

Mangold – Altes Gemüse, neu entdeckt



Passend zu seiner Haupterntezeit im Juli und August widmen wir diesen Blogbeitrag der leckeren Gemüsepflanze Mangold (lateinisch *Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*). Das würzige Blattgemüse gehört zu den Gänsefußgewächsen und ist demnach verwandt mit Roter Bete und Zuckerrübe [1]. Mangold hat eine sehr lange Geschichte [2]. Vorgänger des heutigen Mangolds wuchsen vermutlich schon im Altertum wild an den Küsten des Mittelmeers und im Vorderen Orient. Bis ins 20. Jahrhundert hinein wurde Mangold auch hierzulande gerne und oft verspeist. Bis er dann vom ähnlich aussehenden Spinat verdrängt wurde. Aus den kohlenhydratreichen Mangoldwurzeln wurde früher durch Auskochen sogar Zucker gewonnen. Inzwischen wurde Mangold auch auf diesem Gebiet von der Zuckerrübe abgelöst [3]. Derzeit gewinnt Mangold wieder zunehmend an Bedeutung – nicht umsonst wie wir finden!

Gesundheit und Ernährung



Vor allem selbst angebaut, ist Mangold ein kostengünstiger Nährstofflieferant. Er ist kalorienarm und enthält zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. In die Alltagsküche integriert leistet das Gemüse so einen entscheidenden Beitrag zu einer ausgewogenen, gesundheitsorientierten Ernährung [4]. Mangold ist eiweißreich und liefert neben Ballaststoffen auch besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe [4, 5]. Ballaststoffe haben viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Fachgesellschaften nehmen an, dass die Füllstoffe vor Brust- und Dickdarmkrebs schützen [6]. Das Blattgemüse besitzt zudem sehr viel Vitamin K, welches vor allem für die Blutgerinnung und den Knochenerhalt benötigt wird [7].



In Bezug auf Krebs ist besonders der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen hervorzuheben. Mangold enthält sogenannte Apigenin Flavonoide, die im Zellmodell antioxidative, antiinflammatorische und antiproliferative Wirkungen zeigten [2, 4]. Letzteres bedeutet, sie steuern einer Gewebsvermehrung entgegen. Das ist bei Krebserkrankungen entscheidend, da ein Tumor Mechanismen entwickelt, die es ihm ermöglichen, sehr schnell und unkontrolliert zu wachsen [8]. Auch wenn Beobachtungen aus isolierten Zellen nicht ohne weiteres auf den menschlichen Körper übertragen werden können, geben diese Ergebnisse doch Anlass zur Hoffnung. Zudem können die im Mangold enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe dazu beitragen, die Nebenwirkungen einer konventionellen Krebstherapie und die Resistenz von Tumorzellen gegenüber therapeutischen Substanzen abzuschwächen [4].

Mangold zählt neben Rhabarber und Spinat zu den Lebensmitteln mit vergleichsweise hohem Oxalsäuregehalt. Er sollte daher nicht roh verzehrt werden. Beim Erhitzen verringert sich die Oxalsäurekonzentration. Trotzdem sollten Personen mit Nierenerkrankungen beim Verzehr von Mangold

vorsichtig sein [9].

In der Küche



Mittlerweile sind zahlreiche Mangold-Sorten unterschiedlichster Blattfarbe bekannt: gelb, hell- bis dunkelgrün und dunkelrot. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Hauptsorten: Schnitt- oder Blattmangold kann mehrfach geerntet werden und besitzt kleinere Blätter und dünnere Stiele. Bei dieser Sorte können die Blätter mitsamt dem Stiel im Ganzen verarbeitet werden. Beim Stiel- oder Rippenmangold sticht der breite, fleischige Stiel (Mittelrippe) hervor, der als spargelartiges Gemüse verzehrt werden kann [3]. Mangold bleibt nicht lange frisch und sollte deswegen nur nach Bedarf gekauft werden. Das Sommergemüse wird oft in Pflanzenöl angedünstet und mit Muskat verfeinert als Beilage serviert. Krebspatienten, die unter einer Mangelernährung leiden, können gerne noch etwas Sahne zum Anreichern einrühren. Alternativ kann das Blattgemüse nach dem Dünsten auch mit Balsamico abgelöscht und mit gerösteten Pinienkernen, frisch geriebenem Parmesan und ofenfrischem Baguette zu einer leckeren Vorspeise angerichtet werden.

Quellenangaben:

[1] Bundeszentrum für Ernährung: Pflanzensteckbriefe – Mangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*). Abgerufen am 22. August 2017 von <https://www.bzfe.de/inhalt/mangold-2952.html>

[2] P. Ninfali, D. Angelino: Nutritional and functional potential of *Beta vulgaris* cicla and rubra, *Fitoterapia*, 2013 Sep (89):188-99

[3] R. Lieberei, C. Reisdorff, Wolfgang Franke: *Nutzpflanzenkunde*, 7. Auflage, Thieme, Stuttgart, 2007

[4] P. Ninfali, et. al.: C-Glycosyl Flavonoids from *Beta vulgaris* Cicla and Betalains from *Beta vulgaris* rubra: Antioxidant, Anticancer and Antiinflammatory Activities-A Review, *Phytother Res.*, 2017 Jun; 31 (6): 871-884

[5] United States Department of Agriculture: National Nutrient Database for Standard Reference Release 28, Basic Report: 11147, Chard, swiss, raw. Abgerufen am 22. August 2017 von <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2917?manu=&fgcd=&ds>

[6] S. Knasmüller: *Krebs und Ernährung, Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen*, 1. Auflage, Georg Thieme Verlag, 2014, S.262-273

[7] H. Biesalski, P. Grimm und S. Nowitzki-Grimm: *Taschenatlas Ernährung*, 6. Auflage, Georg Thieme Verlag, 2015, S.168

[8] National Cancer Institute (NIH). (kein Datum). About cancer – Understanding cancer – What is cancer? Abgerufen am 22. August 2017 von <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>

[9] C. Weiß: Oxalsäure, Ernährungsumschau, 2009 (11), S. 636-639