Bayerische Landesanstalt für
Weinbau und Gartenbau

Mangold

Beta vulgaris

Das Auge isst mit: Bunter Krautstiel

Mangold ist kalorienarm, eiweißhaltig und besonders reich an Vitaminen sowie Folsäure, Natrium, Kalium, Jod, Magnesium und Eisen. Ebenso wie in Spinat und Roter Bete kann sich aber Nitrat anreichern. Deshalb vorbeugend beim Verzehr Vitamin C (z. B. in Form von Zitronensaft) zugeben und ein häufiges Wiedererwärmen vermeiden.

Anbau

Direktaussaat mit Frostschutz oder
Fensterbank ab Mitte April
Standort humoser Gartenboden, sonnig bis halbschattig
Keimdauer 10 – 14 Tage
Keimtemperatur 15 – 20 °C
Vereinzeln nach Reihensaat Abstand 25 – 45 cm
Ernte Juni bis Oktober

Tipp

Die Pflanzen vertragen leichte Fröste. Je tiefer die Nachttemperatur, desto intensiver färben sich die dekorativen Blattstiele.

Herkunft

In ihrer Heimat Italien und auf dem Balkan erfreut sich die zweijährige Gemüsepflanze großer Beliebtheit.

Rezept-Tipp:

Pasta mit Mangoldsauce

Zutaten für 4 Personen

500 g	Mangold
200 g	Kirschtomaten
1	Zwiebel
2 TL	Speisestärke
200 ml	Sahne
1 EL	Öl
1 Prise	Salz und Pfeffer
Hartkäse	z.B. Parmigiano Reggiano o. Grana Padano, zum Reiben
400 g	Spaghetti

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.

Zwiebeln und Mangold in Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren.

Das Gemüse mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten, Sahne hinzufügen und kurz bevor das Gemüse gar ist, die in kaltem Wasser angerührte Speisestärke hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warm gehaltenen Spaghetti kurz zum Gemüse in die Pfanne geben und unterheben. Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen.

Guten Appetit!

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de
Gestaltung: Design by Klaus Schinagl und Jochen Tratz
Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim und LfL Freising
Druck: flyeralarm, Würzburg
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung.
© LWG Veitshöchheim, Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.