

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ÁĚtrtek, 15 ÁĚerven 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, ĀĀlutou i ĀĚervenou barvu, oĀi se vĀm díky nĀmu snadno rozzĀĀí ještĀ dlouho pĀĀedtĀm, neĀĀ ho naservĀrujete na talĀĀ.

Sezóna mangoldu zaĀĀíná koncem kvĀtna a konĀí zhruba v zĀĀĀí, ale nĀkdy se dá sehnat i pozdĀji. ĀĚili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlepši Āas zaĀít o tom aspoĀ uvaĀĀovat. Kupte si svazek listů, které jsou lesklé, pevné, syté a kĀĀehké, Āili nikoli zavadlé nebo zaĀĀlouté, a zdĀvodnĀte si to tĀĀeba tĀm, ĀĀe mangold vzhledem k obsahu vĀĀivných látek a antioxidantĀ prodluĀĀuje a upevĀĀuje zdraví. ĀĀ s mangoldem vejdete do kuchyně, odoláte pokušení umĀstĀt ho do vĀzy na ozdobu, mĀli byste si uvĀdomit, ĀĀe mangold klade na kuchaĀĀe pár svĚrĀzných vĀzev. Daly by se popsat asi takto: 1. KdyĀĀ si mangold pĀĀinesete do kuchynĀ, je ho ůctyhdnĀ velká hromada 2. TepelnĀ upravený mangold je mnohem lepši neĀĀ syrový 3. KdyĀĀ mangold tepelnĀ upravĀte, je ho jmalá hromádka 4. ĀĚím dĚle je mangold v teple, tĀm víc šedne 5. Stonky mangoldu potĀĀebujĀ delši tepelnou ůpravu neĀĀ listy Jinými slovy: platĀ zde všechno jako pro špenĀt a k tomu je tu navíc zajímavé pravidlo ĀĀslo pĀĀt. Jak pĀĀipravĀt mangold pĀĀed vaĀĀenĀm Je ůplnĀ jedno, zda mangold sklĀdĀte na svĚ vlastní zahradě, ho nĀkde koupĀte, vĀĀdycky byste mĀli zaĀít s tĀĀmĀto pĀĀipravĀnými kroky: OpláchnutĀ Listy mohou skrĀvat nejrĀznĀjšneĀĀstoty, takĀĀe je ze všeho nejdĀĀív odmoĀte. NapusĀĀte si dĀĀez plný studené vody a listy v nĀm pár minut vyĀ. Nikdy nepouštĀjte vodu pĀĀĀmo na listy, tĀm je pohmoĀĀdĀte. Máte-li v ůmyslu skladovat oĀištĀný mangold dnĀ v lednici, pomaĀkané listy by zaĀaly rychleji zavadat a kazit se. OdkrojenĀ stonkĀ UĀĀ jsem zmĀnila, ĀĀe stonky mĀnĀkolik minut delši Āas tepelnĀ ůprava neĀĀ zbytek listĀ. ZnamenĀ to, ĀĀe je musĀte pĀĀedem oddĀlit a zaobĀrat s zvlášĀĀ. VyĀĀĀznutĀ stonkĀ je jednoduché, u kaĀĀdĚho listu proveĀte ĀĀez po obou stranĀch stonku. ĀĀez pak má tvar špiĀky a zĀstane vĀm listovĀ ĀĀst zvlášĀĀ a stonek zvlášĀĀ. U vyĀĀĀznutĀch stonkĀ ještĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlĀ konce, které by jen kazily dojem. Osušení ĀĚím ménĀ vody na listy nechĀte, tĀm ménĀ se naĀĀedĀ chuĀĀ jĀdla, do kterĚho je pĀĀĀdĀvĀte. TakĀĀe smĀle vytĀhnĀte svou salátovou odstĀĀedĀ zbavte listy vody z umĀvĀnĀ. Pokud odstĀĀedĀvku ještĀ nemĀte, coĀĀ je zĀsadnĀ chyba (vĀc o tom v ĀĀlĀnku Sedmero salátovĚ bohynĀ), budete musĀt listy nouzovĀ a nĀĀĀnĀ osušit pomocí plĀĀné utĀrky. KrĀjení Stonky se obkrĀjĀ na tak velké kousky, jako poĀĀaduje recept, nĀkdy to jsou drobnĚ plĀtky, jindy klĀdnĀ i nĀkolikacentimetrovĚ špalĀky. Listy se oproti tomu v podstatĀ vĀĀdy krĀjĀ na nudliĀky. Provedete to tak, ĀĀe sloĀĀĀte pár listĀ na sebe, smotĀte do volnĚ ruliĀky a nĀslednĀ noĀĀem pĀĀekrĀjĀte zhruba v jedno- aĀĀ dvoucentimetrovĚch odstĀpech. PokrĀjenĚ stonky i listy (obojĀ stĀle zvlášĀĀ) mĀĀĀete skladovat aĀĀ dva dny v lednici v nĀjakĚm uzavĀĀenĚm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĀte pĀĀi rychlĚch letnĚch veĀĀĀĀch. Jak pĀĀipravĀt mangoldovĚ stonky Pokud se rozhodnete vyzkoušet jen samotnĚ stonky, pro zaĀĀetek si je tĀĀeba zapeĀte. NasklĀdĀjte nepĀĀekrĀjenĚ stonky do pekĀĀku, pokapejte olivovĚm olejem, jemnĀ osolte a pĀĀi 200 stupnĚch peĀte 15 minut. Ke konci peĀĀenĀ posypte parmazĀnem a ještĀ 5 minut dopeĀte. Dalši moĀĀnost vyuĀĀĀtĀ mangoldovĚch stonkĀ je v podobĀ rychle naloĀĀenĚ z Pokud znĀte tĀĀeba moje bleskovĚ 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. ĀĚím vĀc barev mangoldu pouĀĀĀjete, tĀm krásnĀjši vĀsledek dostanete. TĀĀetĀ zĀsadnĀ moĀĀnost, jak stonky pouĀĀĀt, je pĀĀĀĀ jĀdla, kam se chystĀte propašovat mangoldovĚ listy. Jen byste je nemĀli pĀĀĀmĀchat ve stejnou dobu. Jak pĀĀĀipravĀt mangoldovĚ listy Mangold fandĀ dvĀma hlavnĚm ůpravĀm: spaĀĀenĀm ve vodĀ a spaĀĀenĀm v pĀnvi. TakĀĀe popoĀĀadĀ mangoldu ve vřoucí vodĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀĀedvaĀĀit, zbavĀte ho tak velkĚho objemu a nechat ho zĀroveĀ zmĀknout, urĀĀitĀ vĀs v tom jedinĀ podpoĀĀm. 1. NachystĀte si velký hrnec s vřoucí dobĀĀe osolenou vodou (rovnĀ ĀĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀĀe klokotem, vhoĀte do nĀ mangoldovĚ stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀĀit 3-4 minuty, potĚ je vylovte dĀrovanou ĀĀĀcĀ a ihned vloĀĀte do mĀsy se studenou vodou a s ledem. TĀm pĀĀĀerĀĀĀĀ vaĀĀenĀ a mangoldu zĀstane svĀĀĀĀ barva i konzistence. 3. Po pĀĀedvaĀĀenĀ stonkĀ vhoĀte do vody promĀchejte a nechte vaĀĀit jen 1-2 minuty. PotĚ opĀĀt vylovte a zchĀĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejĀpe okapat. Procesu uvaĀĀenĀ a rychlĚmu zchlazenĀ se ĀĀĀkĀ blanšĀrovĀnĀ uĀĀ jsem o nĀm psala dĀĀĀv. vĀm vrtĀ hlavou, proĀ se na zeleninu chodĀ tak sloĀĀĀitĀ a kĀĀemu je to dobrĚ, doporuĀuju k pĀĀĀĀenĀ. PĀĀedvaĀĀenĀ pĀĀĀipravenĀ okamĀĀitĀ k jĀdlu, staĀĀ ho jen dochutĀt a znovu prohĀĀĀt. Tak napĀĀĀklad ho mĀĀĀete pĀĀĀĀdat k opeĀĀenĀ pĀnvi, pĀĀĀĀypat vaĀĀenĀ brambory a udĀlat si šĀouchanĚ letnĚ mangoldovĚ brambory jako pĀĀĀĀlohu. DĀl se hodĀ ke smĀchĀnĀ s pohankou (a ĀĀesnekem), s rĀĀĀĀ, urĀĀitĀ by se dal propašovat do vaĀĀenĚch tĀstovin, do tĀstovinovĚ nebo kuskusovĚho salĀtu, do nĀplnĀ pro lasagne nebo jako vloĀĀka do slanĚch vajeĀnĚch kolĀĀĀ. A to nejlepši nakonec: kdyĀĀ uvaĀĀĀte bešamelovou omĀĀku z trochy mlĚka, jĀšky a muškĀtovĚho oĀĀĀšku pĀĀĀĀĀmĀchĀnĀm spaĀĀenĚho nasekanĚho mangoldu zĀskĀte krĚmovĀ mangold jedna radost. SpaĀĀenĀ mangoldu na pĀnvi VlastnĀ nejde ani tak o spaĀĀenĀ jako spĀš rychlĚ opeĀĀenĀ. Stonky, pokud je pouĀĀĀjete, je tĀĀeba nakrĀjet na drobnĀjši pĀĀĀĀĀĀ kousky, silnĚ kolem pĀĀ centimetru. V pĀnvi si rozehĀĀĀte pár ĀĀĀ oleje, jĀ zde mĀm rĀda olivovĀ, a jakmile je horkĀ, vhoĀte do nĀj nachystanĚ syrovĚ stonky. Pokud se rozhodnete zĀroveĀ pĀĀĀĀdat i trochu nakrĀjenĀ cibule, zcela jĀstĀ tĀm nic nezkaĀĀte. ChvĀli na stĀĀednĀ silnĚm ĀĀĀru mĀchejte, asi 2-3 minuty, tĀm stonky ponĀku

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

Po osolení máte rychlou a výbornou přílohu, případně základ do dalších jídel. Dále je vhodné je vádět, a pokud pánve se nijak neochladí, tak je stáním a šekáním ztrácí svěží zelenou barvu a bude se odnout. Váše ho tedy připravujte pokud možno co nejdříve okamžiku podávání. Mně osobně takto připravený mangold nejvíce chlebové topince potřené šesnekem. Když jí budete šikat brusketu s mangoldem, můžete pak frajeřit. Když ozdobu ztracené vejce nebo kousek uzené ryby, vznikne nebesky dobrá rychlá vešme. 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 propakovat 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 namlasala ještě trochu víc, přidám i špenátový recept na mangoldové zapečené noky, o které se nerada dělím a které nejsem líná si udělat uprostřed pracovního dne na oběd (když mám v lednici předem 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