Mangold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Krautstiel, chard (eng.), bettes (franz.), bietola (ital.), acelga (span.), pazı (türk.)

Kategorie

Gemüse, Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae)

Beschreibung

Beta vulgaris

Mangold (Beta vulgaris subsp. vulgaris), deutschschweizerisch auch Krautstiel genannt, ist eine Gemüsepflanze. Sie ist eine Kulturform der Rübe, verwandt mit der Zuckerrübe, der Futterrübe und der Roten Rübe, und stammt von der an Küstensäumen wachsenden Wilden Rübe oder See-Mangold (Beta vulgaris subsp. maritima) ab. Sie gehört zur Unterfamilie der Betoideae in der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Mangold kann auch als Ersatz für Stängelkohl bzw. Rübstiel genommen werden.Der Mangold ergibt mit seinen langgestielten, bis 30 Zentimeter langen Blättern ein rein vom Aussehen her dem Spinat ähnliches Gemüse. Es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlicher Blattfarbe (bleich, gelb, hell- bis dunkelgrün und dunkelrot), die Blätter können runzelig oder glatt sein. Es werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln.

Es gibt zwei grundsätzliche Kulturformen des Mangolds. Ihre wissenschaftliche Benennung hat sich häufig geändert, so wurden sie als Unterarten, Varietäten oder Formen eingestuft. Inzwischen fasst man alle Kulturformen nur noch in Kultivargruppen innerhalb von Beta vulgaris subsp. vulgaris zusammen.

- Stiel- oder Rippen-Mangold (Beta vulgaris subsp. vulgaris Flavescens-Gruppe, Synonyme Beta vulgaris subsp. flavescens, Beta vulgaris subsp. cicla var. flavescens, Beta vulgaris subsp. vulgaris var. flavescens), vor allem in der Schweiz auch Krautstiel genannt, zeichnet sich durch stark hervortretende Mittelrippen der Blätter aus. Diese werden samt den langen Stielen (daher der Name Stielmangold) als spargelartiges Gemüse gegessen. Die Rippen können weiß oder auch rötlich sein. Letztere haben stärker aromatischen Geschmack. Die verächtliche Bezeichnung »Spargel des armen Mannes« tritt zunehmend in den Hintergrund, da Mangold entsprechend zubereitet ein beliebtes Sommer- und Herbstgemüse ergibt. Im zeitigen Frühjahr versorgen die frisch treibenden Blätter mit erstem Grün-Gemüse.

- Schnitt- oder Blatt-Mangold, Beißkohl oder Römischer Kohl (Beta vulgaris subsp. vulgaris Cicla-Gruppe, Synonyme Beta vulgaris subsp. cicla, Beta vulgaris subsp. cicla var. cicla, Beta vulgaris subsp. vulgaris var. cicla) treibt nach Schnitt wieder neue Blätter aus, die wieder geerntet werden können. Er ist winterhart, treibt im Frühling wieder aus und kann sofort geerntet werden. Einige Formen mit gelben oder roten Blattstielen werden auch als Zierpflanzen verwendet.

Nährwerte von Mangold pro 100 g

Kalorien	79,5

Eiweiß	1,8 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	2,15 g
Ballaststoffe	1,6 g

Herkunft

Die Wildformen von Beta vulgaris sind in Südwest-, Nord- und Südosteuropa entlang der Atlantikküste und des Mittelmeers, in Nordafrika, Makaronesien, bis nach Westasien verbreitet. Eingebürgert kommen sie auch auf anderen Kontinenten vor.

Aroma

Geschmacklich erinnern die Blätter von Mangold etwas an Spinat, sie schmecken aber etwas intensiver und herber. Mangoldstiele haben ein eher mildes, »gemüsiges« Aroma.

Verwendung

Frischer Mangold kann roh in Salaten, Pfannengerichten, Suppen oder Omeletts verwendet werden. Die rohen Blätter können wie ein Tortilla-Wrap verwendet werden. Mangoldblätter und -stängel werden typischerweise gekocht oder sautiert, denn die Bitterkeit lässt beim Kochen nach.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Aussaat des Mangolds erfolgt in mitteleuropäischen Gärten von Ende März bis April sowie für herbstlichen Schnittbedarf von Juli bis Mitte August. Im Frühjahr ausgesäter Mangold wird nach einer Wachstumszeit von 80 bis 90 Tagen ab Juli erntereif.

Wenn Sie Mangold kaufen möchten, achten Sie darauf, dass die Stiele und Blätter saftig und frisch aussehen. Die Blätter sollten kräftig grün sein und keine gelben oder braunen Stellen haben. Wenn Sie Mangold länger als 1 bis 2 Tage aufbewahren möchten, sollten Sie ihn nicht im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren, da er sonst schlapp wird und schnell an Nährstoffen verliert.

Eine Möglichkeit, um Mangold länger aufzubewahren, ist ihn zu blanchieren und dann einzufrieren. So können Sie ihn bis zu 8 Monate aufbewahren.

Ersatz

Es gibt viele Gemüsesorten, die als Ersatz für Mangold verwendet werden können. Einige davon sind Spinat, Grünkohl, Rübenblätter und Kohlrabi-Blätter. Sie können auch andere Blattgemüse wie Rucola oder Feldsalat verwenden. Diese Gemüsesorten haben ähnliche Nährstoffeigenschaften wie Mangold und können in vielen Rezepten als Ersatz verwendet werden.

Gesundheit

Die Pflanze enthält außerordentlich viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und Vitamin E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die Mangoldwurzel enthält viel Zucker, der in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Später löste die Zuckergewinnung aus der nahe verwandten Zuckerrübe dieses Verfahren ab. Die Mangoldblätter zählen zu den Lebensmitteln mit sehr hohem Oxalsäuregehalt, was von Nierenkranken (Oxalatsteine) zu beachten ist. Die unterschiedlichen Färbungen der Stiele kommen durch unterschiedliche Mischungen von Betalainen zustande.

Mangold ist ein sehr gesundes Gemüse. Es enthält viele Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium. Außerdem enthält es reichlich Vitamin A und 38 mg Vitamin C pro 100 g. Mangold wurde bereits vor Jahrhunderten als besonders günstig bei Nervosität und Unruhe empfohlen. Es kann auch gegen Darmträgheit eingesetzt werden. Menschen, die Oxalsäure nicht gut vertragen, sollten Mangoldblätter besser nur gelegentlich essen. Darin steckt zwar weniger Oxalsäure als in Spinat, vor allem sehr große Blätter können es aber doch auf beachtliche Mengen bringen und bei entsprechender Empfindlichkeit Beschwerden machen.

Geschichte

Die Blattrübengruppe, zu der auch Mangold gehört, hat eine lange Geschichte, die bis ins zweite Jahrtausend v. Chr. zurückreicht. Es wurde angenommen, dass die ersten Kulturformen im Mittelmeerraum domestiziert wurden, aber um 850 n. Chr. wurden sie im Nahen Osten, in Indien

und schließlich in China eingeführt. Diese wurden im antiken Griechenland und im mittelalterlichen Europa als Heilpflanzen verwendet. Ihre Popularität nahm in Europa nach der Einführung von Spinat ab. Diese Sorte wird häufig wegen ihrer Blätter angebaut, die normalerweise wie Spinat gekocht werden.