

Mangold är en form av strandväxten *Beta vulgaris var. cicla*, som till skillnad från övriga betor odlas för de stora bladens och de köttiga bladskaftens skull. Den tillhör mållavväxternas familj och blir halvmeterhög med stora blad och vita stjälkar. Mangolden är frosthärdig och fortsätter att producera blad tills marken fryser. Den övervintrar också under vinterjordtäckningen i södra Sverige och kan skördas ännu en gång på försommaren. Mot högsommaren går den i blom andra året. Mangoldens avkastningsförmåga, lätta odling, oömhets mot frost och mångsidiga användning gör att den förtjänar att odlas i varje trädgård.

100 g mangold ger 31 kcal (130 kilojoule)

3.900 mcg karotin (förstadium till vitamin A)

0,06 mg tiamin (B1)

0,17 mg riboflavin (B2)

0,5 mg niacin (B3)

32 mg C-vitamin

2 g protein, 150 mg kalcium, 40 g fosfor. Dessutom järn och oxalsyra (dock mindre än i spenat).

Silver är den mest odlade sorten.

Mangold trivs bra på all jord i god kultur. Bäst är dock vattenhållande mullrik lerjord med pH 7.

Bladmangold trivs utmärkt i blandkultur med alla slags köksväxter. Den kan samodlas med t.ex. morötter och gröna bönor.

Mangold sås tidigt på våren. För tidigare skörd sår man i drivbänk för senare utplantering.

Radavstånd: 35-50 cm

Plantavstånd: 25-30 cm Myllningsdjup: 2 cm

Fröätgång: ca 150 g per 100 kvadratmeter eller 5 g per 10 sträckmeter.

Groningstid: ca 1-2 veckor.

Jorden bör vara välgödslad och humusrik, men för mycket stallgödsel innebär en risk för ökad nitrathalt i växten, speciellt vid sen skörd. Kalkning sker vid behov. Täck med t.ex. gräsklipp genast efter utplantering.

Mangold vill ha jämn vattentillgång för att de stora bladen ska kunna utvecklas. På mindre vattenhållande jordar kan bevattning behövas.

I allmänhet är mangolden fri från skadedjur. Om man ser angrepp av betflugans larver, kan man strö aska på de små plantorna. Bladlusangrepp kan förekomma. Spola bort lössen med trädgårdsslangen så snart du ser några. Bladlössen kan överföra virusgulst, som gör växten oanvändbar. Det är därför viktigt att hålla ögonen öppna och genast avlägsna angripna plantor.

Bladen plockas av efter hand under hela växtsäsongen. Då den används som spenat kan bladen skördas ganska små. De vita stjälkarna skördas när bladen är fullt utvuxna. De kan ätas som sparris och har en mild smak.

En normal skörd är ca 200 kg/100 kvm.

Djupfrysning efter lätt förvällning, blad och stjälkar för sig eller tillsammans. Kan även konserveras i glasburkar.