

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?  
  
**Artikel:** Feines Gemüse aus Omas Garten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554453>

#### **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:** 18.01.2026

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

# Feines Gemüse aus Omas Garten

**Mangold, der mit Kraut und Stiel gegessen wird, gehört zur Familie der Gänsefussgewächse und ist ein naher Verwandter der Roten Beete und der Steckrübe. Ein altes, besonders in Südeuropa beliebtes Gemüse, das bei uns noch zu wenige Freunde hat.**

Saison hat der im Mittelmeerraum beheimatete Mangold von Mai bis September. Er hat eine rübenartige Wurzel, nach Blatt- und Stielform unterscheidet man:

► Blatt-, Beiss- oder Schnittmangold (*Beta vulgaris var. vulgaris*), dessen grosse, krause Blätter oft grün, manchmal aber auch - aromatischer schmeckend - rot sind. Der kräftig-würzige Blattmangold wird häufig wie Spinat zubereitet, aber auch zu Rouladen oder als Pizzabelag verwendet.

► Stielmangold, Krautstiel, Schweizer Mangold oder Römischer Kohl (*Beta vulgaris var. flavescens*). Die breiten, fleischigen Stängel werden mit und ohne Blätter angeboten. Kannte man lange Zeit nur die weisslich bis cremefarbenen Stiele, machen jetzt buntstielige Sorten auf sich aufmerksam. Stielmangold wird meist in Stücke geschnitten und dann wie Spargeln oder Schwarzwurzeln zubereitet.

## Gesund und schön

Die Blattfarben der Mangoldsorten reichen vom frühlinghaft hellen Kopfsalatgrün über kräftig dunkel getöntes Spinatgrün bis zum purpurvioletten Blutbuchenton. Die Stiele präsentieren sich noch bunter. Ihre Farbpalette variiert von Naturweiss über Ei-Gelb und Orangerot bis Blutrot. Im Hinblick auf den Gesundheitswert sind bunte Sorten zu bevorzugen, da rote und gelbe Pflanzenfarbstoffe als besonders «bioaktiv» gelten. Das intensive Blutrot der Mangoldstängel, das dieser Gemüseart geradezu Zierpflanzencharakter verleiht, verwandelt sich leider beim Kochen in ein weniger ansehnliches Graurot.

## Gut für Knochen, Nerven, Verdauung und Vitalität

Unsere Vorfahren sahen Mangold als Heilpflanze an, die bei Bronchitis, Nervosität, Hautkrankheiten und Darmträgheit Erleichterung bringt. Auch aus heutiger Sicht überzeugt der Gesundheitswert sofort: Mangold enthält viele Sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, viel Carotin (Provitamin A) und Vitamin C, zudem die Vitamine E, B1 und B2. Bei den Mineralien findet man u.a. Eisen, Magnesium, besonders hoch aber sind die Werte für Kalzium und Kalium. • IZR



Blattmangold (oben) mit seinen kräftigen Blättern war bis Anfang des Jahrhunderts ein hochgeschätztes Gemüse, das man dem Spinat noch vorzog. Beim Einkauf des Stielmangolds (unten) sollte man darauf achten, dass die Stängel nicht länger als 10 bis 15 Zentimeter sind, sonst schmecken sie möglicherweise bitter.