



## Mangold – ein uraltes Gemüse

### Geschichte

Die Heimat des Mangolds ist das Mittelmeergebiet und Vorderasien. In Deutschland ist Mangold hauptsächlich ein Gemüse für Liebhaber, wogegen er in den Gärten Südeuropas weit verbreitet ist.

### Steckbrief

Es gibt zwei Mangoldvarietäten:

- Schnitt- oder Blattmangold *Beta vulgaris* var. *vulgaris* (Beißkohl)
- Stiel- oder Rippenmangold *Beta vulgaris* var. *flavescens* mit dick und breit ausgebildeten Blattstielen (Römischer Kohl)

Mangold ist eine zweijährige Pflanze, sie blüht erst im zweiten Jahr. Der Gemüsegärtner erlebt dies eher selten, da er im ersten Jahr erntet und die Pflanze nicht zuverlässig frosthart ist. Das Saatgut besteht aus "Knäueln". Jedes Knäuel enthält zwei bis fünf Samen und bringt meist mehrere Pflänzchen hervor.

Für jede Person im Haushalt sind drei bis fünf Pflanzen zu rechnen.

### Fruchtfolge

Der Mangold gehört zur Familie der Gänsefußgewächse *Chenopodiaceae*. Damit ist er mit Rote Bete und Spinat verwandt und sollte nicht nach ihnen angebaut werden.

### Kulturdaten

#### Aussaat

Die Aussaat erfolgt je nach Wärmebedarf der einzelnen Sorten ab Ende April/Anfang Mai. Zu frühe Aussaat und damit zu tiefe Temperaturen führen zu Schossern.

- Blattmangold: Abstand 25 x 25 cm
- Stielmangold: Abstand 35 - 40 x 35 - 40 cm

Pro Saatstelle werden zwei Knäuel 2 bis 3 cm tief gesät; nach der Keimung bleiben nur ein bis zwei Pflanzen je Saatstelle stehen.

#### Ernte

Geerntet wird ab Mitte Juni und von da an fortlaufend bis zum Frost. Es dürfen nur die äußeren Blätter bzw. Stiele entfernt werden. Die Herzblätter bleiben stehen, damit die Pflanze von innen heraus weiterwachsen kann.

### Überwinterung

Schnittmangold ist der widerstandsfähigere Mangold. Er kann im Freien überwintern und ständig bis zum Frühjahr genutzt werden. Eine Abdeckung mit Reisig, Laub oder Stroh ist besonders bei Kahlfrösten wichtig. Stielmangold übersteht den Winter meistens nicht und wird daher im Herbst geerntet.

## **Standort/Nährstoffversorgung**

Mangold ist ein Tiefwurzler und bevorzugt einen gut gelockerten tiefgründigen Boden.

Vor dem Aussäen ist eine Kompostgabe von 3 l/m<sup>2</sup> sinnvoll. Aufgrund des hohen Nährstoffbedarfs sind zusätzlich noch zwei Düngegaben mit jeweils 75 g Hornmehl pro m<sup>2</sup> erforderlich.

Während des Wachstums benötigt der Mangold ausreichend Wasser. Um die Verdunstung zu reduzieren, ist eine Mulchschicht aus Grasschnitt sinnvoll.

## **Sorten**

Blattmangold: 'Grüner Schnitt': dunkelgrünes Blatt

'Lucullus': weiße Stiele, sehr zart, beste Sorte

Stielmangold: 'Glatter Silber': breiter, heller Stiel, grünes Blatt

'Bright Lights', F1': bunte Blattstiele, sehr dekorativ

'White Silver': grüne, breite Blattstiele

'Rhubarb Chard': rotstielig, dekorativ

'Rainbow': farbenfrohe Mischung aus vier Sorten  
(Stiele orange, rot, lila, gelb)

Die Sorte 'Bright Lights' besitzt unterschiedlich gefärbte Blattstiele und Blätter. Sie bringt Farbe in den Gemüsegarten und auf den Teller.

## **Verwendung**

Blattmangold lässt sich wie Spinat verwenden, die Stiele und Blattrippen des Stielmangolds wie Spargel. Nach der Ernte ist Mangold nur begrenzt haltbar und er sollte rasch verarbeitet werden.

Februar 2016