Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 6

Artikel: Mit Kraut und Stiel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724532

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: 12.12.2025

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

Mit Kraut und Stiel

Seine wilden Vorfahren gab es schon vor Jahrtausenden. Mit der Zeit geriet Mangold oder Krautstiel – neben seinem Rivalen, dem Spinat – etwas in Vergessenheit. Jetzt erlebt er seine verdiente Renaissance.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

«Das schweizerischste aller Gemüse» hat es der Gastrokritiker Beat Wüthrich einmal genannt. Allein schon der Name ist eine rein deutschschweizerische Spezialität. Offiziell heisst Krautstiel nämlich meistens Stiel- oder Rippenmangold. Aber in keiner Bezeichnung wie in der hiesigen ist so präzis auf den Punkt gebracht, worum es eigentlich geht: nämlich um Kraut und um Stiel.

Mangold ist eine Kulturform der Rübe und verwandt mit der Zuckerrübe, der Futterrübe und der Rande. Die Beta vulgaris gibt es also als Stielmangold oder als Schnittmangold. Schnittmangold kennen die meisten vor allem aus der Bündner Küche: Capuns, die Wickel aus Teig und Trockenwurst, werden in Schnittmangold eingepackt. Mitnichten in Krautstiel. Das wäre geradezu ein Sakrileg. Aus bündnerischer Sicht.

Krautstiel ist ein gut gewachsener Kerl, gross, schlank, dennoch kräftig, mit lang gestreckten Blättern und der prominenten Mittelrippe, die weiss, rötlich oder sogar ganz rot sein kann. Rotrippige Krautstiele gelten gemeinhin als aromatischer. Die Unterschiede sind jedoch gering. Optisch sieht der Rot-Grüne allerdings umwerfend gut aus.

Verwendet werden sowohl die Rippen als auch die Blätter. Die grünen Blätter werden wie Spinat zubereitet, die Stiele gesondert gegart. Die dumme Charakterisierung des Krautstiels als «Spargel des armen Mannes» können wir getrost auf den Kompost schmeissen. Krautstiel ist ein delikates Gemüse, etwas herb-erdig – die verwandte Rande lässt grüssen –, ein bisschen spinatähnlich, aber doch würziger und kräftiger.

Statt Peterli oder Schnittlauch: fein gehackte Mangoldblätter in eine Hühner- oder Fleischbrühe geben. Das schmeckt unerwartet elegant und ist ausserdem dekorativ. Mangoldblätter behalten nämlich auch in der Suppe ihr frisches Grün.

Mangold-Curry-Gemüse mit Truthahn

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten
1 Zwiebel
300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
250 g Trutenbrustwürfel
¾ EL milder Curry
3 dl Hühnerbouillon
½ dl Rahm
Salz, nach Bedarf

Zubereitung
➜ Zwiebel in feine Streifen, Mangoldstiele in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter längs vierteln, quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Knoblauch pressen.
➜ Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch rundum ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, beiseitestellen.
➜ Zwiebel in derselben Pfanne andämpfen, Mangold und Knoblauch ca. 3 Min. mitdämpfen. Curry beigeben, kurz weiterdämpfen.
➜ Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.
➜ Rahm und Fleisch beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. fertig köcheln.

Dazu passen: Salzkartoffeln

Energiewert /Person:
1403 kJ/335 kcal
17 g Fett; 35 g Eiweiss; 10 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

Was Mangold bewirkt

Allergien
Mangold – in der Schweiz auch Krautstiel genannt – verursacht selten allergische Reaktionen.

Cholesterin
Menschen mit erhöhten Blutfettwerten dürfen bzw. sollten Mangold essen. Denn in grünem Gemüse, wie zum Beispiel Mangold, ist das Vitamin Folsäure enthalten, das den Homocysteinspiegel senkt. Ein zu hoher Homocysteinspiegel gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose.

Diabetes
Mangold gehört zu den kohlenhydratarmen Gemüsesorten. Diese können in üblichen Mengen (bis etwa 200 Gramm) ohne eine Berechnung von Broteinheiten verzehrt werden. Man muss 14 Kalorien pro 100 Gramm Gemüse berücksichtigen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Wie in allen grünblättrigen Gemüsen finden sich auch in Krautstiel reichliche Mengen an Carotinoiden. Diese Farbstoffe sind starke Antioxidantien, die helfen, Gefässe zu schützen und Krebs vorzubeugen.

Übergewicht
Bei extrem wenig Kalorien – superschlanke 14 Kalorien pro 100 g Gemüse – liefert Mangold viele wertvolle Inhaltstoffe, unter anderem Eisen, Kalzium sowie die für ein starkes Immunsystem wichtigen Vitamine A und C. Betacarotin – die Vorstufe zu Vitamin A – ist gut für die Augen.

Verdauung
Dank seinem Reichtum an Ballaststoffen fördert Mangold die Verdauung. Bereits in der Antike empfahlen die Ärzte Krautstiel als heilendes Lebensmittel bei Darmträgheit. Allerdings enthält Mangold viel Oxalsäure. Nierenkranke, die in ihrer Ernährung Oxalsäure einschränken müssen, sollten deshalb Mangold nur mit Mass geniessen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich