

FLORENTÁNA - MANGOLD A JEHO PARTA

ĀĀtrtek, 15 Āerven 2017

Mangold je pĀvabnĀ letnĀ zelenina, kterou si mĀĀĀete v kuchyni uĀĀit skoro stejnĀ jako vzrostlĀ špenĀt. ChutnĀ podobnĀ, mĀ podobnĀ uplatnĀnĀ podobnĀ pravidla pro pĀTMĀpravu. ProtoĀĀe stonky mohou mĀ bĀlou, ĀĀlutou i Āervenou barvu, oĀi se vĀm dĀky nĀmu snadno rozzĀTMĀ ještĀ dlouho pĀTMĀedtĀm, neĀĀ ho naservĀrujete na talĀTMĀ.

SezĀna mangoldu zaĀĀnĀ koncem kvĀtna a konĀĀi zhruba v zĀTMĀ, ale nĀkdy se dĀ sehnat i pozdĀji. ĀĀili pokud jste ještĀ nikdy nepustili do kuchynĀ, teĀ je ten nejlepši Āas zaĀit o tom aspoĀ uvaĀĀovat. Kupte si svazek listy, které jsou lesklĀ, pevnĀ, sytĀ a kĀTMĀehkĀ, Āili nikoli zavadlĀ nebo zaĀĀloutĀ, a zdĀvodnĀte si to tĀTMĀeba tĀm, ĀĀe mangold vzhledem k obsahu vĀĀivnĀch lĀtek a antioxidantĀ prodluĀĀuje a upevĀĀuje zdravĀ. ĀĀ s mangoldem vejdete do kuchynĀ, odolĀte pokušenĀ umĀstĀt ho do vĀzy na ozdabu, mĀli byste si uvĀdomit, ĀĀe mangold klade na kuchaĀTMĀe pĀr svĀrznĀch vĀzev. Daly by se popsat asi takto: 1. KdyĀ si mangold pĀTMĀinesete do kuchynĀ, je ho ūctyhdnĀ velkĀ hromada 2. TepelnĀ upravenĀ mangold je mnohem lepši neĀ syrovĀ 3. KdyĀ mangold tepelnĀ upravĀte, je ho jmalĀ hromĀdka 4. ĀĀm dĀle je mangold v teple, tĀm vĀc šedne 5. Stonky mangoldu potĀTMĀebujĀ delši pravidlo ĀĀslo pĀt. Jak pĀTMĀipravit mangold pĀTMĀed vaĀTMĀenĀm Je ūplnĀ jedno, zda mangold sklĀdĀte na svĀ vlastní zahradě, ho nĀkde koupĀte, vĀĀdycky byste mĀli zaĀit s tĀmito pĀTMĀipravnĀmi kroky: OplĀchnutĀ Listy mohou skrĀvat nejrĀznĀjšneĀistoty, takĀĀe je ze všeho nejdĀTMĀv odmoĀte. NapusĀĀte si dĀTMĀez plnĀ studenĀ vody a listy v nĀm pĀr minut vyĀ. Nikdy nepouštĀjte vodu pĀTMĀmo na listy, tĀm je pohmoĀĀdĀte. MĀte-li v ūmyslu skladovat oĀištĀnĀ mangold pĀr dnĀ v lednici, pomaĀkanĀ listy by zaĀaly rychleji zavadat a kazit se. OdkrojenĀ stonkĀ UĀĀ jsem zmĀnila, ĀĀe stonky mĀnĀkolik minut delši Āas tepelnĀ upravy neĀ zbytek listĀ. ZnamenĀ to, ĀĀe je musĀte pĀTMĀedem oddĀlit a zaobĀrat s nimi zvlĀšĀĀ. VyĀTMĀĀznutĀ stonkĀ je jednoduchĀ, u kaĀdĀho listu proveĀte ĀTMĀez po obou stranĀch stonku. ĀĀez pak mĀ tvar špiĀky a zĀstane vĀm listovĀ ĀĀst zvlĀšĀĀ a stonkĀ zvlĀšĀĀ. U vyĀTMĀĀznutĀch stonkĀ ještĀ nezapomeĀte odkrojit zaschlĀ konce, které by jen kazily dojem. OsušenĀ ĀĀm mĀnĀ vody na listy nechĀte, tĀm mĀnĀ se naĀTMĀedĀ chuĀĀ jĀdla, do kterĀho je pĀTMĀidĀvĀte. TakĀĀe smĀle vytĀhnĀte svou salĀtovou odstĀTMĀedku z listy a zbavte listy vody z umĀvĀnĀ. Pokud odstĀTMĀedivku ještĀ nemĀte, coĀĀ je zĀsadnĀ chyba (vĀc o tom v ĀĀlĀnku Sedmero salĀtovĀ bohynĀ), budete musĀt listy nouzovĀ a nĀĀĀnĀ osušit pomocĀ plĀtĀnĀ utĀrky. KrĀjenĀ Stonky se obĀkrĀjĀ 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 pĀr listĀ na sebe, smotĀte do volnĀ ruliĀky a nĀslednĀ noĀĀem pĀTMĀekrĀjĀte zhruba v jedno- aĀĀ dvoucentimetrovĀch odstĀpech. PokrĀjenĀ stonky i listy (obojĀ stĀle zvlĀšĀĀ) mĀĀĀete skladovat aĀĀ dva dny v lednici v nĀjakĀm uzavĀTMĀenĀm obalu. Takovou pohotovou zĀsobu pak ocenĀte pĀTMĀi rychlĀch letnĀch veĀeĀTMĀĀch. Jak pĀTMĀipravit mangoldovĀ stonky Pokud se rozhodnete vyzkoušet jen samotnĀ stonky, pro zaĀĀetek si je tĀTMĀeba zapeĀte. NasklĀdĀjte nepĀTMĀekrĀjenĀ stonky do pekĀĀku, pokapejte olivovĀm olejem, jemnĀ osolte a pĀTMĀi 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 mĀĀ. Pokud znĀte tĀTMĀeba moje bleskovĀ okurky ze SnĀdanĀ u FlorentĀny (strana 168), mĀĀĀete postupovat ūplnĀ stejnĀ, jen stonky nekrĀjĀte na plĀtky, ale nasklĀdĀjte je do sklenĀky ve velikostech odpovĀdajĀci jednomu soustu. ĀĀm vĀc barev mangoldu pouĀĀijete, tĀm krĀsnĀjši vĀsledek dostanete. TĀTMĀetĀ zĀsadnĀ moĀĀnost, jak stonky pouĀĀit, je pĀTMĀi jĀdla, kam se chystĀte propašovat mangoldovĀ listy. Jen byste je nemĀli pĀTMĀimĀchat ve stejnou dobu. Jak pĀTMĀipravit mangoldovĀ listy Mangold fandĀ dvĀma hlavnĀm ūpravĀm: spaĀTMĀenĀ ve vodĀ a spaĀTMĀenĀ v pĀnvi. TakĀĀe popoĀTMĀadĀ mangoldu ve vrcou vodĀ Pokud se rozhodnete mangold pĀTMĀedvaĀTMĀit, zbavĀte ho tak velkĀho objemu a nechat ho zroveĀĀ zmĀknout, urĀitĀ vĀs v tom jedinĀ podpoĀTMĀm. 1. NachystĀte si velkĀ hrnec s vrcou dobĀTMĀe osolenou vodou (rovnĀ lĀ na 3 litry vody). 2. Jakmile voda vĀTMĀe klokotem, vhoĀte do nĀ mangoldovĀ stonky, pokud jste se nerozhodli zpracovat je jinak. Nechte vaĀTMĀit 3-4 minuty, potĀ je vylovte dĀrovanou lĀĀicĀ a ihned vloĀĀte do mĀsy se studenou vodou a s ledem. TĀm pĀTMĀeruši vaĀTMĀenĀ a mangoldu zĀstane svĀĀĀ barva i konzistence. 3. Po pĀTMĀedvaĀTMĀenĀ stonkĀ vhoĀte do vody promĀchejte a nechte vaĀTMĀit jen 1-2 minuty. PotĀ opĀt vylovte a zchlaĀte na ledu. 4. Zchlazenou zeleninu sceĀte a nechte co nejlĀpe okapat. Procesu uvaĀTMĀenĀ a rychlĀmu zchlazenĀ se ĀTMĀĀkĀ blanšĀrovĀnĀ uĀĀ jsem o nĀm psala dĀTMĀv. Pokud vĀm vrtĀ hlavou, proĀ se na zeleninu chodĀ tak sloĀĀitĀ a kĀĀemu je to dobrĀ, doporuĀuju k pĀTMĀeĀĀenĀ. PĀTMĀedvaĀTMĀenĀ pĀTMĀipravenĀ okamĀĀitĀ k jĀdlu, staĀĀ ho jen dochutit a znovu prohĀTMĀĀt. Tak napĀTMĀĀklad ho mĀĀĀete pĀTMĀidat k opeĀenĀ pĀnvi, pĀTMĀisypat vaĀTMĀenĀ brambory a udĀlat si šouchanĀ letnĀ mangoldovĀ brambory jako pĀTMĀĀlohu. DĀl se hodĀ ke smĀchĀnĀ s pohankou (a Āesnekem), s rĀĀĀ, urĀitĀ by se dal propašovat do vaĀTMĀenĀch tĀstovin, do tĀstovinovĀ nebo kuskusovĀho salĀtu, do nĀplnĀ pro lasagne nebo jako vloĀĀka do slanĀch vajeĀnĀch kolĀĀĀ. A to nejlepši nakonec: kdyĀĀ uvaĀTMĀĀte bešamelovou omĀĀku z trochy mlĀka, jĀšky a muškatovĀho oĀTMĀišku pĀTMĀimĀchĀnĀm spaĀTMĀenĀho nasekanĀho mangoldu zĀskĀte krĀmovĀ mangold jedna radost. SpaĀTMĀenĀ mangoldu na pĀnvi VlastnĀ nejde ani tak o spaĀTMĀenĀ jako spĀš rychlĀ opeĀenĀ. Stonky, pokud je pouĀĀijete, je tĀTMĀeba nakrĀjet na drobnĀjši pĀTMĀĀĀ kousky, silnĀ kolem pĀ centimetru. V pĀnvi si rozehĀTMĀejte pĀr lĀĀicĀ oleje, jĀ zde mĀm rĀda olivovĀ, a jakmile je horkĀ, vhoĀte do nĀj nachystanĀ syrovĀ stonky. Pokud se rozhodnete zroveĀĀ pĀTMĀidat i trochu nakrĀjenĀ cibule, zcela jistĀ tĀm nic nezkaĀĀte. ChvĀli na stĀTMĀednĀ 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 se mandle v pánvi se nijak neokovají, 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 mít brusketu 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