

Мангольд

Легкий літній гарнір, де гамма кольорів та аромат запахів лише підкреслюють, що ця страва не тільки смачна, але й корисна.

Мангольд, або листовий буряк, може бути різного кольору в залежності від сорту: стебла бувають світло-зеленими, білуватими, сріблястими, жовтими, пурпуровими, рожевими й навіть малиновими. Поживними та корисними є не лише стебла, а й листочки.

Ця рослина містить багато вітамінів С, В1, В2, РР, каротин; солі заліза, магнію, кальцію, фосфору, кобальту; пектинові речовини, клітковину; органічні кислоти, цукри та білки. Мангольд добре впливає на серцево-судинну систему та підшлункову залозу, знижує кров'яний тиск, стане чудовим засобом для профілактики склерозу та атеросклерозу. Якщо їсти регулярно споживати, то з організму виводяться нерозчинені солі, покращується робота печінки та підвищується імунітет. Мангольд рекомендують для лікування кишківника і товстої кишки, лімфатичних залоз, нирок, щитоподібної залози, селезінки та підшлункової залози. Мангольд є дуже легким продуктом.

Варто пам'ятати, що мангольд можна зберігати в холодильнику не більше ніж 2 доби. У процесі приготування листя і стебла потрібно розділяти. Листя краще використовувати у сирому вигляді – для максимального збереження вітамінів. Стебла бажано трішки приварити чи потушити, щоб вони стали м'якшими. Мангольд використовують для приготування супів, салатів та у приготуванні гарнірів.

Страви з мангольдом особливо популярні в Італії, Франції, Німеччині, а з додаванням вершків у Греції, Португалії, Англії та інших європейських країнах.

-
- 300 г листя мангольду
 - 3 стебла селери
 - 1 порей

- 3 зубчики часнику
- 1 перчик чілі
- 4 столових ложки оливкової олії
- Сік половини лимону
- Сіль

Листя мангольду промити. Стебла нарізати мілкіше, листя більшими шматами, але не змішувати їх. У такий спосіб нарізати стебла селери, а порей півкільцями. Почистити й посікти часник. Перець чілі кільцями.

Нагріти сковорідку на середньому вогні додати олію й порей. Через 2 хв додати селеру та часник, усе ретельно перемішувати щоб не підгоріло. Знову через 2 хв додати стебла мангольду протушувати усе разом 5 хв. Опісля у сковорідку додати листя мангольду, протушувати ще 5 хв, щоб обсяг листя зменшився і набрав темнішого кольору. Але при цьому усі овочі мають залишатися хрусткими.

Приправити сіллю, соком лимону та посипати кільцями перцю чілі.

Таку ж страву можна приготувати й зі шпинатом, або без селери, чи зі звичайною ріпчастою цибулею.





