

MANGOLD

Mangold ist eine uralte Kulturpflanze aus Vorderasien. Sie gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse, wie die Rote Bete. Während bei der Roten Bete die Knolle gegessen wird, sind es beim Mangold die Blätter und Stiele. Seine Blätter sind sehr robust und in weißgrüner bis tiefroter Ausfärbung zu finden.

A N B A U

Bodenbeschaffenheit: Mangold braucht als blattreiches Gemüse gleichmäßig feuchte Erde, damit die Blattstiele zart bleiben. Am besten wächst er auf tiefgründigem, humosem und nährstoffreichem Böden mit guter Struktur.

Nachbarn: Gute Vorkulturen sind verschiedene Kohllarten, sowie Gurken, Sellerie oder Lauch. Hülsenfrüchte wie Buschbohnen, Erbsen oder Puffbohnen sind für Mangold gute Nachbarn. Mangold sollte nicht neben Tomaten, Gurken oder Spinat gepflanzt werden.

Aussaat/Pflanzung: Die Mangold Aussaat im Freiland findet zwischen April und Mai statt. Anfangs die gesäte Fläche mit einem Vlies abdecken, um sie vor Kälte zu schützen. Sehr früh gesäter Mangold neigt dazu, im gleichen Jahr schon zu schießen und zu blühen. Um das zu verhindern, ist es möglich, winterharte Sorten im Vorjahr bis Anfang September auszusäen. Alternativ können auch Jungpflanzen des Mangolds ab Mitte April ins Beet gepflanzt werden. Da Mangold einen hohen Nährstoffbedarf hat, können vor der Pflanzung die Beete mit Schafwollpellets gedüngt werden.

Pflege: Mangold benötigt relativ viel Wasser. Bei ausreichender Wasserversorgung bleiben die Blätter und Stiele länger zart und saftig. Staunässe verträgt Mangold gar nicht. Regelmäßiges Hacken unterdrückt Beikraut und verhindert in Trockenperioden die Verdunstung des Wassers.

E R N T E U N D L A G E R U N G

Erntezeitpunkt: Mangold ist bereits 9–12 Wochen nach der Aussaat erntereif.

Vorgehen: Wenn die großen Blätter von außen nach innen geerntet werden, treibt der Mangold erneut aus und es kann bald eine weitere Ernte folgen. Mangold wird meistens gebündelt und in Wasser getaucht, damit er frisch bleibt.

Lagerung: In einem feuchten Tuch hält sich der Mangold bis zu einer Woche im Gemüsefach. Erfahrungsgemäß kann man ihn auch regelmäßig anschneiden und in einem Wasserglas im Kühlen lagern. Er kann auch roh oder blanchiert eingefroren werden.

G E S C H M A C K , V E R W E N D U N G U N D I N H A L T S S T O F F E

Geschmacklich erinnert der Mangold an Spinat. Er schmeckt jedoch intensiver, aromatischer und manchmal etwas bitterer. Die Stiele sind knackig und frisch und ähneln dem Geschmack von Spargel. Im Grunde kann Mangold wie Spinat zubereitet werden – roh im Salat oder im Smoothie; blanchiert, gebraten oder zum Beispiel in Quiche. Zu Mangold passen zahlreiche Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Kümmel, Kurkuma, Muskatnuss, Chili und abgeriebene Zitronenschalen. Mangold enthält sehr viel Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann. Er weist außerdem Vitamin C, B1 und B12 auf. Kalzium, Kalium, Eisen und Magnesium ist besonders viel vorhanden.