

Mango

Die Mangofrüchte wachsen auf einem immergrünen Mangobaum, diese können bis 45 Meter hoch werden und die Baumkrone hat einen Durchmesser bis zu 30 Meter. Die Blätter dieses Baumes sind zuerst lachsfarben, dann werden sie dunkelgrün.

Die reife Mangofrucht hängt an langen Stielen am Baum, und die einzelne Frucht kann bis zu zwei Kilogramm wiegen.

Die Frucht hat eine glatte Schale in den Farben: Gelb, Grün oder Rot. Das Fruchtfleisch ist weich bis faserig mit einem abgeflachten Steinkern im Inneren.

Die Mango ist im tropischen Regenwald zuhause wie Borneo oder Myanmar, als Kulturpflanze ist sie aber auch in Mexiko, der USA, Karibik, Afrika und Asien bekannt.

Die Mangos gibt es in sehr vielen Sorten und Arten. Sie werden hauptsächlich zu Saft, Kompott, Marmelade, Eis und Chutneys verarbeitet. Im Haushalt verwendet man sie zu Obst-



salaten, Sorbets, Obstkuchen und Torten.

Man erkennt die Reife der Frucht durch den süßlichen Duft, vollreife Früchte haben

kleine dunkle Punkte auf der Schale.

Die Mango ist sehr gesund, das Fruchtfleisch wirkt sich beruhigend auf den Darm aus, das

Vitamin A ist gut gegen Infektionen und Erkältungen. Die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium zeichnen diese Tropenfrucht aus, dazu haben sie noch Inhaltsstoffe wie Vitamin A, C, B1 und Folsäure. Man kann sie das ganze Jahr über kaufen.

Ich verwende Mangos in Obstsalaten, gebe es zum Schluss an Geflügelragouts und mein Mango-Lassie ist unübertrefflich. Getrocknete Mangostreifen gibt es jetzt auch überall zu kaufen, sie stillen die Lust auf Süßes und werden ganz normal wie Trockenfrüchte behandelt und verzehrt.

pa