

### Mangold

#### „IN“-Gemüse mit Tradition

#### **Herkunft und Anbauggebiete:**

Sein Ursprung liegt im Mittelmeerraum und in Vorderasien. Er ist sowohl mit dem Spinat als auch mit der Roten Beete verwandt. Botanisch gesehen ist der Mangold die Blattrosette einer speziellen Rüben-art, bei der nicht die Rübe, sondern die Blätter verwendet werden. Man unterscheidet zwei Varianten von Mangold: Schnitt- bzw. Blattmangold, Stiel- bzw. Rippenmangold.

Die Verwendung von Mangold lässt sich bis auf das 8. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen, jedoch ist nicht geklärt wie dieser zu jener Zeit genutzt wurde. In Deutschland war Mangold im 17. Jahrhundert bekannter und beliebter als Spinat, geriet später aber immer mehr in Vergessenheit. Heute erlebt der Mangold eine Renaissance in der Küche. Ein traditionelles Anbauggebiet in Deutschland ist das Rhein-land.



#### **Gesundheitlicher Wert:**

**Vitamin A** (wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute)

**Vitamin E** (schützt die Zellen vor Umweltgiften)

**Vitamin K** (wichtig für die Blutgerinnung)

**Magnesium** (wichtig für das Knochenwachstum)

**Eisen** (wichtig für den Sauerstofftransport im Körper)

**Kalium** (wichtig für Herz und Muskeln)

#### **Einkauf und Zubereitung:**

Die Haupterntezeiten in Deutschland sind zwischen Juni und August, in denen man in Bio-Supermärkten, auf Wochenmärkten oder auch in gut sortierten Gemüseläden frischen Mangold finden kann. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass das Gemüse frisch und knackig ist und keine bräunlichen Flecken aufweist. Das Blattgemüse wird ähnlich wie Spinat zubereitet, schmeckt allerdings viel intensiver und würziger. Die Blätter müssen vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden, da sich Sand gerne in den Rillen des Blattes festsetzt. Der Schnitt- oder Blattmangold kann wie Spinat zubereitet werden. Beim Stiel- oder Rippenmangold werden hauptsächlich die Blattrippen verwendet, so dass die Zubereitung eher der des Spargels ähnelt.

#### **Lagerung:**

Der Einkauf des Mangolds sollte nach Bedarf erfolgen und direkt verbraucht werden, anderenfalls ist er in einem feuchten Tuch einzuwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren. So bleibt er bis zu zwei Tagen haltbar.