Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 6: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa : chronische Darmerkrankungen bei Teens und Twens

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mangold

Der Mangold oder Beta vulgaris gehört zur selben Familie wie die Rande bzw. die Rote Bete, Runkel- und Zuckerrübe. Während seine Verwandten eine dicke Wurzel bilden, treibt er weisse oder rote Stiele mit grünen oder roten Blättern. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum, wo er in verschiedenen Zubereitungsarten gerne gegessen wird. Bei uns gerät das oft als «Spinatersatz» unterschätzte Gemüse immer mehr in Vergessenheit.

Die widerstandsfähige Kulturpflanze wird als Stiel- oder Blattmangold von Juni bis Oktober aus dem Freiland angeboten. Sie ist sehr ertragreich, denn lässt man das «Herz» stehen, wächst sie immer wieder nach. Bevorzugen Sie Ware aus kontolliert biologischem Anbau, denn Mangold nimmt viel Nitrat auf.

Stielmangold hat sehr breite Stiele, die in Stücke geschnitten werden und gedünstet sehr fein schmecken. Auch die Blätter eignen sich zum Verzehr. Blattmangold hat grosse Blätter, die gedünstet als Beilage, für Aufläufe und zum Füllen verwendet werden.

In der Küche sollten Sie bedenken, dass Stiele und Blätter unterschiedliche Garzeiten haben, deshalb getrennt zubereiten. *Die Blätter* des gut gewaschenen Gemüses zerkleinern, mit wenig Wasser aufsetzen, zusammenfallen lassen, mit Rahm (Sahne) oder Crème fraîche, Muskat und Kräutersalz abschmecken. *Die Stiele* nach Belieben in Stücke schneiden, 10 bis 15 Minuten in Gemüsebrühe oder Weisswein bissfest garen, mit Rahm, Meersalz und Muskat abrunden. Reis und alle Kartoffelgerichte passen zu diesem kräftigen, fein herben Gemüse.

Mangoldgemüse mit Ricotta oder Kräuterfrischkäse vermischt, eignet sich hervorragend zum Füllen von Lasagneblättern oder Cannelloni.

Mangold enthält vor allem viel Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin A, C und B und wirkt günstig auf die Regulierung des Stoffwechsels.

Mangold all' italiana

Zutaten für 4 Personen:
1 kg Mangold
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl, 3 EL Rosinen
1 dl (100 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe oder trockener Weisswein
Herbamare, Pfeffer, 30 g Pinienkerne
1 EL geriebener Parmesan

So wird's gemacht:
Mangoldstiele und -blätter in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Öl in einem grossen Topf erhitzen, die klein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe darin andünsten, den Mangold dazugeben und kurz anbraten. Rosinen und Weisswein hinzufügen. Bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten garen. Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pfannkuchen mit Mangoldfüllung

Zutaten für 4 Portionen:
1 kg Mangold
40 g Butter
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
Herbamare, Muskatnuss, Zitronensaft
1 Becher Crème fraîche
100 g geriebener Emmentalerkäse

Und so wird's gemacht:
Kleingewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe in der heissen Butter andünsten, den kleingeschnittenen Mangold dazugeben und 10 bis 15 Minuten garen, eventuell eine halbe Tasse Gemüsebrühe zugeben. Mit Herbamare, Muskatnuss und Zitronensaft würzen, Crème fraîche unterrühren.
4 bis 6 gebackene Omeletten bzw. Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und zusammenrollen. In eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und bei 200 °C etwa 15 Minuten überbacken. • MH