

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ÁĚtrtek, 15 ÁĚerven 2017

Mangold je pĀvabná letní zelenina, kterou si mĀĀĚete v kuchyni uĀĤít skoro stejnĀ jako vzrostlý špenĀt. ChutnĀ podobnĀ, mĀ podobnĀ uplatnĀnĀ podobnĀ pravidla pro pĀTMĭpravu. ProtoĀĚe stonky mohou mĭt bĭlou, ĀĤlutou i ĀĚervenou barvu, oĀi se vĀm dĭky nĀmu snadno rozzĀĤmĭ ještĀ dlouho pĀTMĭedtĭm, neĀĤ ho naservĭrujete na talĭTMĭ.

SezĀna mangoldu zaĀĭnĀ koncem kvĀtna a konĀĭi zhruba v zĀĤmĭ, ale nĀkdy se dĀ sehnat i pozdĀji. ĀĚeili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlepši ĀĤas zaĀĭt o tom aspoĀ uvaĤĀvat. Kupte si svazek listy, které jsou lesklĕ, pevnĕ, sytĕ a kĀTMĭehkĕ, ĀĤili nikoli zavadlĕ nebo zaĤĤloutĕ, a zdĀvodnĀte si to tĀTMĭeba tĭm, ĀĤe mangold vzhledem k obsahu vĀĤivnĀch lĀtek a antioxidantĀ prodluĤĀje 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 kuchaĤTMĭe pĀr svĕrznĀch vĕzev. Daly by se popsĀt asi takto: 1. KdyĤ si mangold pĀTMĭnesete do kuchynĀ, je ho ũctyhodnĀ velkĀ hromada 2. TepelnĀ upravenĀ mangold je mnohem lepši 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 delši pravidlo Āĭslo pĀt. Jak pĀTMĭpravit mangold pĀTMĭed vaĤTMĭenĭm Je ũplnĀ jedno, zda mangold sklĭdĭte na svĕ vlastní zahradĀ, ho nĀkde koupĭte, vĀĤdycky byste mĀli zaĀĭt s tĀmito pĀTMĭpravnĭmi kroky: OplĀchnutĭ Listy mohou skrĭvat nejrĀznĀjšneĀĭstoty, takĤe je ze všeho nejdĀTMĭv odmoĀte. NapusĀte si dĀTMĭez plnĀ studenĕ 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, pomaĤkanĕ listy by zaĀaly rychleji zavadat a kazit se. Odkrojenĭ stonkĀ UĀĤ jsem zmĭnĭla, ĀĤe stonky mĀnĀkolik minut delši ĀĤas tepelnĕ ũpravy 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 ĀĤĀst zvlĀšĀĤ a stonkĀ zvlĀšĀĤ. U vyĀTMĭznutĀch stonkĀ ještĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlĕ konce, které by jen kazily dojem. Osušenĭ ĀĚĭm mĕnĀ vody na listy nechĀte, tĭm mĕnĀ se naĤTMĭedĭ 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 ĀĤlĀnku Sedmero salĀtovĕ bohynĀ), budete musĕt listy nouzovĀ nĀĀĤnĀ osušit pomocĭ plĀtĀnĕ utĀrky. KrĀjenĭ Stonky se obkrĀjĭ na tak velkĕ kousky, jako poĤĀduje 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 uzavĤenĕm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĭte pĀTMĭi rychlĀch letnĀch veĀĤTMĭch. Jak pĀTMĭpravit mangoldovĕ stonky Pokud se rozhodrĕte vyzkoušet jen samotnĕ stonky, pro zaĀĀtek si je tĀTMĭeba zapeĀte. NasklĀdejte nepĀTMĭekrĀjenĕ stonky do pekĀku, pokapejte olivovĀm olejem, jemnĀ osolte a pĀTMĭi 200 stupnĭch peĀte 15 minut. Ke konci peĀenĭ posypte parmazĀnem a ještĀ 5 minut dopeĀte. Dalši 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 krĀsnĀjši vĕsledek dostanete. TĀTMĭetĭ zĀsadnĭ moĤnost, jak stonky pouĤĭt, je pĀTMĭjĭdla, kam se chystĀte propašovat mangoldovĕ listy. Jen byste je nemĀli pĀTMĭmĭchat ve stejnou dobu. Jak pĀTMĭpravit mangoldovĕ listy Mangold fandĭ dvĀma hlavnĭmi ũpravĀm: spaĤTMĭenĭ ve vodĀ a spaĤTMĭenĭ v pĀnvi. TakĤe popoĤTMĭadĀ mangoldu ve vrcou vodĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀTMĭedvaĤmit, zbavĭte ho tak velkĕho objemu a nechat ho zĀroveĀ zmĀknout, urĀitĀ vĀs v tom jedinĀ podpoĤmĭm. 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 vaĤmit 3-4 minuty, potĕ je vylovte dĀrovanou lĀĤicĭ a ihned vloĤte do mĭsy se studenou vodou a s ledem. Tĭm pĀTMĭerouši vaĤTMĭenĭ a mangoldu zĀstane svĀĤĭ barva i konzistence. 3. Po pĀTMĭedvaĤTMĭenĭ stonkĀ vhoĀte do vodĀ promĭchejte a nechte vaĤmit jen 1-2 minuty. Potĕ opĀt vylovte a zchlaĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejlĕpe okapat. Procesu uvaĤTMĭenĭ a rychlĕmu zchlazenĭ se ĀTMĭĭkĀ blanšĭrovĀnĭ a uĤ jsem o nĀm psala dĀTMĭv. vĀm vrtĀ hlavou, proĀ se na zeleninu chodĭ tak sloĤitĀ a kĀĤemu je to dobrĕ, doporuĀuju k pĀTMĭeĀtenĭ. PĀTMĭedvaĤTMĭenĭ pĀTMĭipravenĀ okamĤitĀ k jĭdlu, staĀĭ ho jen dochutĭt a znovu prohĀtĀt. Tak napĀTMĭĭklad ho mĀĤĤete pĀTMĭidat k opeĀenĕ pĀnvi, pĀTMĭisypat vaĤTMĭenĕ brambory a udĀlat si šouchanĕ letnĀ mangoldovĕ brambory jako pĀTMĭĭlohu. DĀl se hodĕ ke smĭchĀnĭ s pohankou (a ĀĤesnekem), s rĭĤĭicĭ, urĀitĀ by se dal propašovat do vaĤTMĭenĀch tĀstovĭn, do tĀstovĭnovĕ nebo kuskusovĕho salĀtu, do nĀplnĀ pro lasagne nebo jako vloĤka do slanĀch vajeĀnĀch kolĀĀ. A to nejlepši nakonec: kdyĤ uvaĤTMĭĭte bešamelovou omĀku z trochy mlĕka, jĭšky a muškĀtovĕho oĀTMĭšku pĀTMĭimĭchĀnĭm spaĤTMĭenĕho nasekanĕho mangoldu zĭskĀte krĕmovĀ mangold jedna radost. SpaĤTMĭenĭ mangoldu na pĀnvi VlastnĀ nejde ani tak o spaĤTMĭenĭ jako spĭš rychlĕ opeĀenĭ. Stonky, pokud je pouĤĭjete, je tĀTMĭeba nakrĀjet na drobnĀjši pĀTMĭĭĀnĕ kousky, silnĕ kolem pĀl 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 zĀroveĀ 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 je vádět, ať se manganová pánev se nijak neokou, nechladí, takže stáním a čekáním ztrácí svůj zelenou barvu a bude se odnout. 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 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 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, 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 můžete inspirovat článkem na téma amarant, je v něm recept na polévku s mangoldem. FLORENTÝNA