

Mandarine

Allgemeines

Die Mandarine wächst an kleinen, immergrünen Bäumen und kommt ursprünglich aus Südostasien. Heute wird sie hauptsächlich in Spanien, Italien, der Türkei und Israel angebaut. Sie ist von November bis März reif, durch die unterschiedlichen Anbauggebiete häufig jedoch über einen längeren Zeitraum verfügbar. Mandarinen sind kleine bis mittelgroße, abgeplattete Früchte und gelb bis orangefarben. Sie haben eine äußere, etwas dickere Schale, unter welcher die weiße Albedo-Schale zum Vorschein kommt. Das Fruchtfleisch der Mandarine ist in einzelne Segmente untergeteilt, weich und sehr saftig. Mandarinen sind die süßesten der Zitrusfrüchte.



Sorten

Zur Familie der Mandarinen gehören neben den Clementinen und Satsumas auch weniger bekannte Sorten wie Minneolas oder Tangerinen. Die verschiedenen Sorten sind meist durch Kreuzungen von Mandarinen und anderen Zitrusfrüchten entstanden. So ist die Clementine z.B. eine Kreuzung zwischen Mandarine und Pomeranze.

Lagerung

Mandarinen sollten nicht bei Zimmertemperatur gelagert werden, sondern bei ungefähr 5°C. Im Kühlschrank können Mandarinen so bis zu drei Wochen aufbewahrt werden. Sie selbst geben zwar kaum Ethylen ab, sind jedoch durchaus ethylenempfindlich.

Präsentation

Mandarinen sollten üppig in Körben und Kisten präsentiert werden. Sie sollten hierbei jedoch regelmäßig auf eventuelle Fäulnis- oder Schimmelstellen kontrolliert werden.

Verwendung

Beim Verzehr der leicht zu schälenden Mandarinen sollte auf mögliche Kerne geachtet werden. Neben dem Frischverzehr wird sie auch für Obstsalate, Säfte, Eis, Backwaren oder Marmelade verwendet.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Obwohl die Mandarine von allen Zitrusfrüchten am wenigsten Vitamin C besitzt, enthalten 100g immer noch ein Drittel des Tagesbedarfs. Vitamin C ist vor allem wichtig für ein gesundes Immunsystem. Sie enthalten zudem Vitamin B1 und B2, Niacin und Beta-Carotin. Die kleinen Früchte besitzen einen relativen hohen Fruchtzuckergehalt, dafür jedoch fast keine Fette. An Mineralstoffen finden sich in der Mandarine geringe Mengen von Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor.