

Receptář do tašky # 2019/9

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: MANGOLD

Znali ho už Babyloňané

Mangold se pěstoval už ve starověku. Oblíbený byl zejména v Babylonii, starém Řecku a Egyptě, kde byl tradiční tržní zeleninou. Obsahuje vysokou koncentraci vápníku, železa, hořčíku a vitamínu C. Nabízí tak vynikající koktejl pro naše kosti, svaly, činnost srdce, krevotvorbu, imunitní a nervový systém. Říká se mu také cvikla nebo římská kapusta. A pokud jezdíváte na dovolenou do Chorvatska, určitě jste se s ním už setkali (chorvatsky se jmenuje blitva). Právě ve Středomoří se totiž často používá místo špenátu.

Na list i na řapíky!



Pěstitelé obvykle rozlišují dva druhy: mangold špenátový, který má velké listy s tenkými řapíky (vlevo), a mangold řapíkatý, který má široké dužnaté řapíky (vpravo). Mangold je na pěstování nenáročný a oproti špenátu má velkou výhodu – sklízet ho lze postupně po jednotlivých listech od léta až do zámrazu. Dobře zvládá i zimní rychlení ve sklenících a pařeništích.

Do salátu i na špenát!

Mangold můžete v kuchyni využít stejně jako salát nebo špenát. Čerstvé listy bez řapíků se hodí do míchaných salátů, nebo je můžete spařit v horké slané vodě či podusit s cibulkou a servírovat jako přílohu masu a bramborám. Skvěle chutnají i ve směsi s česnekem a pohankou, s rýží nebo těstovinami. Připravit si můžete i krémový mangold – stačí, když do bešamelové omáčky z trochy mléka, jíšky a muškátového oříšku přimícháte spařené nasekané listy.



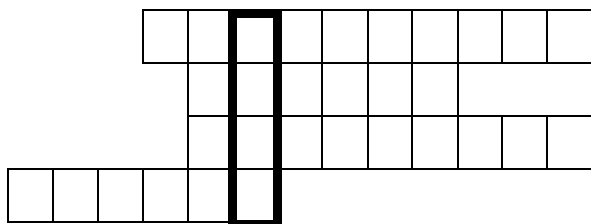
Pokud máte chuť vyzkoušet také řapíky, pro začátek si je třeba zapečte - naskládejte nepřekrájené stonky do pekáčku, pokapejte olivovým olejem, jemně osolte a při 200 °C pečte 15 minut. Ke konci pečení posypte parmazánem a ještě 5 minut dopékejte. Uvidíte, kolik barev s nimi přibude váš stůl!

Malý kvíz na závěr

Víte, která zelenina je nejbližším příbuzným mangoldu?

Pomoci vám může jeho latinský název – beta vulgaris (var. cicla).

A jestli se vám nechce hledat ve slovnících nebo na internetu, vyluštěte si naši tajenku.



Část Evropy, kde je mangold velmi oblíbený.

Prvek, který je v mangoldu obsažen ve velké koncentraci.

Pěstitelé rozlišují mangold řapíkatý a ...

Chorvatské jméno pro mangold.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

