



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Das Grüne Gold: Mangold

**Ein altes Gemüse neu entdeckt: Zum Glück ist Mangold wieder im Trend!**

**Berlin, 4. September 2017.** Schon die Optik des Mangolds fasziniert: Er leuchtet einem mit Stielen von pink und rot über orange und weiß bis hellgelb entgegen und stiehlt mit seinen farbigen Stängeln und den sattgrünen Blättern anderem Gemüse glatt die Show.

Bis Ende des ersten Weltkriegs war Mangold hierzulande äußerst beliebt. Unsere Vorfahren verspeisten das attraktive Blattgemüse gern und oft – bis ihm der Spinat den Rang ablief. Der damalige Newcomer setzte sich in den 1950er-Jahren als das „feinere“ Gemüse durch. Zu Unrecht, wie jeder weiß, der den neuen alten Bekannten mal gekostet hat! Denn der botanisch zu den Gänsefuß-Gewächsen zählende Mangold erinnert zwar entfernt an Spinat, ist aber weitaus aromatischer und würziger.

### **Ganz schön ausgekocht!**

Wer es in der Küche schnell und unkompliziert mag, ist mit Mangold bestens bedient. Ein kurzer Schwenk in der Pfanne oder im heißen Wasser und schon ist Mangold gar. Ob im Salat, pur mit Parmesankäse und gehackten Pinienkernen, gekocht, gebraten oder gedünstet. Mangold ist einfach extrem vielseitig und lässt sich zudem komplett verwerten. Wie Spargel gekocht, sind die Stängel beispielsweise eine köstliche Beilage zu Fisch oder Pasta. Aber auch Rahmgemüse, schmackhafte Smoothies oder unsere köstlichen Mangold-Pakete mit Rosinen und Pinienkernen lassen sich aus dem leckeren Blattgemüse zaubern.

### **Wissenswertes zum grünen Gold**

**Power:** Ebenso gut wie sein kulinarisches Image ist auch sein Ruf als **Naturheilpflanze:** Mangold galt bereits vor Jahrhunderten als besonders empfehlenswert bei Nervosität und Unruhe. Auch gegen Darmträgheit wurde er gerne eingesetzt. Neben einem hohen Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium) glänzt Mangold besonders mit reichlich Vitamin A und immerhin 38 mg Vitamin C pro 100 g. Zudem ist das grüne Gold mit nur ca. 16 kcal pro 100 Gramm ein echtes Leichtgewicht und kann gut zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. (Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel / Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel)

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

**Das ganze Fotomaterial zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

**Alle Rezepte zum downloaden:**  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte)



Verschiedenfarbiger Mangold © BVE0



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Sorten:** Grundsätzlich unterscheidet man zwei Hauptsorten – Der sogenannte Blattmangold ist winterhart und hat eher schmale Rippen und schlanke Stiele. Stielmangold besitzt dagegen eher schmale Blätter und besonders fleischige, ausgeprägte Stiele. So oder so – die knackigen Stiele isst man bei Mangold grundsätzlich mit.

**Saison:** Bereits im Frühjahr und bis in den Herbst hinein kann man Mangold in gut sortierten Supermärkten ergattern. Hauptsaison ist allerdings von Juni bis September.

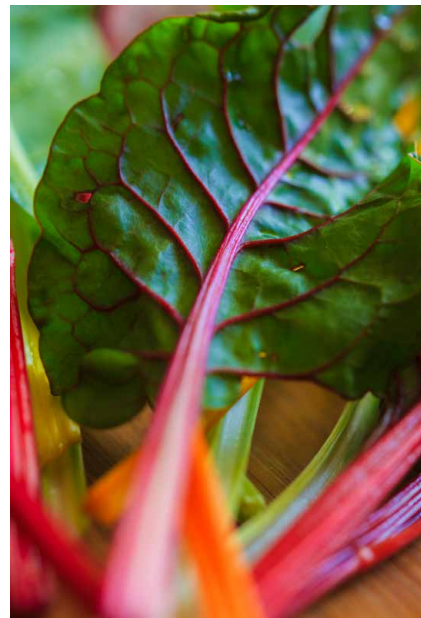
**Einkauf:** Frischen Mangold erkennt man am Strunk – Je heller der Strunkansatz, desto frischer der Mangold. Außerdem sollten die Stiele knackig und die Blätter saftig sein.

**Lagerung:** Ob mit weißem oder mit farbigem Stiel, ob Stiel- oder Blattmangold – Wie viele andere Gemüsesorten, sollte auch Mangold möglichst bald nach dem Kauf zubereitet werden. In ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen, hält sich Mangold bei 2° C bis 4° C im Kühlschrank für ca. 2 - 3 Tage. Tipp: Wer Mangold das ganze Jahr genießen möchte, sollte ihn einfrieren. Er lässt sich so für gut 8 Monate aufbewahren. Dazu das Gemüse putzen, schneiden und ca. 1 bis 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und portionsweise in Gefrierbeutel füllen.

**Putzen und zerkleinern:** Mangold wird ähnlich wie Spinat behandelt – Nach dem Waschen können Stiele und Blätter komplett oder auch klein geschnitten verwendet werden. Beim Stielmangold sollten allerdings Blätter und Stängel besser getrennt voneinander vor- und zubereitet werden. Denn die Stängel benötigen eine etwas längere Garzeit. Dicke Stiele sollten außerdem geschält werden.

**Zubereitung:** Mangold kann im Salat, pur mit Parmesankäse und gehackten Pinienkernen, gekocht, gebraten oder gedünstet werden. Zum Beispiel:

- Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl oder Butter anbraten, Mangold dazugeben und rund fünf Minuten andünsten. Eventuell mit etwas Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken – eine köstliche Beilage zu Fleisch, Fisch, Geflügel oder Eiergerichten.
- Mangold in kochendes Wasser oder eine Gemüsebrühe geben und ihn dort wenige Minuten ziehen lassen.
- Beim Blanchieren werden die Blätter eine Minute in kochendes Wasser getaucht und hinterher sofort in kaltes Wasser gegeben.
- Stiele wie Spargel zubereiten: Einfach nach dem Putzen bissfest dünsten und mit einer leichten Sauce zu kleinen, jungen Pellkartoffeln und Schinken reichen.



Verschiedenfarbiger Mangold © BVE0



Mangold frisch geerntet © BVE0



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Tipps

**Zu bitter:** Mangold kann von Natur aus eine leichte Bitternote haben. Wem das zu bitter ist, der kann den Geschmack durch einen Schuss Sahne und eine Prise Zucker mildern.

**Verfärben:** Mangold wird an den Schnittstellen schnell braun. Daher sollte das Blattgemüse nach dem Putzen schnell verarbeitet werden. Damit Mangold sich beim Kochen nicht verfärbt, sollte er in reichlich Salzwasser blanchiert und danach in eiskaltes Wasser getaucht werden. So behält er seine Farbe.

### Mangold-Pakete mit Rosinen und Pinienkernen

#### Zutaten für 4 Personen

- 16 Mangold-Blätter
- 600 g Schweinehackfleisch
- 40 g Paniermehl
- 1 große Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Rosinen
- 1 Prise Zimt
- 50 g Pinienkerne
- 30 g (20 g + 10 g) Parmesan
- 2 EL Tomatenmark
- 10 cl Weißwein
- 50 cl Gemüsebrühe
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone (Saft einer Zitrone / Abrieb der Schale)

#### Zubereitungsweise

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
2. Mangold gut waschen und 12 schöne Blätter zur Seite legen. Tipp: Die Stängel mit dem Messer einritzen, damit sie biegsamer werden. Die 12 schönen Blätter in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, dann in eiskaltes Wasser legen, um die schöne grüne Farbe zu erhalten. Abtropfen lassen und auf einem Tuch flach ausbreiten.
3. Die restlichen Mangold-Blätter und Stängel 3 Minuten blanchieren und klein schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem kleingeschnittenen Mangold leicht andünsten (ca. 5 Min).
5. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit den Rosinen, dem Hackfleisch, 20 g geraspeltetem Parmesan, Zitronensaft, Tomatenmark, Paniermehl und der Hälfte der Pinienkerne vermischen. Mit Thymi-



Mangold Pakete © BVEO



Die Füllung in einer Schüssel vermengen  
© BVEO



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

- an, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
6. Dann die Füllung in die 12 beiseite gelegten Mangold-Blätter wickeln. Tipp: Sollte der Stiel des Mangoldblatts noch zu fest und das Einrollen schwierig sein, kann der Stängel herausgeschnitten werden.
  7. In diesem Fall die beiden Seiten des Blattes beim Rollen überlappen lassen damit kein Loch entsteht.
  8. 1–2 EL der Füllung auf den unteren Rand des Blattes legen. Die beiden Seiten von rechts und links einschlagen und am unteren Rand beginnend die Füllung einwickeln. Alle Mangold-Blätter rollen bis die Füllung aufgebraucht ist.
  9. Die Röllchen in eine tiefe Pfanne legen, mit Weißwein und Brühe übergießen und zugedeckt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen mit reduzierter Wärme 8 Minuten weiter köcheln lassen.
  10. Anschließend mit dem Rest der Pinienkerne, frisch geraspeltem Parmesan und dem frischen Abrieb der Zitronenschale servieren.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.

### Über „Deutschland - Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Mangold Pakete © BVEO



Die Füllung in das Mangoldblatt wickeln © BVEO



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin