

# Mangold, bunt

(Beta vulgaris ssp. vulgaris)



**Standort/Pflege:** alle humosen, nährstoffreichen Gartenböden, zweijährig, Winterschutz vorteilhaft, sonniger Standort

**Erntegut:** Blätter und Stiele

**Verwendung:** spinat- oder spargelähnliches Gemüse

**Wissenswertes:** Enthält ausserordentlich viel Vitamin K, A und E, Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen