

Mangold chrání játra



Proč je mangold zdravý?

Mangold, tento **středomořský příbuzný řepy cukrovky, se podobá špenátu či čínskému zelí**. Na rozdíl od špenátu však neobsahuje tolik kyseliny šťavelové, proto je zdravější.

Mangold je **zdrojem vitamínů A, B, C, E**. Z minerálních látek jsou v něm obsaženy **vápník, draslík, hořčík, železo a fosfor**. Navíc v něm najdeme také **betain, který aktivuje činnost jater, brání jejich tukové degeneraci a pomáhá proti kornatění tepen**.

Mangold je **nízkokalorický**, tudíž jej ocení i lidé držící dietu. Pozor si musíme dát jen **lehce projímavé účinky mangoldu**.

Mangold v kuchyni

Rozlišujeme **dva základní druhy mangoldu. Řapíkatý a listový**. Listový je sytě zelený a snadno zaměnitelný se špenátem. Řapíkatý má čistě bílé, světle zelené, nažloutlé, červené či nafialovělé řapíky a světle nebo tmavě zelené listy.

Mladé listy se hodí do salátů. Starší listy raději upravujeme tepelně, protože mají mírně svíravou chuť. **Listy používáme podobně jako špenát, řapíky jako chřest**. Mangold můžeme zapékat i dusit.

Kuřecí nudličky zapékané s mangoldem

500 g kuřecích prsou, 1 kg mangoldu, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 250 g zakysané smetany, 150 g strouhaného sýry, muškátový oříšek, sůl, pepř, 3 lžíce oleje, tuk na vymazání formy

Z omytého mangoldu oddělíme řapíky od listů a vše nakrájíme na proužky. Do osolené vroucí vody nejprve vložíme pokrájené řapíky a po 3 minutách přidáme listy. Společně vaříme další 3 minuty. Scedíme, zchladíme a necháme okapat. Cibuli nakrájíme na tenké měsíčky, kuřecí prsa na nudličky. Na rozeřtém oleji maso zprudka orestujeme, osolíme, opepříme a vyndáme na talíř. Do výpeku dáme cibuli, mangold a prolisovaný česnek. Podusíme, osolíme, opepříme a vmícháme kuřecí maso. Zapékací misku vymažeme tukem a naplníme směsí. Promícháme smetanu se sýrem, dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a připravený základ přelijeme. Pečeme asi 25 minut v troubě předehřáté na 200 °C.