

# Mangold

*Beta vulgaris* var. *cicla*

Såtid	april–maj, juli–aug
Sådjup	1–2 cm
Radavstånd	30 cm
Plantvstånd vid sådd	5 cm
Gallras till slutavstånd	15–20 cm
Sluthöjd	30–40 cm

**MANGOLD ÄR EN BLADVÄXT** som vi kan odla både i växthus och ute i grönsakslandet. Odlar du den i växthus kan du sätta igång lite tidigare på säsongen än om du sår den direkt ute i landet. Dessutom kan du så en omgång sent på sommaren och skörda långt in på senhösten, när det för länge sen har blivit för kallt utomhus.

## Jord och gödsel

Mangolden vill växa i en lätt och mullrik jord med god tillgång både på näring och vatten. Grundgödsla växthusbädden med komposterad ko- eller hästgödsel på våren, när mangoldplantorna har blivit 5–10 cm höga kan du börjar näringsvattna regelbundet, ungefär varannan vecka brukar vara lämpligt för växter man skördar regelbundet av. Näringsvattna med hemmagjort gödselvatten av nässlor eller vallört, eller använd flytande ekologisk växtnäring, till exempel Bio Bact.



## Skörd och användning

En av fördelarna med mangold är att man kan skörda och använda den under lång tid och på många olika sätt. Man kan plocka små decimeterhöga blad och ha i sallad, skörda stora blad och använda som spenat eller använda både stjälk och blad i gratänger, soppa eller wok. Väljer du att skörda bladen små så lämna alltid hälften av bladen på plantan så att den kan fortsätta att växa.

När du skördar mangolden böjer du stjälken ut från plantan och vrider lätt medans du drar uppåt, då lossnar stjälken ända nere vid sitt fäste. Skördar du späda blad använder du en vass sax.