

## Exotische Früchte

# Mango



Hätte man vor rund 100 Jahren über exotische Früchte berichtet, wären in erster Linie Orangen, Zitronen sowie Bananen aufgezählt worden. Sie wurden damals als fremdländisch empfunden. Noch Mitte des letzten Jahrhunderts war die Ananas in vielen Familien ein Feiertagsdessert!

Heute fallen uns Ananas, Kiwi, Limes und Kaki kaum mehr auf. Sehen wir uns in einem grösseren Lebensmittelgeschäft die grosse Auswahl an Früchten an, entdecken wir auch einige uns bis vor wenigen Jahren eher unbekanntere Exemplare. Da liegen Granatäpfel, Papaya, Mango, Karambole, Kumquat, Litschi, Passionsfrucht und Physalis friedlich nebeneinander, wie wenn dies das Selbstverständlichste der Welt wäre. Manchmal sind noch weitere Exoten dabei, von deren Existenz wir bisher keine Kenntnis hatten. Gekühlte Container und die Transporte per Flugzeug einerseits sowie der Anbau gewisser exotischer Fruchtsorten im Mittel-

meerraum andererseits machen diese grosse Auswahl möglich. Auch der Trend zur asiatischen Küche, die viele Europäer auf Fernreisen als gesund und bekömmlich schätzen gelernt haben, hat den Konsum enorm gefördert. Würde man heute also eine Liste von mehr oder weniger bekannten exotischen Früchten erstellen, käme man leicht auf über zwei Dutzend. Eine dieser exotischen Früchte, die inzwischen sehr häufig verwendet wird, ist die Mango. Ursprünglich stammt sie aus der Gegend des nordöstlichen Indien und Burma (Myanmar), wo sie an über 30 Meter hohen, immergrünen Bäumen wächst, die bis zu 100 Jahre alt werden können.

Heute werden Mangobäume in Mexiko, Südamerika, der Karibik, Afrika, Thailand und den Philippinen und sogar in Spanien kultiviert, wobei Indien immer noch das Hauptanbaugebiet ist. Es existieren über 1000 Mangosorten, die sich in Grösse, Form, Farbe und Geschmack unterscheiden. Die bei uns am häufigsten angebotene Mango hat etwa die Grösse einer Quitte, ist oval und gelblich, grün bis rot ge-

### Tabella: 100 g Mango enthalten:

Vitamin A	462 µg	Natrium	5 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	45 µg	Kalium	190 mg
Vitamin B <sub>3</sub>	50 µg	Kalzium	12 mg
Pantothensäure	700 µg	Magnesium	18 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	130 µg	Phosphor	13 mg
Biotin	2,1 µg	Eisen	400 µg
Folsäure	31 µg	Zink	40 µg
Vitamin C	38,7 mg	Kupfer	120 µg
Vitamin E	700 µg		

färbt. Kürzlich sah ich eine Thaimango, die etwas länglicher war und ein blasses Bananengelb aufwies. Unter der relativ dünnen, glatten Schale der Mangos ist das süsse, saftige Fruchtfleisch, dessen Geschmack ein wenig an Pfirsich erinnert, im Inneren liegt ein harter, faseriger und flachovaler Kern. Mangos sollen nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Eine reife Mango duftet intensiv, und ihre Schale gibt auf Fingerdruck nach.

Mangos enthalten besonders viel Vitamin A und C, aber auch B-Vitamine sowie Mineralstoffe und Spurenelemente.

Mangos können roh gegessen werden; man verwendet sie in Fruchtsalaten, in Crèmes und Glacen. Sie werden als Beilage zu Fleisch und Fisch gereicht und zu Marmeladen oder Mangochutney (einer würzigsaurigen Paste) eingekocht. Mangochutney eignet sich vorzüglich als Beilage zu gegrilltem und kaltem Fleisch.

*Heidi Rohde-Germann*

### Rezept: Mango-Chutney

#### Zutaten:

2 Mangos je ca. 400 g, in Würfel geschnitten  
350 g Zucker  
8 El Weissweinessig  
1 Prise Muskat, Gewürznelke, Pfeffer, Zimt, Ingwer  
1 Msp. scharfer Paprika bei Bedarf auch mehr

#### Zubereitung:

Alles miteinander ca. 20 Min. kochen und wie Konfitüre heiss in Gläser füllen

#### Tipp:

Je nach Geschmack kann man die Gewürzmenge variieren und eventuell noch ein wenig Currypulver beifügen.