

Mango

Allgemeines

Die Mango gehört eigentlich zu den Steinfrüchten, wird vom Handel aber der Gruppe der Exoten zugeordnet. Sie ist oval oder nierenförmig. Ihre Schale ist wachsartig und grün, gelblich, orange oder rotviolett gefärbt. Die Farbe ist abhängig von der Sorte und sagt nichts über den Reifegrad der Frucht aus. Das Fruchtfleisch einer Mango ist tiefgelb, sehr saftig und hat eine faserige Struktur. Der Kern befindet sich in der Mitte der Frucht. Die Früchte wachsen auf bis zu 45m hohen und 10 m breiten, immergrünen Mangobäumen. Sie werden hartreif geerntet und reifen später bis zur Genussreife nach. Man erkennt reife Früchte an ihrem zarten Duft und daran, dass sie auf Druck leicht nachgeben. Ursprünglich stammt die Mango aus dem indischen Assam und aus Myanmar im tropischen Regenwald. Heute werden die meisten Mangos aus Indien exportiert, aber auch aus anderen warmen Teilen Asiens, aus tropischen Gebieten in Afrika und aus Ländern in Mittel- und Südamerika. In Europa kommen die Mangos größtenteils aus Spanien.



Sorten

Auf der Welt gibt es über 1000 verschiedene Mangosorten, die sich in ihrer Form, ihrer Größe und ihrem Geschmack unterscheiden.

Lagerung

Mangos sind kälteempfindlich Früchte und dürfen deshalb nicht zu kühl gelagert werden. Die optimale Temperatur beträgt 12 °C. Mangos zählen zu den klimakterischen Früchten, d.h., sie reifen nach der Ernte noch bei Zimmertemperatur nach. Sie sind sehr ethylenempfindlich und geben auch relativ viel Ethylen ab.

Präsentation

Da Mangos im reifen Zustand sehr druckempfindlich sind, sollten sie nicht übereinandergeschichtet werden.

Verwendung

Meistens werden Mangos frisch verzehrt oder zu Eis, Saft, Kompott und Marmelade verarbeitet. Man kann aus ihnen auch Öl herstellen. In Asien werden noch unreife Früchte auch als Gemüse gegessen.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Mangos enthalten viel Provitamin A und Vitamin C sowie relativ viel Vitamin E. Weiterhin sind die Mineralstoffe Kalium und Magnesium in größeren Mengen vorhanden. Aufgrund ihres geringen Säuregehalts sind sie auch für Menschen mit empfindlichem Magen gut verträglich.