

ISSN-Nr. 1614-5178

Herausgeber: NAOM eV • Öffentlichkeitsarbeit (Presse), U. KLUGE  
Internet: [www.kreta-umweltforum.de](http://www.kreta-umweltforum.de) / [www.nluk.de](http://www.nluk.de);

E-Mail: [ukluge\[at\]gmx.de](mailto:ukluge[at]gmx.de) (in der Email-Adresse bitte [at] durch @ ersetzen)

**Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:**  
Πληροφορίες για το περιβάλλον για ταξιδιώτες στην Κρήτη:

## Mangold, *Beta vulgaris*



**Bildquelle:** *Claus Ableiter*

**Mangold** (*Beta vulgaris*), deutschschweizerisch auch **Krautstiel** genannt, ist eine Gemüsepflanze. Sie ist eine Kulturform der Rübe, verwandt mit der Zuckerrübe, der Futterrübe und der Roten Rübe, und stammt von der an Küstensäumen wachsenden Rübe oder See-Mangold (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*) ab. Sie gehört zur Unterfamilie der Betoideae in der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Mangold kann auch als Ersatz für Stängelkohl bzw. Rübstiel genommen werden.





**Bildquelle:** wikipedia



**Bildquelle:** jammick

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.

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 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.