

# Steckbrief Mangold



## Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Mai** bis **Oktober/November** (je nach Klima)
- Mangold eignet sich gut als würzigere Alternative zu Spinat, in den Zeiten, wo dieser nicht regional erhältlich ist.

## Inhaltsstoffe

- **Betacarotin** (Vorstufe von Vitamin A) und **Vitamin C**
- **Mineralstoffe** wie Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium

## Empfehlung

Wie Spinat, nimmt auch Mangold über den Boden **Nitrat** auf, welches durch bestimmte mikrobiologische und enzymatische Prozesse in **Nitrit** umgewandelt werden kann. Nitrit in hohen Mengen ist nur für Säuglinge akut gesundheitsschädlich, weil es zu Sauerstoffmangel führen kann. Wer häufig hohe Mengen Nitrit aufnimmt, hat durch die daraus im Körper entstehenden **Nitrosamine** langfristig ein erhöhtes Krebsrisiko. Zumindest wurde das in Tierversuchen beobachtet. Auch wenn die Zusammenhänge noch nicht abschließend geklärt sind, sollte der Nitrit-Verzehr möglichst **niedrig** gehalten werden. Freiland-Mangold enthält grundsätzlich weniger Nitrat, außerdem solcher, der nicht zu stark gedüngt wurde.

## Schon gewusst?

Wenn man Mangold erntet, sollten die einzelnen Blätter an der Basis abgebrochen werden. Verwendet man ein Messer und schneidet sie glatt ab, fault die restliche Pflanze schnell.



# In der Küche: Mangold



## Lagerung

- Die Blätter des Mangold sind nicht so empfindlich wie Spinat, aber dennoch sollten Trockenheit und Druck von außen vermieden werden
- Eingeschlagen in ein **feuchtes Tuch** hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks 4-7 Tage

## Vorschläge zur Verwertung

- Junge rohe Blätter als (Beigabe zu) Salat
- Gedünstet als Beilage, Zugabe zu Eintöpfen, Pfannengerichten, Suppen
- Zu Nudel-Gerichten aller Art
- als Füllung einer Quiche

## Empfehlung

- Die Stiele von Mangold brauchen etwas mehr Garzeit als die Blätter. Sie sollten fein geschnitten und separat in die Pfanne gegeben werden.
- Da die Stiele viel Oxalsäure enthalten, die in hohen Mengen Nierensteine begünstigt, sollten Menschen mit entsprechenden Vorbelastungen den Mangold-Verzehr einschränken.
- Wie bei Spinat gilt auch hier: Mangold kann ohne Bedenken wieder **aufgewärmt** werden. Um die Bildung des unerwünschten Stoffes **Nitrit** zu reduzieren, sollten die gekochten Speisen rasch und ohne Unterbrechung gekühlt und am nächsten Tag ausreichend erhitzt werden. Säuglinge und Kleinkinder sollten lieber nur frische Mangold-Gerichte verzehren.

## Schon gewusst?

- Kleine zarte Blätter lassen sich roh gut als Salat verwenden. Kräftigere Blätter sollten lieber gegart verzehrt werden.
- Neben weißen Stielen, findet man auch Mangold mit leuchtend roten, gelben, orangenen oder pinken Stielen.

