

**Mangold** ist eine Gemüsepflanze und eine Kulturform der Rübe. Man kann zwischen Stiel- und Blattmangold unterscheiden.

**Historie:** Mangold wurde bereits vor 4000 Jahren in Vorderasien kultiviert. Außerdem wuchs er im Altertum bereits wild in den Küstengebieten rund ums Mittelmeer. Vom Mittelalter bis ins 17. Jahrhundert war er in Deutschland ein sehr beliebtes Gemüse, dann wurde er langsam vom Spinat verdrängt. Heutzutage wird er viel in Südeuropa angebaut, aber auch in den Niederlanden, der Schweiz und in geringem Umfang auch in Deutschland. Stielmangold wird manchmal als "Spargel der armen Leute" bezeichnet.

**Geschmack:** Mangold schmeckt ähnlich, aber kräftiger als Spinat und leicht säuerlich. Die Blätter können etwas bitter sein, während die Stiele milder und nussig sind. Er enthält sehr viele Vitamine (wie C, A, E) und Mineralien (Kalzium, Kalium, Eisen).

**Anbau:** Mangold gedeiht am besten auf tiefgründigen und humusreichen Böden an einem sonnigen, bis halbschattigen Standort. Für Freilandgärtner beginnt die Aussaat ab Mitte April. Der Pflanzabstand sollte 40 cm betragen. Saatgutbedarf 3-4g/m<sup>2</sup>. Saattiefe 2 cm. Die Pflanzen haben einen hohen Wasserbedarf. Balkongärtner säen zur gleichen Zeit aus. Im Topf sollte jede Pflanze 25 cm Platz in alle Richtungen haben.

**Ernte:** Mangold hat eine Kulturzeit von ca. 35 Tagen. Der Ertrag liegt bei ca. 3kg/1m<sup>2</sup>. Die äußeren Blätter per Hand abdrehen oder abschneiden, das Herz der Pflanze stehenlassen. Mangold kann über einen langen Zeitraum im Jahr geerntet werden.

**Einkaufen & Aufbewahren:** Mangold wird ganzjährig angeboten und nicht eingelagert. Er kann 1-2 Tage in ein feuchtes Tuch geschlagen im Kühlschrank aufbewahrt werden, ansonsten kurz blanchieren und einfrieren.

**Zubereiten:** Mangold kann roh oder gedünstet gegessen werden. Der Strunk unten sowie dunkle Stellen an den Blättern sollten abgeschnitten werden. Anschließend die Blätter keilförmig vom Stiel abschneiden, der Stiel muss etwas länger gegart werden. Stiel und Blätter gründlich waschen. Man kann Mangold ähnlich wie Spinat zubereiten. Muskat passt hervorragend zu Mangold.

## Rezepte

### Mangoldgemüse (4 Portionen)

**Zutaten:** 800 g Mangold, 2 TL Salz, 4 EL gehackte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 3 Chillischoten, 6 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Mangold waschen, putzen und Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in ca. 3 cm breite Stücke schneiden, Blätter grob hacken. Stiele in Salzwasser 2 Min kochen, Blätter beifügen und weitere 2 Min kochen. Abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch klein hacken und mit der Petersilie und zerbröselten Chillischoten in Olivenöl kurz anrösten. Mangold beifügen, 3 Min dünsten, dabei wenden und salzen.

### Pasta in würziger Mangoldsoße (4 Portionen)

**Zutaten:** 400 g kurze Makkaroni, 1 kg Mangold, 200 ml (Soja)Sahne, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, Meersalz, Pfeffer, Muskat, italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl

**Zubereitung:** Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele klein schneiden, Blätter in feine Streifen schneiden, getrennt waschen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel ca. 3-5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten lassen. Dann die Stiele zufügen und weitere Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Blätterstreifen begeben, mitköcheln lassen, bis diese zusammenfallen, dabei häufig umrühren. Wenn die Mangoldblätter gar sind, die Kräuter begeben und die Sojasahne unterrühren. Nicht mehr kochen lassen! Die Mangoldsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne zum Gemüse geben und unterheben. Bei Bedarf mit geriebenem Parmesan servieren.

## Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter: [www.NABU-Bremen.de](http://www.NABU-Bremen.de)

Gefördert von

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

