

Vitamine für den Winter : Mm - mmm - Mango!

Autor(en): **Naef, Flavia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 2: **Wenn die Pollen plagen**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554273>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vitamine für den Winter: Mm – mmm – Mango!

Die Mango ist eine der exotischen Wunderfrüchte in Bezug auf Geschmack und Vitamin Gehalt. Das zarte Fleisch der mittelgrossen Frucht mit der dicken, grünen bis roten Schale ist saftig und unvergleichlich süss. Doch nicht nur die Freude für den Gaumen ist gross – auch die Gesundheit profitiert vom regelmässigen Mangogenuss.

Saftig, süss und stärkend: Mangofrüchte sind sehr gesunde Exoten.

Der hohe Vitamin C-Gehalt stärkt die Abwehr und das in grossen Mengen enthaltene Vitamin A sorgt für unsere Schönheit: Es beugt vorzeitiger Hautalterung vor und stärkt die Sehkraft. Die Mango regt den Appetit sowie die Verdauung an, stärkt das Herz und unterstützt das Gehirn.

In Indien wird die Mango sogar verwendet, um Blutungen zu stoppen. Dem pulverisierten Stein wird die Kraft zugesprochen, bei Pocken, Rheuma, Durchfall und Würmern Linderung zu verschaffen. Das rötliche Harz der Zweige ist schweisstreibend und der Blattsud wird als Gurgelwasser bei Angina, Zahnschmerzen, Asthma und Bronchitis verwendet. Die Asche der Blätter soll bei Verbrennungen

helfen, und die Rinde wird bei Rheuma eingesetzt.

Frucht aus dem Regenwald

Der Mangobaum kommt ursprünglich aus einem Gebiet zwischen Indien und Burma und ist im tropischen Regenwald zu Hause, kommt heute aber als Kulturpflanze in vielen Teilen der Welt vor. In Europa werden die Bäume hauptsächlich in Spanien angebaut, die schwierige Anzucht wird aber auch unter Hobbygärtnern immer beliebter.

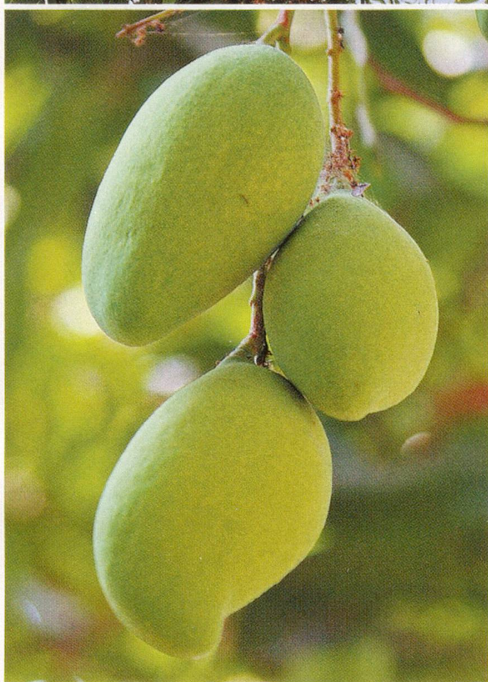
Die Mango spielt in der indischen Kultur eine grosse Rolle. Sie ist sozusagen die Nationalfrucht der Inder und hat für Hindus und Buddhisten religiöse Bedeutung. Buddha ruhte im Schatten eines Mango-

baumes, einem Symbol für Kraft und Stärke. Mangoblüten werden mit hinduistischen Gottheiten in Verbindung gebracht und sind ein wichtiges Liebesmotiv in der Dichtung.

Gewusst wie

Um eine Mango zu zerteilen, sollte man eine bestimmte Methode anwenden, da das Fruchtfleisch manchmal nur schwer vom Kern abzulösen ist.

Zunächst schält man die Frucht. Dann schneidet man mit einem langen Messer das Fruchtfleisch auf einer Seite längs



und quer ein, sodass ein Kästchenmuster entsteht. Die einzelnen Stücke lassen sich so leicht parallel zum Kern abheben. Ebenso verfährt man auf der anderen Seite. Aber man sollte vorsichtig sein, da das saftige Fruchtfleisch Flecken macht, die nur schwer zu entfernen sind.

Exotin in der Küche

Mangos eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder als abrundendes Dessert: Pur oder verfeinert – sie sind einfach immer ein unvergesslicher Genuss.

Obwohl die Frucht an sich süß und saftig genug ist, kann man sie natürlich noch mit anderen Süßigkeiten kombinieren: Schlagsahne oder flüssiger Honig werden Schleckermäulern sicherlich gefallen. Doch nicht nur als Dessert schmeckt die Mango herrlich; probieren Sie doch auch einmal, die tropische Frucht in einem Hauptgericht unterzubringen. In Saucen, Dressings und Salaten macht sie eine ebenso gute Figur wie etwa zu Geflügel. Mit der Zugabe von etwas Mangofruchtfleisch und/oder Mangosaft verleihen Sie Ihren Speisen diese gewisse exotische Note.

• Flavia Naef



Autorin:

Die sechzehnjährige Flavia Naef hat in der Redaktion der GN ein Praktikum absolviert und sich die Mango als Wunschthema ausgesucht.

Der Mangobaum und seine Früchte (links) haben in der indischen Kultur einen hohen Stellenwert. Uns erfreut die süsse Frucht auch als Schleckerei.

