Gemüse ABC

FAKTEN & TIPPS

MANGOLD

ALLGEMEIN

Mangold ist ein enger Verwandter der Roten Bete. Während bei der Roten Bete die Knolle gegessen wird, sind es beim Mangold die Blätter und Stiele. Seine Blätter sind sehr robust und gesund. Ihn gibt es in weiß-grüner bis tiefroter Ausführung.

—

ANBAU

Mangold kann direkt gesät oder gepflanzt werden. Wenn man im Winter Mangold ernten möchte, empfiehlt es sich den Mangold im September im Tunnel zu Pflanzen.

Er ist eines der pflegeleichtesten Gemüse das keine besonderen Wünsche hat. Von einem Blattlausbefall z.B. erholen sich die Pflanzen meistens.

LAGERUNG

Mangold verliert beim Aufbewahren schnell seine wertvollen Vitalstoffe. Deshalb sollte er möglichst rasch verzehrt werden. Wenn dies nicht möglich ist, kann er in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche aufbewahrt werden.

—

TIPPS

Mangoldblätter haben einen sehr hohen Oxalsäuregehalt und Menschen mit Oxalsäureschwäche sollten ihn kochen vor dem Verzehr.

Seit ein paar Jahren gibt es die Sorten „Bright Lights“ und „Rainbow"“ Diese Mangoldmischungen bringen wunderschöne Farben an Stiel und Blatt und werden von einigen Liebhabern auch als „Blumenschmuck“ verwendet.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp · Crayenbühlstraße 6c · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de