



# UTE MANGOLD

DIPLOM-BIOLOGIN

[www.wiesengenuss.de](http://www.wiesengenuss.de)



# MEDIAKIT

„Entdecke die köstliche Welt der Kräuter, Blüten und Gemüse. Verbinde Wissen, Kochen und Genuss“



TEXT



BILD



WISSEN



# TEXT

Schön, dass du zu mir gefunden hast. Ich heiße Ute Mangold, mein Name ist Programm ;-) Ich bin Biologin, Kräuterexpertin, Autorin und Wissenschaftliche Lehrkraft. Und ich liebe es zu Kochen! Mein Herzensanliegen ist es, die Schönheit der Natur zu vermitteln. Die Farben, die Düfte und den Genuss. Den Zauber der Kräuter und Kulturpflanzen. Im Text und im Bild. Aus meinem ersten Buch „Wilde Kräuter – Feine Weine“ entstand vor über zehn Jahren mein Blog „Wiesengenussküche“, mit Geschichten, Rezepten und Portraits zu Kräutern, raren Gemüsen, heimischem Wild, Fisch und Fleisch. Gerne auch mit der passenden Weinbegleitung dazu.

*Aus meinem großen Archiv mit über 200 Pflanzenportraits und Rezepten, kann ich schöpfen.*

[www.wiesengenuss.de](http://www.wiesengenuss.de)

## Themen:

- Kräuterportraits
- Kochen & Genuss
- Alte Gemüsesorten
- Heilpflanzen und Blüten





## PASTA mit PESTO von der VOGELMIERE

### Zutaten

etwa 150g Vogelmiere  
(es kann der zartgrüne Teil der ganzen Pflanze verwendet werden)  
2 EL geröstete Pinienkerne  
150 g geriebener Parmesan (Grana Padano)  
2 Knoblauchzehen  
ca. 100 ml Olivenöl extra vergine,  
1 TL Salz (Meersalz) und den Saft von einer halben Limette.

pro Person etwa 100 g Pasta: Besonders eignen sich Spaghetti, Spaghettini oder Tagliatelle

### Zubereitung

Die Vogelmiere waschen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl, dem Parmesan, und den Pinienkernen im Blitzhacker pürieren. Mit Salz und Limonensaft abschmecken.

Die Pasta in einem großen Topf mit Salzwasser je nach Packungsangabe etwa 10 min kochen. Abgießen, abtropfen (etwas Nudelwasser aufheben!) und in einer großen Schüssel mit dem Pesto mischen. Falls es zu trocken wird mit etwas Nudelwasser verdünnen. Portionsweise auf vorgewärmten Tellern servieren und zum Abschluss nochmal Parmesan darüber hobeln.

## Artischocke, Kardone und Kohldistel Gesunde Köstlichkeiten

Von Ute Mangold

Ein köstliches distelartiges Gewächs - die Artischocke. Eine Zier im Garten und eine Delikatesse auf dem Teller. Dazu hilft sie bei der Verdauung und gilt als Cholesterinsenker.

Die lateinische Bezeichnung der Artischocke ist *Cynara cardunculus*. In ihrem botanischen Namen steckt auch schon der Wirkstoff - das Cynarin. Unter dem Namen ‚Cynar‘ auch als Magenbitter bekannt.

Wie viele ihre wilden Verwandten, darunter die Mariendistel, ist die Artischocke eine große Heilpflanze.

Es wird davon ausgegangen, dass Cynarin zusammen mit Bitterstoffen und Flavonoiden die Produktion von Gallensäuren erhöht. Sie wirken positiv auf die Fettverdauung und helfen damit, den Cholesterinspiegel zu senken.



„Die Artischocke ist ein wahrer Gesundheitsbooster.“

### Eine große Familie

Botanisch gehört sie zur großen Pflanzenfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*). Dazu gehören auch der Löwenzahn, die Sonnenblume, Astern, Alant und der bei Gärtnern nicht so beliebte Topinambur, der einmal gepflanzt, sich über Wurzel-



stücke wild im Garten ausbreitet. Auch die eher bitteren, aber köstlichen Salatsorten wie Chicorée, Radicchio, Endivie zur Familie. Dazu noch bekannte Heilpflanzen wie die Kamille, die Arnika, der Rote Sonnenhut (*Echinacea*) und die Ringelblume (*Calendula*). Und, eben auch die Disteln.

### Heilsame Inhaltsstoffe

Gemeinsam haben sie die wertvollen Inhaltsstoffe. Der Alant ist bekannt für den für Diabetiker interessanten Zuckeraustauschstoff Inulin, der auch in Artischocken enthalten ist. Nicht zu verwechseln mit Insulin, einem Hormon, das beim Zuckerabbau hilft. Beide helfen den Blutzuckerspiegel zu senken.

### In Garten und Küche

Die Artischocke mag es warm und als Mittelmeergewächs ist sie frostempfindlich. Sie war von Südeuropa über Nordafrika bis nach Persien verbreitet. Und im Westen über Spanien bis zu den Kanaren. Es heißt, sie kam mit den Mauren nach Europa, deshalb ihre arabische Bezeichnung *al-hurschufa* „essbare Pflanze“.

Warm und geschützt, so mag sie es am liebsten. Im Garten benötigt die Pflanze etwa ein Quadratmeter Platz. Sie bevorzugt sonnige, warme Plätze mit nährstoffreichem Boden. Geerntet werden die faustgroßen Blütenköpfe, wenn sie noch geschlossen sind. Verpasst man diesen Zeitpunkt zeigt sich eine große violette Blüte, die in einer Vase sehr dekorativ sein kann. Haben Artischocken einen Winter im Garten überstanden, können sie dort über viele Jahre wachsen.

Roh ist die Artischocke hart und ungenießbar. Gekocht entfaltet sie ihren feinen, nussigen, leicht herben süßlichen Geschmack. Besonders



**Artischockenherzen mit Vinaigrette**  
4 große Artischockenblüten  
4 EL Melfor (milder Essig)  
1 TL Dijon Senf  
½ Zitrone, Olivenöl  
Honig, Pfeffer, Salz

Melfor, Senf und Olivenöl anrühren. Mit Honig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.  
Vier runde Artischocken waschen und in einem großen Topf im Salzwasser etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Herausnehmen und mit dem Kopf nach unten abtropfen lassen. Wer will kann auch das obere Drittel abschneiden. Auf das Herz kommt es an! Die Artischockenböden in die Vinaigrette tauchen und zusammen mit frischem Weißbrot genießen!

lecker ist es, die Artischocke mit einer Vinaigrette zu verfeinern und dann Blatt für Blatt am unteren weichen Ende zu "zuzzeln", bis man zum köstlichen Blütenboden - dem Artischockenherz - kommt.

### Die wilden Verwandten

Eine nahe Verwandte der Artischocke ist die Cardy oder Kardone (*Cynaria Cardunculus*), sie ist quasi die Urgroßmutter unserer Speiseartischocke. Bei uns fast unbekannt, gilt sie in der Schweiz und in Frankreich als Delikatesse. In Genf feiern die Bewohner ihr zu Ehren ein Fest, und 2003 wurde sie zum ersten Schweizer Gemüse mit Herkunftsbezeichnung ‚AOC‘ gekürt.

Wie alle Distelarten ist sie ein wenig kratzbürstig und muss erst gekocht und dann geschält werden. Aus ihr lassen sich leckere Gratins zaubern.

Ähnlich ist es bei der wilden Vorfahrin, der Kohldistel. Obwohl als Distel bezeichnet hat sie kaum Stacheln und wächst bei uns in feuchten gedüngten Wiesen. Als ‚Wildes Gemüse‘ ist sie hier völlig unbekannt. In Russland und in Japan sind ihre nahen Verwandten als feines Gemüse sehr geschätzt.



Muster  
Vorlage (pdf)  
für eine  
Zeitschrift



# BILD

Seit meiner Kindheit hat mich die Natur fasziniert. Schon in meiner Kindheit auf den Wiesen der Schwäbischen Alb entwickelte ich ein Interesse an Pflanzen, das schließlich zu meinem Studium der Biologie führte. Während meines Studiums habe ich nicht nur die wissenschaftlichen Aspekte der Pflanzenwelt erkundet, sondern auch meine Liebe zur Fotografie entdeckt. Als Botanikerin haben es mir besonders Kräuter, Blüten, Heil- und Kulturpflanzen angetan. Für meinen Wiesengenussblog habe ich es zu einer Profession gemacht.

*Gefühlt habe ich mittlerweile von allen Wildkräutern, von heimischen Gemüsen und Rezepten dazu, Bilder in meinem Archiv.*

[500px.com](https://www.500px.com) | [getty images](https://www.gettyimages.com)

## Themen:

- Food
- Vegetables
- Herbs & Flowers



# WISSEN

Als Biologin und wissenschaftliche Lehrkraft verfüge ich über einen großen Schatz an Erfahrung und Kenntnissen mit Kräutern und Pflanzen. Von der Botanik bis zu den gesunden Inhaltsstoffen und ihren Wirkungen auf die Gesundheit. Mehrere Gärten habe ich schon angelegt und auch da mein Wissen durch den Gartenbauunterricht vertiefen können. Kräuter- und Kochseminare, eine Kochbuchsammlung und ein riesiges Fotoarchiv ergänzen meine Skills.

*Die ideale Basis für eine Zusammenarbeit mit mir als Autorin und Seminarleiterin.*

[Kraeuterportraits.blogspot.com](http://Kraeuterportraits.blogspot.com)

Und was hast du davon?

- Werde Kräuterexpertin
- Koche mit Passion und Genuss
- Ergänze dein Wissen um heilende Pflanzen
- Lerne wie du Kräuter und rare Gemüse verwenden kannst





# ÜBER MICH



## Vita



2003 bis heute Freiberuflich  
Autorin, Dozentin, Fotografin  
[www.wiesengenuss.de](http://www.wiesengenuss.de)



2007 bis heute Wissenschaftliche  
Lehrkraft, Dozentin, Pfalz & Baden



2003 Agenturgründung  
Wein & Kulinarisches, Pfalz



1999 Waldkindergarten  
Gründung, Vorstand, München



1993 Umweltbeauftragte, Naturschutz  
Landkreis Ludwigsburg



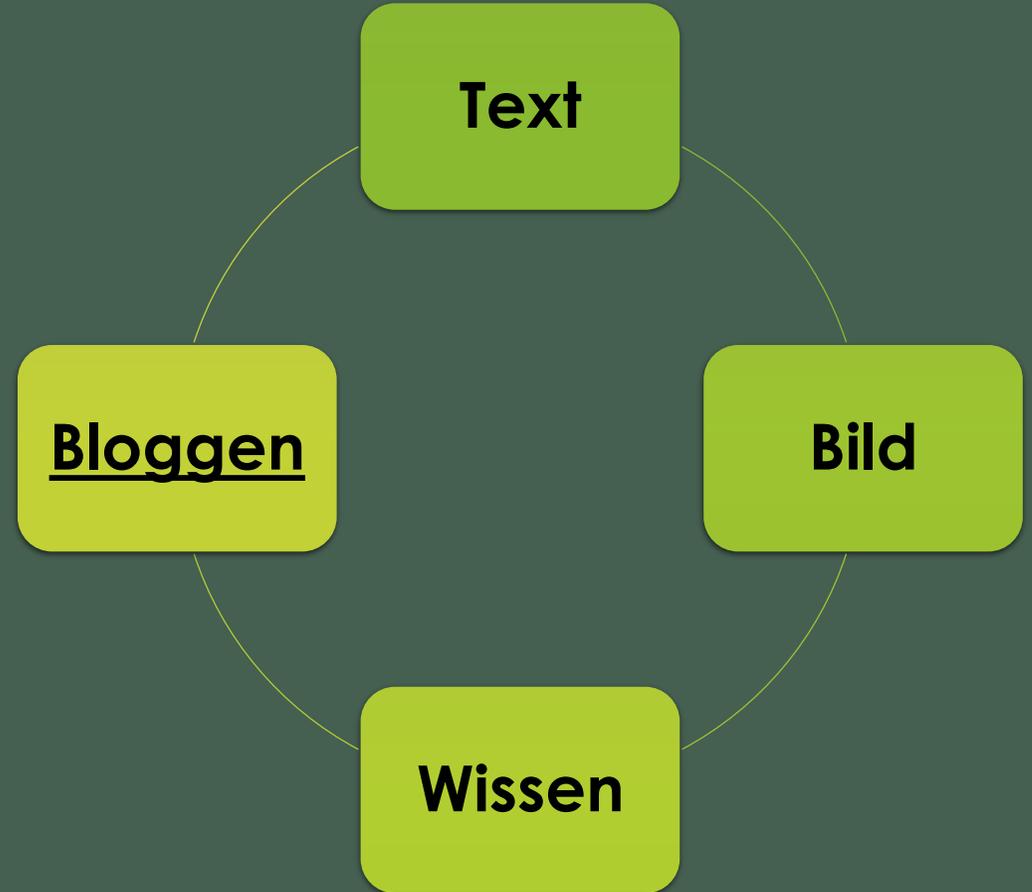
1991 Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Umweltministerium Ba-Wü



1984 Studium Biologie, Biochemie  
Diplom, Universität Hohenheim



[Home](#) [Beiträge](#) [Übersicht](#) [Rezepte von A-Z](#) [Über mich](#) [Kontakt](#)





DIE 10  
ERFOLGREICHSTEN  
BLOGBEITRÄGE

# Wiesengenusssküche (aktuell)

Die einfachste und sinnlichste  
Tomatensauce der Welt



Safran Risotto mit  
Schwarzem Knoblauch



# Kräuterportraits

## Wiesenkerbel (*Anthriscus sylvestris*)



Zeichnung:  
Carl Magnus Lindman



### *Wiesenkerbel* *Anthriscus sylvestris*

Erntzeit / Blüte März bis Ende April/Mai  
Vorkommen Wächst in Gebirgen und an Ruderalstellen, Schattig und feucht.  
Verwertung Riecht beim zerschneiden wie unreife Äpfel, Kulinarisch nicht so wertvoll wie der Gartenkerbel, aber ebenso für Salate und Suppen zu verwenden.  
Anmerkungen Leicht mit anderen Doldenblütigen wie dem giftigen Wasserschieberling und dem harmlosen Kibberkopf zu verwechseln. Vom giftigen Wasserschieberling dadurch zu unterscheiden, dass die Stängel behaart sind. Der Schierling riecht unangenehm nach Mäuseurin.



## Wilde Möhre (*Daucus carota*)



MOROT, DAUCUS CAROTA L.



# Alte Gemüsesorten

## Wintergemüse - Kraut und Kohl



## Puntarelle alla Romana 'Vulkanspargel'



# Meistgelesen

Gulasch ‚Szegediner Art‘  
- mit Spitzkraut von den Fildern



Königinpastetchen ‚Buchees a la reine‘  
- mit Morcheln und Schwarzwurzel



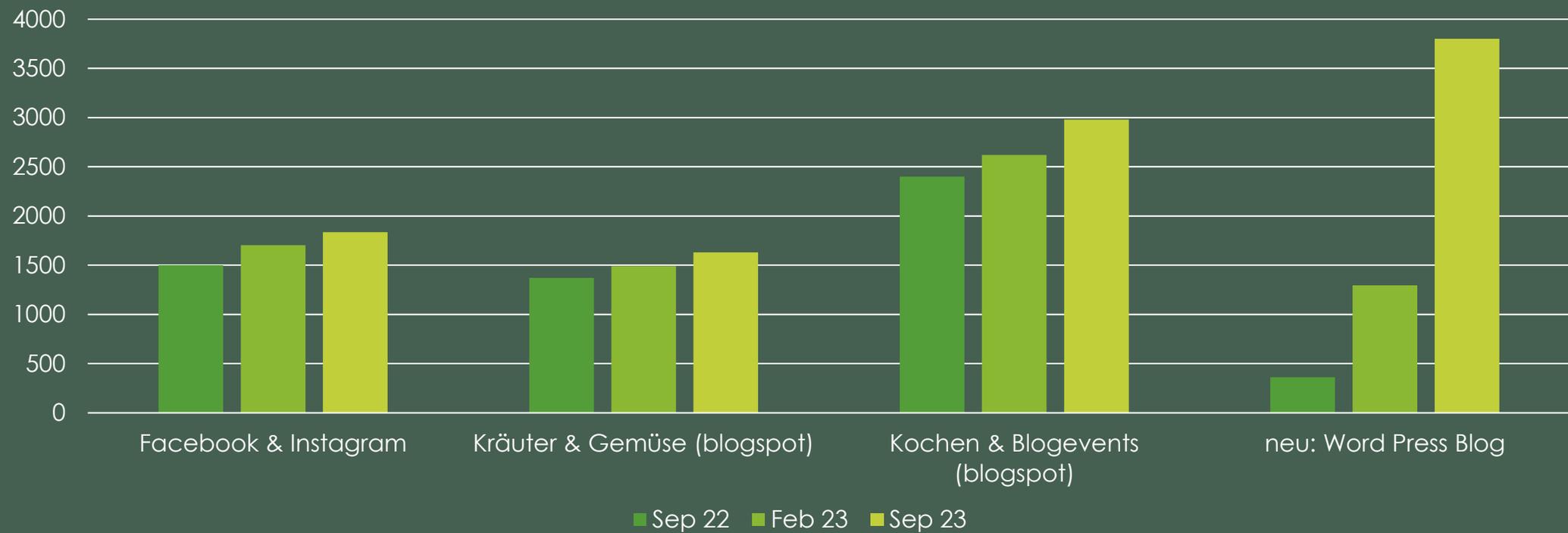
# DER ABSOLUTE HIT IST - WILDER SPARGEL

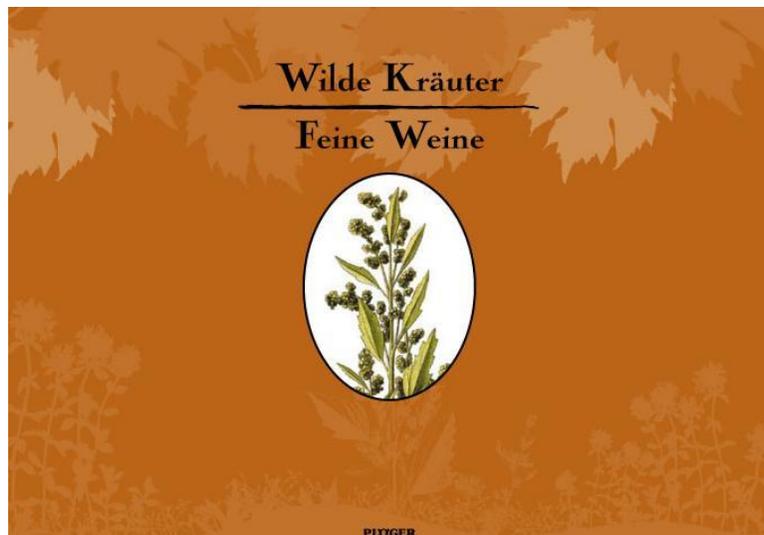
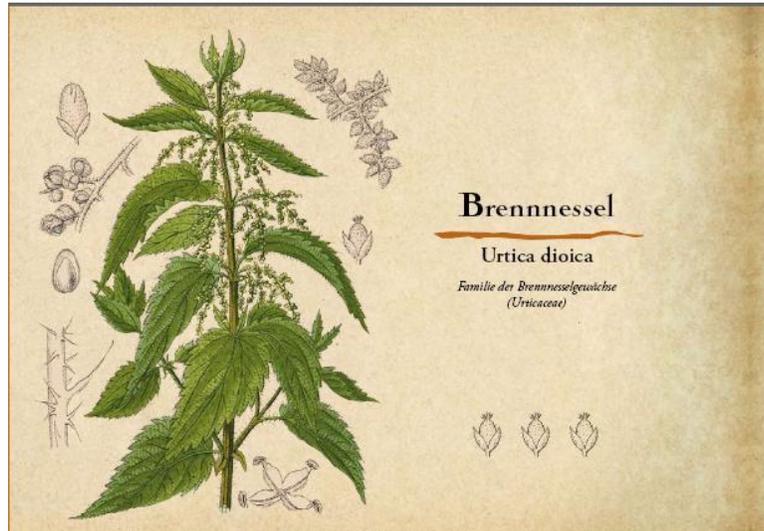
Mit über 26.000  
Seitenaufrufen!!



# Social Media Daten

Follower / Seitenaufrufe





# Und sonst noch so..

- 2008 Buch '[Wilde Kräuter – Feine Weine](#)', Plöger Verlag
- 2010 '[Der Mond, das Kuhhorn und der Baldrian](#). Biodynamie Vortrag für den VDP Pfalz (Verband Deutscher Prädikatsweingüter).
- 2010 Der erste [Wiesengenuss-Blog](#) entsteht bei blogger.de
- 2013 '[Winepeople](#)' – Fotoportraits von Weinmenschen
- 2016 Umzug von der Südpfalz nach Südbaden
- 2018 Fotografin bei [fotocommunity](#) und [500px](#) – erste Lizensierungen
- 2020 Macrofotografie Flowers' & 'Vegetables' (Coronapause)
- 2022 Projekt '[Wald](#) - Faszination und Heilung (Schwarzwaldklinik)
- 2022/23 Neuer Word Press Blog [Wiesengenussküche](#) (selfmade)
- 2023 - Weiterbildung: [Pflanzenheilkunde](#) und [Ernährungsberatung](#) - Arbeit an Workbook 'Zauberhafte Heilkräuter' und Buch über 'Alte Gemüsesorten'
- Aktuell - **getty** images verkauft meine Bilder [Rosenkohl](#) (Brussel Sprouts) und [Wirsing](#) (Savoy) unter internationaler Lizenz.

# KONTAKT

UTE MANGOLD

KIRCHSTRASSE 5

77948 FRIESENHEIM / BADEN

[ute.mangold@wiesengenuss.de](mailto:ute.mangold@wiesengenuss.de)



Wiesengenuss



# Anhang



**64** Kräuter und Heilpflanzen von A - Z

**138** Gemüse und Rezepte von A – Z



**139** Rezepte von A – Z

Stand: 10. September 2023