

Mangold

Mangold ist eine zweijährige Pflanze, eignet sich deshalb weniger zur Zucht im eigenen kleinen Garten, da sie nur alle zwei Jahre blüht und dementsprechend wenig zum Ernten produziert. Mangold ist winterhart und kann deshalb den ganzen Winter über geerntet werden. Dadurch hat sich Mangold zu einem richtigen Wintergemüse gemausert.

Dennoch enthält Mangold viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und E. Weitere Nährstoffe, welche der Mangold enthält, sind Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. In früheren Zeit wurde Mangold zur Zuckergewinnung gezogen und geerntet, da die Wurzel des Mangold viel Zucker enthält. Heute baut man Mangold nur noch aus reinen Gründen wegen des Gemüse an. Man kann ihn in Aufläufen verwenden, für Suppen und in Eintöpfen. Die Zahl der Rezepte ist groß, nur leider wenig bekannt. Aber wer sich gerade bei Großmuttern umhört, der wird erstaunt sein, dass man mit Mangold sogar Quiche backen kann und Kuchen, der richtig gut schmeckt, wenn man ihn mit den richtigen Zutaten backt. Auch im Frühjahr kann er geerntet werden, selbst wenn der Winter noch so hart war, er ist gleich wieder da und treibt neue Blätter.

Der Mangold ist inzwischen ein sehr unbekanntes Gemüse geworden und wurde zu einem Schattendasein verbannt, was sehr unberechtigt ist. Dieses leckere Gemüse kann man gerade in Aufläufen wunderbar schmackhaft verarbeiten, braucht jedoch heute leider eine ganze Weile, bis man es auf dem Markt finden. In den meisten Lebensmitteldiscountern findet man ihn nur äußerst selten, hier lohnt sich der Gang auf den heimischen Markt oder zum Feinkostladen mit der entsprechend ausgestatteten Abteilung für Obst und Gemüse.

