

## MANGOLD



**Mangold je půvabná letní zelenina, kterou si můžete v kuchyni užít skoro stejně jako vzrostlý špenát. Chutná podobně, má podobné uplatnění a podobná pravidla pro přípravu. Protože stonky mohou mít bílou, žlutou i červenou barvu, oči se vám díky němu snadno rozzáří ještě dlouho předtím, než ho naservírujete na talíř.**

Sezóna mangoldu začíná koncem května a končí zhruba v září, ale někdy se dá sehnat i později. Čili pokud jste si ho ještě nikdy nepustili do kuchyně, teď je ten nejlepší čas začít o tom aspoň uvažovat. Kupte si svazek listů, které jsou lesklé, pevné, syté a křehké, nikoli zavadlé nebo zažloutlé, a zdůvodněte si to třeba tím, že mangold **vzhledem k obsahu výživných látek a antioxidantů prodlužuje a upevňuje zdraví.**

Podle dochovaných zápisů byl mangold před 300 lety ve střední Evropě nejoblíbenější zeleninou. Později jej však zatlačil do pozadí špenát. Mangold má oproti špenátu ořechovou příchut' a nikdy nechutná palčivě ani ostře. Nejčastěji se upravuje jako špenát. Obsahuje velké množství kyseliny šťavelové.

### **Léčivé účinky mangoldu**

Mangold obsahuje **hodně vitamínu C** (390 mg/100 g) – ten může klesnout neopatrným zpracováním, **vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>9</sub>, provitamín A, z minerálních látek vyvážený poměr draslíku a sodíku, hodně vápníku, hořčík, fosfor a železo.** Stejně jako v pohance najdeme v mangoldu i **rutin a kvercetin**, látky, které výrazně **zpevňují cévy, zlepšují jejich pružnost a pevnost** a proto pomáhá při **ateroskleróze (arterioskleróze, vápenatění tepen)** a **žilní nedostatečnosti**. S příbuznou červenou řepou má také soustavu společných účinných látek, proto je vhodný i jako **prevence nádorových onemocnění**. Pro obsah dobře vstřebatelného železa **podporuje krvetvorbu**, zlepšuje stav **při chudokrevnosti -anémii**. Obsažené cukry mu dávají lehce nasládlou chuť. Můžeme ho zařadit do jídelníčku i při lehčích **depresích a výkyvech nálady** nebo v **klimakteriu**, protože **posiluje mozek i nervy**, zlepšuje **soustředění a paměť**. Léčebné dávky nejsou určeny, při léčbě nebo prevenci stačí častěji zařadit do jídelníčku. Tepelná úprava není na závadu.

### **Jak připravit mangoldové stonky**

Pokud se rozhodnete vyzkoušet jen samotné stonky, pro začátek si je třeba zapečte, posypte parmazánem a ještě 5 minut dopečte. Další možnost využití mangoldových stonků je v podobě rychle naložené zeleniny. Třetí **zásadní** možnost, jak stonky použít, je **přimíchat je do jídla, kam se chystáte propašovat mangoldové listy, aby to mlsné jazýčky strážníků nezjistily :-).**

### **Použité zdroje:**

<https://www.kucharkaprodceru.cz/mangold-recepty>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Mangold>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/zelenina/1204-mangold-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-nemoci-mangoldu>