

Ganz schön ausgekocht! Mangold und Radicchio machen gemeinsame Sache mit Tagliatelle.

Leuchtend rot mit herb-würzigem Geschmack trifft grünes Gold mit bunten Stielen! Mangold und Radicchio bilden ein farbenfrohes Duo, das jede Pasta aufmischt.

Berlin, 24. September 2020. Schon die Optik fasziniert: Der sattgrüne Mangold mit seinen großen, krausen oder auch kleinen, glatten Blättern strahlt einem schon aus dem Gemüseregal entgegen – was vor allem an seinen leuchtend gelben, gelegentlich orange- bis pinkfarbenen, manchmal aber auch reinweißen Stielen liegt. Das feine und würzige Gemüse liegt wieder voll im Trend – nachdem ihm gegen Ende des Ersten Weltkriegs der vermeintlich „feinere“ Spinat zunächst den Rang abgelaufen hatte. Völlig zu Unrecht, wie jeder weiß, der das neue alte Trendgemüse mal gekostet hat! Denn der botanisch zu den Gänsefuß-Gewächsen zählende Mangold erinnert zwar äußerlich ganz entfernt an Spinat und er schmeckt auch ähnlich – nur ist er weitaus aromatischer.

Radicchio hat dagegen leuchtend rote Blätter und von Natur aus eine leichte Bitternote. Gerade für diese Qualitäten wird er sehr geschätzt. Vor allem roh. Denn obwohl er botanisch noch nicht einmal zu den Blattsalaten zählt, harmoniert er perfekt mit milden Salatsorten oder auch Früchten und liefert nicht nur einen farblichen, sondern auch einen geschmacklichen, herb-süßen Kontrast. Überhaupt sind seine Einsatzmöglichkeiten in der Küche sehr vielfältig. Seinen Beinamen „Roter Chicorée“, verdankt er allerdings nicht nur seinem herb-würzigen Aroma, sondern vor allem seiner Verwandtschaft mit eben diesem. Obwohl er ganz anders aussieht. Radicchio hat im Gegensatz zum Chicorée eine meist runde und etwa faustgroße Form, längliche bis runde Außenblätter und ein kompaktes Herz. Die äußeren Blätter werden bereits auf dem Feld entfernt und in den Handel kommen nur die fest geschlossenen Innenköpfe. Ausgesprochen wird der italienisch stämmige Radicchio übrigens mit einem „k“ wie in Latte Macchiato – also „Radikio“..



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille
Mangold und Radicchio

Wissenshunger

Mangold:

Es gibt nicht einfach nur den Mangold, denn es gibt zwei Sorten, die sich sowohl optisch wie auch geschmacklich unterscheiden: Blattmangold und Stielmangold.

- Blattmangold hat eher schmale Rippen, schlanke Stiele, große, breite Blätter und einen besonders intensiven Geschmack. Der auch als

Beißkohl oder Römischer Kohl bekannte Mangold ist im Gegensatz zum Stielmangold sogar winterhart und treibt im Frühjahr neu aus.



© BVE0 / Ariane Bille
Mangold aus nächster Nähe

- Stielmangold oder auch Rippenmangold hat als besonderes Kennzeichen eine ausgeprägte Mittelrippe. Sie ist manchmal rötlich-pink, gelb bis orange oder auch weiß und verfügt über eher kleinere Blätter. Die langen, fleischigen Stiele des Stielmangold, die beim Blanchieren in der Regel ihre Farbe verlieren, werden häufig wie Spargel gegessen – daher auch der Name ‚Spargel des armen Mannes‘.

- **Power:** Mindestens ebenso gut wie sein kulinarisches Image ist auch sein Ruf als Naturheilpflanze: Mangold galt schon vor Jahrhunderten als Mittel gegen Nervosität und Unruhe; auch gegen Darmträgheit setzte man ihn gerne ein. Mangold steckt aber auch sonst voller guter Inhaltsstoffe. Neben einem hohen Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Eisen, Phosphor, Kalium und Magnesium) punktet er insbesondere mit reichlich Vitamin A, C und E sowie dem für Blutgerinnung und Knochenbildung wichtigen Vitamin K.



© BVE0 / bonchan / shutterstock
Mangold in Farbenpracht

- **Geschmack:** Geschmacklich erinnern die Blätter von Mangold etwas an Spinat, sie schmecken aber etwas intensiver und herber. Mangoldstiele haben ein eher mildes, „gemüsiges“ Aroma.

- **Einkauf** – Frischen Mangold erkennt man gut an seinem Strunk. Denn je heller der Strunkansatz, desto frischer der Mangold. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Stiele knackig und die Blätter kräftig grün und saftig wirken.



© BVE0 / mythja / shutterstock
Mangoldernte

- **Lagerung** – Ganz gleich, ob mit weißem oder mit farbigem Stiel, ob Stiel- oder Blattmangold, dieses Gemüse ist nicht sehr lange haltbar. Am besten kommt Mangold gleich nach dem Einkauf in Topf oder Pfanne! In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält sich Mangold maximal 1-2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

- **Tipp:** Alternativ lassen sich Blätter und Stiele auch einfrieren. Dazu das Gemüse blanchieren, abschrecken, vorsichtig ausdrücken und portionsweise in Gefrierbeutel packen.

- **Zubereitung** – Mangold ist vielseitig und unkompliziert. Denn er wird ähnlich wie Spinat nach dem Waschen kleingeschnitten und ist im Handumdrehen gedünstet, gekocht oder gebraten. Man sollte sich auf keinen Fall von seinen kräftigen Blättern täuschen lassen. Denn die sind in wenigen Minuten weich – genau wie seine Stiele. Ein kurzer Schwenk in der Pfanne oder im heißen Wasser und schon ist Mangold gar. Besonders raffiniert, wenn auch etwas aufwändiger, sind [Mangold-Päckchen zum Beispiel mit Hackfleisch-Rosinen-Füllung](#).

- **Tipp:** Wem die leichte Bitternote des Mangolds zu ausgeprägt ist, der gibt einfach einen Schuss Sahne oder eine Prise Zucker dazu. Das wirkt neutralisierend.

Radicchio:

Frisch vom Feld kommt Radicchio bei uns in der Zeit von Juni bis Oktober. Denn das ursprünglich in der italienischen Region Venetien beheimatete Blattgemüse liebt mildes Klima. Es gibt ihn aber fast das ganze Jahr über aus geschütztem Anbau. Je nach Sorte, zeigt sich der Radicchio rund (Chioggia) oder länglich oval (Treviso).

- **Power:** Das herb-würzige Gemüse macht in jeder Hinsicht eine gute Figur. Denn Radicchio enthält kaum Kalorien, dafür aber umso mehr wichtige Ballast- und Mineralstoffe. Dazu liefert er Vitamin C und den Bitterstoff Lactucorpikrin (früher: Intybin), der im Ruf steht günstig auf Blutgefäße und Verdauung zu wirken. Früher wurde Radicchio daher auch als Heilmittel für einen gestressten Magen-Darm-Trakt eingesetzt.
- **Geschmack:** Radicchio wird in der Regel roh verzehrt und hat ein herb-würziges Aroma mit einer leichten bis deutlichen Bitternote. Nicht zuletzt deshalb eignet sich Radicchio besonders gut als geschmackliche Ergänzung milder Blattsalate oder als Kontrast in süß-fruchtigen Salaten.
- **Tipp:** Wer es milder mag, sollte Strunk und Blattrippen herausschneiden. Denn dort sitzen die meisten Bitterstoffe. Alternativ kann man Radicchio auch kurz in lauwarmem Wasser baden. So machen es die Profiköche, um ihn milder zu machen.
- **Einkauf** – Beim Radicchio-Kauf sollte man auf makellose, frisch und knackig wirkende Blätter achten. Außerdem darauf, dass der Kopf geschlossen, der Strunk hell ist und keine Verfärbungen aufweist.
- **Lagerung** – Radicchio schmeckt frisch und knackig am besten. Muss er dennoch länger aufbewahrt werden, wickelt man ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagert ihn im Gemüsefach des Kühlschranks. So eingepackt hält er sich bis zu einer Woche.



© BVE0 / Ales Munt / shutterstock
Radicchio Nahaufnahme



© BVE0 / Ariane Bille
Radicchio



© BVE0 / Azdora / Shutterstock
Radicchiokorb

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

- **Zubereitung** – Welke oder unschöne äußere Blätter entfernen und je nach Belieben den Strunk entfernen. Der lässt sich am besten mit einem spitzen Messer keilförmig aus dem halbierten Kopf herauschneiden. Danach die Blätter einzeln abtrennen, gut waschen und weiterverarbeiten. Optisch wie auch geschmacklich verträgt sich Radicchio bestens mit Blattsalaten aller Art. Fein geschnitten eignet er sich – ähnlich wie Rucola – auch bestens zum Würzen von Pasta oder Reisgerichten. Ein kulinarisches Highlight sind Radicchio-Blätter mit Füllung – beispielsweise mit Früchten, Dips oder auch Tomate und Mozzarella.
- **Tipp:** Salat erst kurz vor dem Verzehr mit Marinade bzw. Dressing anrichten, damit der Radicchio sein frisches Aussehen lange behält.



© BVE0 / Boontoom Sae-Kor / shutterstock
Zubereitung

Basta Pasta! Mangold-Radicchio-Tagliatelle mit Oliven und Walnüssen

Köstliche kunterbunte Farbflecke auf dem Teller: roter Radicchio, grüner Mangold mit bunten Stielen und goldgelbe Tagliatelle ergeben ein farbenfrohes Pastagericht!

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 300 g Mangold
- 200 g Radicchio
- ½ Bund Petersilie
- 1 Handvoll Walnüsse
- 20 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3 EL Kalamata Oliven, entkernt und geschnitten
- Meersalz und Pfeffer
- 160 g Tagliatelle



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ 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.

Zubereitung:

Zubereitungszeit: etwa 20–25 Min.

- Nudelwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen.
- Schalotten schälen und feinhacken. Zitrone waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale abreiben.
- Mangold putzen, waschen und trockenschleudern. Stiele in feine Scheiben schneiden. Den Blattansatz der zarten Blätter in größere Stücke schneiden.
- Radicchio vom Strunk befreien, waschen, trockenschleudern und die Blätter in grobe Stücke schneiden oder mit der Hand auseinanderrupfen.
- Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Walnüsse grob hacken und Parmesan in Spalten hobeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten mit Zitronenschale darin andünsten. Zuerst die Mangold-Stiele darin für etwa 6 Min. garen, bis sie bissfest sind.
- Währenddessen Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.
- Mangold-Blätter und Radicchio kurz mitbraten und nach etwa 3. Min. mit Balsamico und Honig ablöschen. Oliven hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln abgießen mit dem Gemüse vermischen und auf Teller geben. Parmesan, Walnüsse und Petersilie darüber streuen und genießen.



© BVEO / Ariane Bille / Mangold geschnitten



© BVEO / Ariane Bille / Radicchio geschnitten



© BVEO / Ariane Bille / In der Pfanne



© BVEO / Ariane Bille Tagliatelle-Gericht

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.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter 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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / Ariane Bille
Radicchio-Mangold-Tagliatelle

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.



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