



# Gemüse**Liebe**



## MANGOLD

### ALLGEMEIN

Mangold hat zunehmend nicht nur auf Wochenmärkten, sondern auch regelmäßig im Lebensmitteleinzelhandel an Bedeutung gewonnen. Die meisten Importe stammen aus Italien. Man unterscheidet zwischen Blatt- oder Schnittmangold und Stielmangold. Der Blattmangold hat große Blätter und ist ähnlich der Spinat Zubereitung. Stielmangold hat kräftige Stiele die auch spargelähnlich gekocht werden können.



### LAGERUNG

In einem feuchten Tuch (wie Salat) hält sich der Mangold bis zu eine Woche im Gemüsefach. Erfahrungsgemäß kann man ihn auch regelmäßig anschneiden und in einem Wasserglas im Kühlen lagern. Zur Not kann er auch roh oder blanchiert eingefroren werden.



### INHALTSSTOFFE

Mangold enthält sehr viel Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann. Er weist außerdem Vitamin C, B1, B2 und E auf. Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium ist besonders viel vorhanden, was für die Muskelfunktion unerlässlich ist.