

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, Rügenblätter 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.