

werden. Mit Beginn der Blütenbildung werden die Blätter herb, da sie nun einen hohen Oxalsäuregehalt haben. Durch milchsaures Fermentieren oder Zubereitung mit fettarmen Milchprodukten können die löslichen Oxalate jedoch gebunden werden und schützen uns vor Nierensteinen und Osteoporose. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Die Stiele des Rippenmangolds schmecken angedünstet als Gemüsebeilage und galten früher in manchen Regionen als Spargel des armen Mannes. Wir nutzen sie auch eingerollt in Schinken in der Auflaufform als Vorspeise oder die kurz in Wasser gewellten Blätter gefüllt mit Käse, Zwiebel, Pilzen und Gewürzen (Fotos), aber auch in Käse-Quiche.



Literaturhinweise & Links

<https://bund-region-hannover.de/bund-aktiv/nutzpflanzenvielfalt/>

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de>

Andrea Heister: Handbuch der Samengärtnerei. Löwenzahn 2004

Heidi Lorey: Gemüse für Garten & Küche. Landwirtschaftsverlag 2005

<https://www.dreschflegel-saatgut.de/gartenbaupraxis/saatgutgewinnung/samenbau-rote-bete-mangold.php>

Impressum

BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover

www.universum-kleingarten.de

Text: Jasmin Karp (VEN) und SMW – Gruene-Arche@nds.bund.net

Fotos: BUND Region Hannover – SMW

1. Auflage 2022 - Druck: Umweltdruckerei, klimaneutral

**Dieser Flyer wird im Rahmen des BUND Projekts
UNIVERSUM KLEINGARTEN „Ein, zwei ... viele
Archen für Rote-Liste-Nutzpflanzen“
durch die Gartenregion Hannover gefördert.**

Grüne Arche: Mangold

Gemeinsam wollen der BUND Region Hannover und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. ein Netzwerk aus Saatgut-Erhalterinnen und Erhaltern in Kleingärten in der Hannover Region knüpfen: Die **Grüne Arche**. Ziel der **Grünen Arche** ist der Erhalt nicht (mehr) zugelassener, samenfester Nutzpflanzensorten und die Rückkehr der bunten Gemüsevielfalt in Aussehen und Geschmack in unsere Haus- und Kleingärten. Foto: Mangold in Mischkultur

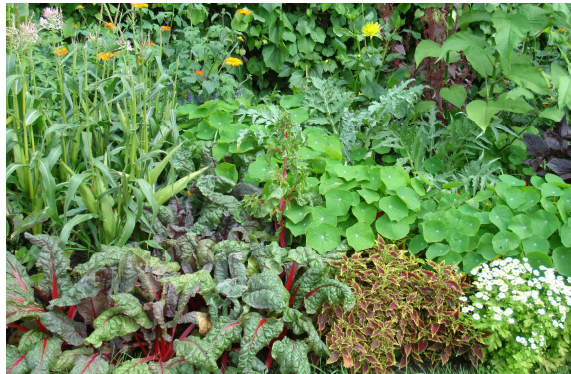


Aus der Wilden Strandrübe (*Beta vulgaris ssp. maritima*), die schon von den Römern im Mittelmeerraum kultiviert wurde, entwickelte sich über die Jahrhunderte neben Mangold, die Roten Bete, die Futter- und Zuckerrübe. Sie gehören alle zur Familie der *Beta vulgaris*. Mangold wird seit dem 16. Jahrhundert nachweislich in Kloostergärten angebaut und in ihren Inventarlisten erwähnt. Es gibt zwei verschiedene Sorten-Gruppen: den Schnitt- oder Blattmangold und den Stiel- oder Rippenmangold mit bis zu 10 cm breiten gerippten Stielen sowie gemischte Sorten. Die Blattstiele können in vielen verschiedenen Farbtönen von dunkelrot, hellrot, orange, gelb bis zu weißen und silbrigen vorkommen.



Fotos links: butterzarter Verde a Costa Blanca, rechts: Bunter Mangold Bright Light

Bunte Sorten eignen sich besonders als Blickfang im Staudenbeet. Bis 1930 finden sich bunte Mangoldsorten in den Sortenlisten unserer Züchter für den Zierpflanzenanbau (Foto: Mangold in einer Rabatte in einem Schloßpark). Der Tiefkühl-Spinat verdrängte den Mangold aus unserer Küche. In der Schweiz hingegen wird nach wie vor Mangold, insbesondere Stielmangold, gerne gegessen. In Großbritannien ebenfalls, hier werden die bunten Blattmangoldsorten bevorzugt und gezüchtet. Für Bayern hat Slow Food den 'Sennfelder Stiel' in ihre Arche des Geschmacks aufgenommen. Niedersächsische Regionalsorten scheinen gänzlich verschwunden zu sein. Aber falls eine Leserin oder ein Leser noch eine alte Regionalsorte kennen sollte, freuen wir uns über eine Rückmeldung.



Anbau, Aussaat und Pflege

Mangold wird zwischen Ende April bis Anfang Juni im Abstand von 40 x 40 cm bis 3 cm tief ausgesät, später vereinzelt oder ggf. verpflanzt. Die Keimdauer beträgt bis zu 14 Tage. Mangold benötigt einen tiefgründigen nährstoffreichen, mit Kompost angereicherten Boden. Eine Mulch-Schicht unterdrückt Beikräuter, schützt vor Austrocknung des Bodens und hält ihn lebendig. Mangold kann in Mischkultur mit verschiedenen Kohlarten, Gartenbohnen, Ringelblumen oder Möhren angebaut werden.

Sortenerhaltung und Saatguternte

Mangold kann sich mit anderen Arten der Bete, also mit den beliebten Roten Beeten, kreuzen. Deshalb bitte nur eine Sorte dieser Arten im Garten vermehren und ein Auge darauf werfen, ob auf den umliegenden Feldern blütentreibende Schosser im Anbau von Zucker- oder Futterrüben zu finden sind. Sie sind allesamt zweijährige Wind- und Fremdbefruchter. Ihre Pollen werden vom Wind über weite Strecken davongetragen und können relativ leicht zu einer Verkreuzung führen. Für die Sortenerhaltung sollten 20 bis 30 Pflanzen ausgesät werden. Von denen werden 5 bis 7 schöne, wüchsige und sortentypische Pflanzen im Sommer als zukünftige Samenträger markiert und nicht beerntet werden. In milden Gebieten, wie bspw. in der Region Hannover kann der Mangold auf dem Beet überwintern. Er wird vor starken Frost mit einer dicken, lockeren Schicht aus Stroh geschützt. Mangold verträgt bis ca. -5° Celsius. Die Frosttemperaturen sind wichtig für den Blühimpuls der Pflanzen. Nur dann entwickeln sie herrlich, süß duftende Blüten im zweiten Jahr. Die samentragende Pflanze, Samenträger genannt, wird knapp 2m hoch und wird deshalb an einen Stab angebunden. Ab August streifen wir die reifen, braunen Samen nach und nach vorsichtig in eine Schüssel ab. Mangold, der bereits im ersten Jahr in die Blüte schießt, ist nicht für die Saatguterhaltung geeignet. Foto: Noch unreifer Samenstand – die Blüten sind winzig.



Das Saatgut fällt kaum von selber aus, daher schneiden wir im September den Samenträger mit den restlichen, gut ausgereiften Samen ab. Um Inzucht zu vermeiden, brauchen wir für die Saatguterhaltung im Hausgarten mindestens 3 bis 5 Pflanzen. Diese hängen wir dann an einem luftigen, trockenen Ort auf, wo sie gut nachtrocknen, bevor die Samenknäule von den Samenträgern gestreift werden. Wir bewahren sie in einem Schraubglas, einer Papiertüte oder Stoffbeutel auf und die Keimen ca. 4 Jahre lang. Das Beschriften nicht vergessen!

Ernte für die Küche

Für die Nutzung der Blätter und Stiele können diese einzeln von außen beginnend abgebrochen werden. Das Herzblatt bleibt stehen und wächst weiter. So kann die Pflanze mehrmals bis in das nächste Frühjahr hinein beerntet ➡