

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Jetzt im Mai können auch die letzten empfindlichen Pflanzen endlich raus in den Garten oder auf den Balkon. Bis Mitte des Monats muss man ja immer noch bis nach den sogenannten Eisheiligen mit Nachtfrösten rechnen, nun ist es aber doch endlich recht sicher, dass die Temperaturen nicht mehr unter den Gefrierpunkt sinken.

Nun können also Tomaten, Kürbis und Zucchini draußen in die Erde.

Und Mangold. Kennt ihr Mangold? Dieses Blattgemüse ist mit der Rübe verwandt, wird aber vor allem wie Spinat verwendet. Es gibt ihn mit verschiedenfarbigen Stielen, so dass das Gemüse mit den grünen Blättern und den gelben oder roten Stielen schon für sich bunt und appetitlich aussieht. Und dann ist er noch reich an Vitaminen wie K, A und E und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen.

Und als wäre das nicht schon beeindruckend genug, hat Mangold auch nur wenige Kalorien. Nur für Menschen mit Nierenproblemen ist er nicht so gut geeignet, da er einen sehr hohen Oxalsäuregehalt hat.

Man kann Mangold ganz wunderbar in einem Topf anbauen. Der sollte um die 10l Fassungsvermögen haben, so dass sich gute Wurzeln bilden können. Dann können aber auch 2 oder 3 Pflanzen zusammengesetzt werden. Mangold braucht immer wieder mal etwas Dünger, aber viel ist nicht nötig. Natürlich muss er regelmäßig gegossen werden, aber das ist es dann auch schon an Pflege.

Und natürlich kann er dann geerntet werden. Dazu schneidet man die äußeren Blätter weit unten knapp über der Wurzel mitsamt Stiel ab. Und damit man möglichst lange etwas davon hat, lässt man die inneren, kleinen Blätter in der Mitte – das Herz - immer stehen. Denn dann wächst die Pflanze weiter und sobald wieder neue Stängel großgeworden sind, können diese wieder geerntet werden. Wieder so, dass die Herzblätter nicht verletzt werden. Und so kann man bis weit in den Herbst hinein sein eigenes Gemüse ernten. Und das aus nur einem einzigen Pflanztopf.

Die Zubereitung dieses Gemüses ist auch recht einfach. Die Blätter und Stiele werden natürlich gewaschen und trocken getupft. Und dann - ja, dann kann man eigentlich alles damit machen. Man kann das Gemüse mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Muskat andünsten, man kann es kleinschneiden und einfach mit in einen Eintopf geben und man kann ihn einfach zu den Bratkartoffeln in die Pfanne geben. Oder eben wie Spinat zubereiten.

Oder man macht eine Spaghetti-Sauce daraus. Dazu würde man Mangold kleinschneiden und mit klein gehackten Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter oder Öl für 2-3 Minuten andünsten. Wer es scharf mag, schneidet noch eine Chilischote dazu. Das löscht man dann mit Sahne ab, so dass eine cremige Sauce entsteht und schmeckt das Ganze mit etwas Salz und vielleicht Pfeffer ab. Wer dem Ganzen noch einen besonderen Pfiff geben möchte, krümelt ganz zum Schluss noch Feta-Käse in die Sauce. Die Nudeln werden nach Packungsanleitung gekocht und dann mit etwas Kochwasser unter die Sauce gehoben.

Auch als Gratin schmeckt er hervorragend. Mit Kartoffeln, Käse, Zwiebeln und Sahne kann man so ein leckeres Gericht zaubern.

Und eine Kombination mit Möhren lohnt sich auch.

In CABito wird es den Sommer über diese und weitere Rezepte dazu geben. Und vielleicht auch noch den einen oder anderen Tipp zur Pflege der Pflanze.

Wer Angst hat, dass die Pflege zu viel Zeit in Anspruch nimmt, einen längeren Urlaub plant und nicht weiß, wer die Pflanze dann versorgen kann oder einfach keine Lust oder keinen grünen Daumen hat, kann natürlich auch im Gemüseregal oder auf dem Markt mal nach Mangold Ausschau halten und die Rezepte ausprobieren.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.