

SCHNITTMANGOLD



💡 Schon gewusst?

Der Schnittmangold wurde als „kleiner Bruder des Spinats“ wohl schon vor 4.000 Jahren kultiviert. Er ist vollgepackt mit vielen gesunden Inhaltsstoffen. Aber Achtung: Er enthält Nitrat und Oxalsäure (die sorgt für das pelzige Gefühl auf der Zunge). Beachte einfach, dass du den Schnittmangold nicht mehr als 1 bis 2 mal pro Woche verzehrst.

Durst



mittel

Licht



(Halb-)Schatten

Höhe



niedrig

Säen

3 cm

tief

Platzbedarf

4

pro Pflanzbox

Reifezeit

7

Wochen

Aussaat



Den Schnittmangold säst du direkt in dein Beet **als Direktsaat ab Anfang April bis in Herbst hinein** aus. Du setzt dazu den Schnittmangold etwa 3 cm in die Erde. Dann noch **gut angießen und darauf achten, dass die Erde vor allem während der Keimung stets feucht gehalten** wird.

Nach dem Keimen kannst du zu **dicht wachsende Sämlinge entfernen**, sodass die Jungpflanzen genug Platz für ein gesundes Wachstum haben.

Pflege



Gerade bei Trockenheit solltest du darauf achten, dass der Schnittmangold **genug Wasser bekommt**. Die regelmäßige Bewässerung fördert das Wachstum, den Ertrag und die Zartheit der Blätter und Stiele.

Ansonsten ist er sehr genügsam und braucht wenig Pflege.

Innere & Äußere Werte



Bereite die zarten Blätter des Schnittmangolds wie Spinat zu - ob im Salat, als Röllchen mit Ziegenfrischkäse und Serranoschinken, überbacken mit Linsen oder als Quiche.

Egal wie - der Schnittmangold ist eine **echte Vitamin-Bombe**: Schon 200g decken 80% deines täglichen Vitamin C-Bedarfs. Außerdem ist er super für Vegetarier:innen und Veganer:innen wegen seines **hohen Eisen-Gehaltes**..

Krankheiten & Schädlinge



Insgesamt ist der Schnittmangold eine **sehr robuste Gemüsepflanze**. Ein Problem, das auftreten kann, ist der **Befall mit Blattläusen**, die gerne vor allem bei Jungpflanzen auftreten.

Ernte



Schon **zwei Monate nach der Aussaat** kannst du vom Schnittmangold die ersten äußeren Blätter ernten.

Da der Schnittmangold leichte bis mittlere Fröste verträgt, kannst du **bis weit in den Herbst hinein davon ernten**.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland				🟡								
Ernte						🟢						