nebo jako vloĀĀĀka do slanĀch vajeĀĀnĀch kolĀĀĀĀ. A to nejlepši nakonec: kdyĀĀ uvaĀĀĀĀte bešamelovou omĀĀĀku z trochy mlĀka, jĀšky a muškĀtovĀho oĀĀĀĀĀĀĀĀĀ pĀĀĀĀĀĀĀenĀm spaĀĀĀĀenĀho nasekanĀho mangoldu zĀskĀte krĀmovĀ mangold jedna radost. SpaĀĀĀĀenĀ mangoldu na pĀnvi VlastnĀĀ nejde ani tak o spaĀĀĀĀenĀ jako spĀš rychlĀ opeĀĀĀenĀ. Stonky, pokud je pouĀĀĀijete, je tĀĀĀĀeba nakrĀjet na drobnĀĀjši pĀĀĀĀĀĀĀenĀ kousky, silnĀ kolem pĀĀĀ centimetru. V pĀnvi si rozehĀĀĀĀte pĀr lĀĀĀic oleje, jĀ zde mĀm rĀda olivovĀ, a jakmile je horkĀ, vhoĀĀte do nĀĀĀ nachystanĀ syrovĀ stonky. Pokud se rozhodnete zroveĀĀĀ pĀĀĀĀĀĀĀit i trochu nakrĀjenĀ cibule, zcela jistĀĀ tĀm nic nezkaĀĀte. ChvĀlĀ na stĀĀĀĀednĀĀ silnĀm ĀĀĀĀru mĀchejte, asi 2-3 minuty, tĀm stonky ponĀĀĀku

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, a je možné, že se v pánvi se nijak neokouří, nechladí, takže stáním a čekáním ztrácí svůj zelenou barvu a bude se odpařovat. Váží ho tedy připravujte pokud možno co nejdříve okamžiku podávání. Mnoho osobně takto připravený mangold nejvíce chlebové topince potřené máslem. Když jí budete říkat brusketu s mangoldem, můžete říci frajeřit. Když ozdobu ztracené vejce nebo kousek uzené ryby, vznikne nebesky dobrá rychlá vešmě. Použití mangoldu v kuchyni Z výše uvedeného je vám asi jasné, že mangold sám o sobě mnoho parády na talíři neudělá a je potřeba 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 křehkost a noblesu. Abych vás na mangold namloula ještě trochu víc, přidám i 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 včerejška). Případně se můžete inspirovat článkem na téma amarant, je v něm recept na polévku s mangoldem. FLORENTÝNA