

Mangold

Beta vulgaris subsp. *cicla*

Amaranthaceae · Beta · Caryophyllales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine Gemüsepflanze, die als Kulturform der Rübe bekannt ist und eng mit der Zuckerrübe, Futterrübe und Roten Rübe verwandt ist.

ANWENDUNG

Kann als Ersatz für Stängelkohl oder Rübstiel verwendet werden

ERKENNUNGSMERKMALE

stark hervortretende Mittelrippen in den Blättern (Stiel- oder Rippen-Mangold), kann weiß oder rötlich sein und hat einen aromatischen Geschmack; Winterhart und kann im Frühling erneut geerntet werden (Schnitt- oder Blatt-Mangold)

HERKUNFT

Wilden Rübe (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*) abstammend

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Stiele, nicht die Wurzeln

ERNTZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [7] · Hinweis: Die Pflanze kann nach der Ernte weiter wachsen und mehrere Ernten liefern. · Bedingungen: Ideal geerntet, wenn die Blätter groß genug sind aber noch zart.

INHALTSSTOFFE

- Vitamin K

- Vitamin A
 - Vitamin E
 - Natrium
 - Magnesium
 - Kalium
 - Eisen
-

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

Mangoldblätter haben einen hohen Oxalsäuregehalt, was für Nierenkranke (mit Oxalatsteinen) zu beachten ist

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.