

# Mangold und der Gänsefuss... (Info)

Kategorien: Information, Gemüse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

## Anleitung:

Mangold wurde bereits im 4. Jahrhundert n. Chr. sehr geschätzt. Bis zum 17. Jahrhundert gehörte er in Westeuropa zu den beliebtesten Gemüsesorten, später wurde er bei uns vom Spinat verdrängt. Warum man den Mangold der Familie der Gänsefussgewächse zuordnet? Weil seine gerippten Blätter an den breiten, mit Schwimmhäuten ausgestatteten Gänsefuss erinnern. Nahe verwandt ist Mangold übrigens mit der Roten Beete und Spinat, dem er auch in Blatt und Form ähnelt, allerdings schmeckt Mangold würziger. Inzwischen wird er auch bei uns wieder angebaut. Von Mai bis September ist er vor allem im Rheinland zu finden, zu den übrigen Zeiten wird er aus Italien und Frankreich importiert.

Sorten: Im Gegensatz zur Roten Beete werden bei Mangold die Blätter und Stiele verarbeitet, die Knolle dient höchstens als Viehfutter. Man unterscheidet rot- und weissstielige Sorten, sowie Blatt- oder Stielmangold.

Blatt- oder Schnittmangold hat dicke Stiele und bis zu 15 cm breite Blätter. Diese können je nach Sorte hell- bis dunkelgrün, glatt oder gekrauselt sein, die Stiele sind rot oder weiss. Schnittmangold sieht dem Spinat sehr ähnlich und kann auch genauso zubereitet werden, schmeckt aber mit seinem feinen Nussston würziger.

Stiel- oder Rippenmangold hat breite, fleischige, knackige Stiele, die bis zu 60 cm lang werden können. Die Rippen und Stiele, die im Geschmack an Spargel erinnern, verwendet man ganz oder in Stücke geschnitten.

Gesundheit: Bereits die alten Griechen verwendeten Mangold als Heilpflanze. Er liefert viel Vitamin A und C, B-Vitamine, Folsäure, sowie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Die Eisenversorgung durch Mangold ist allerdings ähnlich wie beim Spinat nicht so hoch wie ursprünglich angenommen, denn er enthält auch Oxalsäure, woran das Eisen gebunden ist und dadurch dem Körper nur in geringen Mengen zur Verfügung steht. (Wer Probleme mit Nierensteinen hat, sollte oxalsäurereiche Lebensmittel wie Mangold, Spinat und Rhabarber übrigens besser meiden!) Ausserdem wirken Mangoldblätter leicht abführend und sollen, nach alten Hausrezepten, bei Darmträgheit, Nervosität und Hautkrankheiten helfen.

Einkauf und Aufbewahrung: Zum Einkaufen von frischem Mangold brauchen Sie eine grosse Tüte, denn man rechnet 300-500g pro Person. Sobald der Mangold gewaschen und tropfnass in den Topf gegeben wird, fällt er (wie Spinat) auf etwa 1/8 seines ursprünglichen Volumens zusammen! Achten Sie auf feste, glatte Stiele und knackige, regelmässig gefärbte Blätter. Am besten schmeckt Mangold ganz frisch, denn seine Blätter welken sehr schnell und verlieren bei längerer Lagerung wichtige Inhaltsstoffe. In einem perforierten Frischhaltebeutel oder noch besser in ein feuchtes Küchentuch gewickelt, bleibt Mangold im Kühlschrank bis zu 2 Tage frisch. Sie können die Blätter aber auch einfrieren, dann sollten sie aber vorher ca. 2 Minuten blanchiert und in kleinere Stücke geteilt werden.

## Mangold und der Gänsefuss... (Info)

(Fortsetzung)

Tipps zur Zubereitung: Mangold muss vor der Verarbeitung sehr gründlich gewaschen werden, da sich in den Stielen und Blättern Sand absetzen kann. Falls die Stiele sehr faserig sind: einfach am unteren Ende abschneiden und die Fasern wie Fasern nach oben abziehen. Bei der Zubereitung trennt man die grünen Blätter von den Stielen, schneidet sie klein und dünstet sie in etwas Butter an. Schon nach wenigen Minuten sind sie weich und gar und können mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Ganze Blätter eignen sich auch als Rouladenhülle für Fisch und Fleisch oder zum Füllen. (Tipp: Wenn sie davor in heissem Wasser blanchiert und in Eiswasser abgeschreckt werden, behalten sie ihre schöne grüne Farbe.) Zarte, junge Blätter sind roh als Salat angemacht sehr lecker. Die Stiele können Sie wie Spargel mit einer Käsesauce, einer Sauce Hollandaise oder einer Vinaigrette servieren. Sie können Blätter und Stiele aber auch gemeinsam zubereiten: Da die Rippen eine längere Garzeit haben, schneidet man sie erst in 2-3 cm große Stücke und dünstet sie zugedeckt in etwas Olivenöl. Nach ca. 8 Minuten gibt man die gehackten Blätter dazu und dünstet beides für weitere 5 Minuten. Da Mangold wie Spinat zu den nitratreichen Gemüsepflanzen gehört, sollte er nicht wieder aufgewärmt werden. Auch ein Spitzer Zitrone bei der Zubereitung hilft, die Umwandlung von Nitrat in gesundheitschädliches Nitrit zu verhindern.

Rezepte: Mangoldrollchen Gratiniertes Mangold Griechischer Mangold-Tomaten-Salat