

Mangold

Tip Nr.
049



Der Mangold ist eine Gemüsepflanze und gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen.

Grundsätzlich unterscheidet man 2 Sorten:

- **Stielmangold:** Die Stiele des Stielmangolds sind sehr faserig und sollten daher von unten her geschält werden - dann sind sie ähnlich verwendbar wie Spargel. Natürlich können auch die Blätter zum Kochen benutzt werden.
- **Blattmangold:** Der Blattmangold wird auch Schnittmangold genannt, da nach dem Abschneiden wieder neue Blätter geerntet werden können. Seine Blätter werden ähnlich wie Spinat verarbeitet.

Inhaltsstoffe:

Mangold enthält viel Vitamin C, E, A und K, das besonders für die Blutgerinnung und die Knochenbildung von Bedeutung ist. Außerdem versorgt er uns mit Natrium, Magnesium, Kalium, Eisen und zusätzlich hat er auch einen hohen Gehalt an Ballaststoffen.

Vorsicht: Da Mangold sehr reich an Oxalsäure ist, sollte er nicht übermäßig konsumiert werden. Denn ein Zuviel an Oxalsäure kann den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen und zur Bildung von Nierensteinen führen.

Lagerung, Verwendung und Zubereitung:

Prinzipiell sollte Mangold recht schnell verarbeitet werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält er sich etwa 3 Tage im Kühlschrank. Wenn man ihn einfrieren möchte, sollte man ihn vorher kurz blanchieren, damit er Farbe und Nährstoffe behält.

Generell lässt sich Mangold ähnlich verwenden wie Spinat, beim Stielmangold sollte man aber die Stiele von den Blättern trennen, da sie eine längere Garzeit haben.

Mangold kann man braten, dünsten, backen, ihn als Fülle für Strudel, Aufläufe, Knödel oder Palatschinken verwenden, aber auch als lauwarmen Salat schmeckt er wunderbar.

Tip: Mangold sollte man nicht unbedingt aufwärmen oder sehr lange warmhalten, da er Nitrat enthält, das dann zu Nitrit und in späterer Folge zu gesundheitsschädigenden Nitrosaminen umgewandelt wird.