

Mangold

Kein Kohl und auch kein Spinat...

...sondern ein Verwandter der Roten Beete und der Zuckerrübe - das ist das vielfältige Blattgemüse „Mangold“. Die ehemals beliebteste Gemüsesorte wurde Anfang des 19. Jahrhunderts vom arabisch stammenden Spinat abgelöst. Vermutlich weil dem Spinat ein besonders hoher Eisengehalt und daher ein höherer Gesundheitswert nachgesagt wurde, starb der Mangold in der deutschen Küche fast aus. Heute ist er ein „**Liebhaber-Gemüse**“, kann **nur frisch zubereitet** werden und wird **nicht industriell verarbeitet**.


Größer, fester, derber...

...als beim Spinat sind die Mangold-Blätter. In ihrer Form **glatt bis wellig**, haben sie je nach Sorte eine **blass- bis dunkelgrüne** Farbe, die ebenfalls essbaren Stiele sind **weiß bis violett**. Unterschieden wird prinzipiell in Blatt- und Stielmangold, wobei es sich jedoch nicht um unterschiedliche Sorten, sondern um unterschiedliche Ernteergebnisse durch spezielle Anbaumethoden handelt. Verglichen mit Spinat hat der Mangold um einiges mehr zu bieten: er ist **reicher an Eiweiß, Eisen** und eine der kalziumreichsten Gemüsesorten überhaupt.

„Spargel des kleinen Mannes“...

...betitelte man den Mangold verächtlich, was an dem **spargelähnlichen, süßlichen** Aroma der **Mangoldstiele** liegt. Geschmacklich **intensiver und würziger** als der Spinat, ist die Zubereitung der Blätter die Gleiche. Auch die Stiele werden behandelt wie „Spargel“. Als Gemüse, Püree oder Suppe ist das Blattgemüse ein Genuss. Zu beachten ist jedoch der **Oxalsäuregehalt** im Mangold, der steigt, je älter und größer die Blätter sind.

Den roten Mangold...

...erhalten wir aus Spanien in  -Qualität von unserem Partner **camposeven**. Ansonsten kommt das leckere Blattgemüse je nach Jahreszeit auch aus Frankreich und aus Deutschland, z.B. von **Georg Schmälzle** mit seinen Feldern nur wenige Kilometer entfernt von unserem Depot in Appenweier. Mangold lässt sich relativ einfach in allen Gegenden mit **gemäßigtem Klima**, in **Gewächshäusern oder Freiland**, sehr **sonnig bis halbschattig**, anbauen. Leichter Frost veredelt das Blattgemüse.



demeter

Nährwertangaben pro 100 g ca.

- Brennwert: 19 kcal/80 kJ
- Kohlenhydrate: 3,7 g
- Calcium: 51 mg
- Kalium: 376 mg
- Vitamin A: 588 µg

Ernte und Verpackung

- Leergut: Steco oder Holz
- Einheit: 4 kg/6 kg
- Erntezeit: i.d.R. ganzjährig möglich
- Anbauland: Spanien/Deutschland/Frankreich

