

STIELMANGOLD

Wissenschaftlicher Name: *Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *flavescens*

Pflanzenfamilie: Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)

Weitere Namen: Stängel Mangold, Rippen Mangold, Römischer Kohl, Schweizer Mangold, Römische Bete.

Herkunft: Mangold kommt an den Küstengebieten des Mittelmeeres wild vor und wird seit urdenklichen Zeiten genutzt. Von Mangold kennen wir Blatt-, Stiel- und Schnittmangold.

Kultur: Stielmangold kann man ab Anfang April bis Anfang Juli aussäen. Die Samen sind zu mehreren in einem Knäuel. 1g Samen enthalten ca. 45 bis 60 Knäuel. Man sät in der Regel in Reihen und zwar in der Reihe mit einem Abstand von 5 bis 8 cm und mit einem Reihenabstand von 35 bis 40 cm. Die Saattiefe sollte 3 bis 4 cm betragen. Stielmangold hacken und gut wässern. Der Stielmangold wird blattweise geerntet. Mangold ist selbstunverträglich, deshalb ist mit Mangold unbedingt einen Fruchtwechsel einhalten.

Düngung: Mangold ist ein Starkzehrer. Als Grunddüngung sollte man 40g/m² Volldünger und eine zweimalige Nachdüngung mit je 20g eines Stickstoffdüngers, z. B. Kalkammonsalpeter, geben. Gut sind auch viel Kompost, Gründüngung oder Stallmist.

Beschreibung: Die Pflanze ist zweijährig, d. h. im ersten Jahr wächst sie vegetativ und im zweiten Jahr bildet sie Blüten und Samen aus. Der Stielmangold hat große Blätter und 30-40 cm lange Stiele, die bis zu 10 cm breit werden können. Diese sind sehr fleischig, weiß, rot, gelblich oder auch orange gefärbt.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Mangold ist sehr eiweißreich und besitzt einen sehr hohen Gehalt an Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod und die Vitamine B₁, B₂ und C. Der Nährwert entspricht dem des Spinats, Mangold hat aber wesentlich weniger Oxalsäure.

Sorten, Varietäten, Formen:

weißstielige Sorten: ‚Glatter Silber‘, ‚Walliser‘, ‚Genfer Spezial‘, ‚Paros‘, ‚Krauser Silber‘.

rotstielige Sorten: ‚Feurio‘, ‚Vulkan‘, ‚Rotstiel‘, ‚Rhubarb Chard‘.

gelbstielige Sorten: ‚Gelber breitblättriger Lyoner‘.

Optimale Lagerbedingung: bei 0 bis 1°C und 95% rel. Luftfeuchtigkeit.

Lagerungsdauer: unter optimalen Bedingungen wenige Tage. Danach werden die Stiele zäh und strohig.

Pflanzenschutz: Schädigend können Minierfliegen und die Rübenfliege vorkommen. Häufig ist auch die Cercospora-Blattfleckenkrankheit, wie sie auch an Rüben vorkommt, zu beobachten.

Hinweise: Bedauerlicherweise verwandelt sich die rote Farbe des rotstieligen Stielmangolds beim Kochen in ein weniger ansehnliches grau, der Geschmack entschädigt dies aber bei weitem.

Verwendung: Die Stiele werden wie Schwarzwurzel oder Spargel zubereitet. Sie sind von einer dünnen Haut überzogen, die vor der Zubereitung entfernt werden muss. Dann werden

die Stiele in Stücke geschnitten, gedünstet und in diversen Saucen serviert. Der exzellente Geschmack ist nussähnlich.



