

Der Mangold ergibt mit seinen langgestielten, bis 30 Zentimeter langen Blättern ein rein vom Aussehen her dem Spinat ähnliches Gemüse. Es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlicher Blattfarbe (bleich, gelb, hell- bis dunkelgrün und dunkelrot), die Blätter können runzelig oder glatt sein. Es werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln.

## Etymologie

# Kulturformen



## Gelber und roter Mangold

Es gibt zwei grundsätzliche Kulturformen des Mangolds. Ihre wissenschaftliche Benennung hat sich häufig geändert, so wurden sie als Unterarten, Varietäten oder Formen eingestuft. Inzwischen fasst man alle Kulturformen nur noch in Kultivargruppen innerhalb von *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* zusammen.<sup>[3][4]</sup>



Mangold mit verschiedenfarbigen Stielen

- **Stiel- oder Rippen-Mangold** (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* Flavescens-Gruppe, Synonyme *Beta vulgaris* subsp. *flavescens*, *Beta vulgaris* subsp. *cicla* var. *flavescens*, *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *flavescens*), vor allem in der Schweiz auch **Krautstiel** genannt, zeichnet sich durch stark hervortretende Mittelrippen der Blätter aus. Diese werden samt den langen Stielen (daher der Name Stielmangold) als spargelartiges Gemüse gegessen. Die Rippen können weiß oder auch rötlich sein. Letztere haben stärker aromatischen Geschmack. Die verächtliche Bezeichnung „Spargel des armen Mannes“ tritt zunehmend in den Hintergrund, da Mangold entsprechend zubereitet ein beliebtes Sommer- und Herbstgemüse ergibt. Im zeitigen Frühjahr versorgen die frisch treibenden Blätter mit erstem Grün-Gemüse.
- **Schnitt- oder Blatt-Mangold**, Beißkohl oder Römischer Kohl (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* Cicla-Gruppe, Synonyme *Beta vulgaris* subsp. *cicla*, *Beta vulgaris* subsp. *cicla* var. *cicla*, *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *cicla*) treibt nach Schnitt wieder neue Blätter aus, die wieder geerntet werden können. Er ist winterhart, treibt im Frühling wieder aus und kann sofort geerntet werden. Einige Formen mit gelben oder roten Blattstielen werden auch als Zierpflanzen verwendet.

## Inhaltsstoffe

---

Die Pflanze enthält außerordentlich viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und Vitamin E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die Mangoldwurzel enthält viel Zucker, der in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Später löste die Zuckergewinnung aus der nahe verwandten Zuckerrübe dieses Verfahren ab. Die Mangoldblätter zählen zu den Lebensmitteln mit sehr hohem Oxalsäuregehalt, was von Nierenkranken (Oxalatsteine) zu beachten ist. Die unterschiedlichen Färbungen der Stiele kommen durch unterschiedliche Mischungen von Betalainen zustande.<sup>[5]</sup>



Mangold

## Anbau

---

### Anbau und Ernte

Die Aussaat des Mangolds erfolgt in mitteleuropäischen Gärten von Ende März bis April sowie für herbstlichen Schnittbedarf von Juli bis Mitte August. Im Frühjahr ausgesäter Mangold wird nach einer Wachstumszeit von 80 bis 90 Tagen ab Juli erntereif. Die Pflanze kann aber auch zweijährig gezogen werden, da sie erst nach einer Vernalisation in der zweiten Vegetationsperiode blüht.<sup>[6][7]</sup>

## Nachbarn in der Mischkultur

Pflanzen vertragen sich mit unterschiedlichen Nachbarn, die direkt angrenzend wachsen, unterschiedlich gut. Ein wichtiger Faktor für dieses Phänomen ist die Allelopathie. Für Mangold sind:

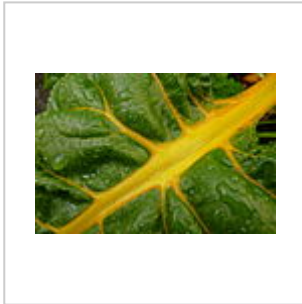
- gute Nachbarn: Buschbohne, Hülsenfrüchte allgemein, Kohl, Möhren, Radieschen, Rettich
- schlechte Nachbarn: Spinat.

## Galerie

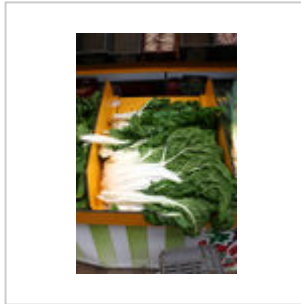
---



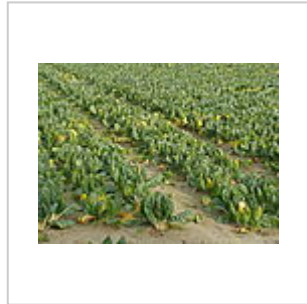
Mangold mit rotem Stiel



Mangold mit gelbem Stiel



Mangold mit weißem Stiel



Mangoldfeld in Italien

## Quellen

---

- Udo Pini: *Das Gourmet-Handbuch*. Könnemann, Köln. 2000. ISBN 3-8290-1443-0.
- Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland – Kulturgeschichte und Biologie*. Theiss, Stuttgart. 1988. ISBN 3-8062-0481-0.
- Wolfgang Franke: *Nutzpflanzenkunde*. Thieme, Stuttgart. 1997. ISBN 3-13-530406-X.

## Einzelnachweise

1. Friedrich Kluge, Alfred Götze: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. 20. Auflage. Hrsg. von Walther Mitzka. De Gruyter, Berlin/ New York 1967; Neudruck („21. unveränderte Auflage“) ebenda 1975, ISBN 3-11-005709-3, S. 459 (*Mangold*) und 854 (*Wergeld*).
2. Helmut Carl: *Die deutschen Pflanzen- und Tiernamen: Deutung und sprachliche Ordnung*. Heidelberg 1957; Neudruck Heidelberg/Wiesbaden 1995, S. 195.
3. Perti Uotila: *Chenopodiaceae (pro parte majore)*. 2011 *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* (<http://www.2.bgbm.org/euroPlusMed/PTaxonDetail.asp?NameId=17820&PTRefFk=7300000>) – In: Euro+Med Plantbase – the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity.
4. Wissenschaftliche Namen und Trivialnamen von *Beta vulgaris* (<http://www.plantnames.unimelb.edu.au/Sorting/Beta.html>) bei der Multilingual Multiscript Plant Name Database
5. F. Kugler, F.C. Stintzing, R. Carle: *Identification of betalains from differently coloured Swiss Chard (*Beta vulgaris* L. ssp. *cicla* [L.] Alef. cv. “Bright Lights”) by high-performance liquid chromatography – electrospray ionization mass spectrometry*. Journal of Agricultural and Food Chemistry 52, 2004, S. 2975–2981.
6. Horst Köhler: *Das praktische Gartenbuch*. C. Bertelsmann Verlag, Gütersloh 1952, S. 411
7. Gärtner Pötschkes *Großes Gartenbuch*: Holzminden bei Neuss 1964, S. 97

# Weblinks

---

 **Wiktionary: Mangold** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

 **Commons: Mangold** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Chard?uselang=de>) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

---

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Mangold&oldid=210590374>“

---

Diese Seite wurde zuletzt am 5. April 2021 um 21:51 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.