

M49 Die Mangofrucht – Informationen und Rezepte

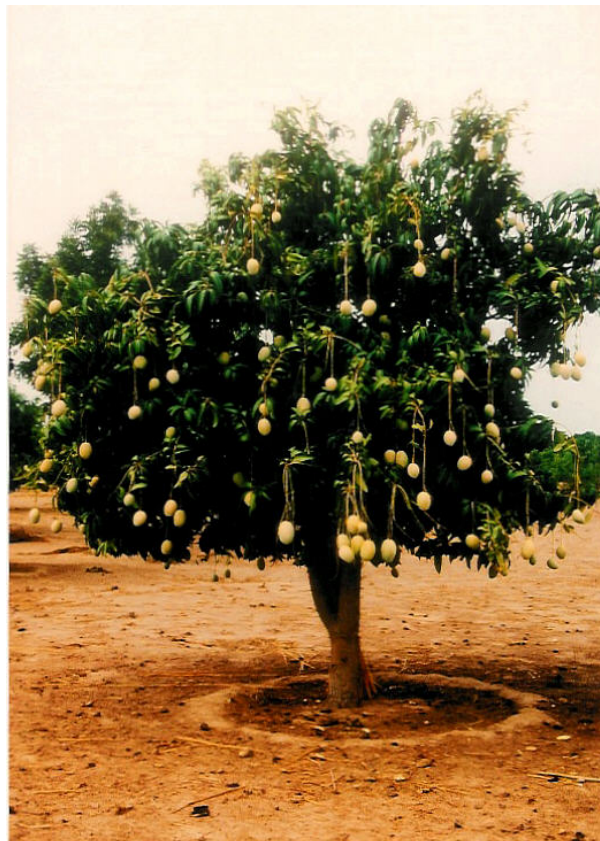
Von Karl-Heinz Münch

Herkunft

Die Mangofrucht stammt ursprünglich aus Indien und ist im tropischen Regenwald zu Hause. Die Pflanze wird erstmals in Hindu-Schriften erwähnt, die etwa aus der Zeit um 4000 v. Chr. stammen. In indischen Legenden wird die Mango als ‚Speise der Götter‘ gepriesen. Von Indien aus wurde die Frucht in ganz Asien, den tropischen und subtropischen Gebieten Amerikas, in Afrika und in Israel heimisch. In Europa wird die Mango in Spanien und auf den kanarischen Inseln kultiviert.

Botanisch ist die Pflanze mit Pistazien und Cashewnüssen verwandt; sie gehört zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae – Nierenbaum-gewächs).

Der immergrüne Mangobaum kann bis zu 40 Meter hoch werden. Die kleinen weißen bis rosafarbenen Blüten stehen in aufrechten Rispen und duften nach Lilien. Bis die Früchte reif sind dauert es drei bis sechs Monate. Die reifen Mangos hängen an langen Stielen am Baum und erinnern an Weihnachtskugeln.



Die Frucht selbst hat eine ovale bis nierenförmige Form und kann bis zu zwei Kilogramm wiegen. Sie wird von einer wachsartigen Schale umgeben, deren Farbe grün, gelblich, orange oder rotviolett sein kann und manchmal auch in allen vier Farben schillert. Das Fruchtfleisch besitzt eine tiefgelbe bis orangene Farbe, ist

Tausche Mangos gegen Schule

sehr saftig und duftet in einer einzigartigen Intensität aromatisch-süßlich. In der Mitte befindet sich ein großer flacher, länglicher Kern, umgeben von einer holzigen, weißen Umhüllung.

Sorten:

Es gibt tausende von Mangosorten. Allein in Indien sind sie schon nicht mehr überschaubar. Nach Europa werden jedoch nur ungefähr 20 verschiedene Sorten importiert. Sie unterscheiden sich in Form, Schalen- und Fruchtfleischfarbe, mit mehr oder weniger Fasern oder ganz ohne Fasern, es gibt eigroße Früchte von gerade Mal 100 Gramm bis hin zu zwei Kilogramm schweren Mangos.

Eine kleine Auswahl der am häufigsten nach Europa eingeführten Sorten:

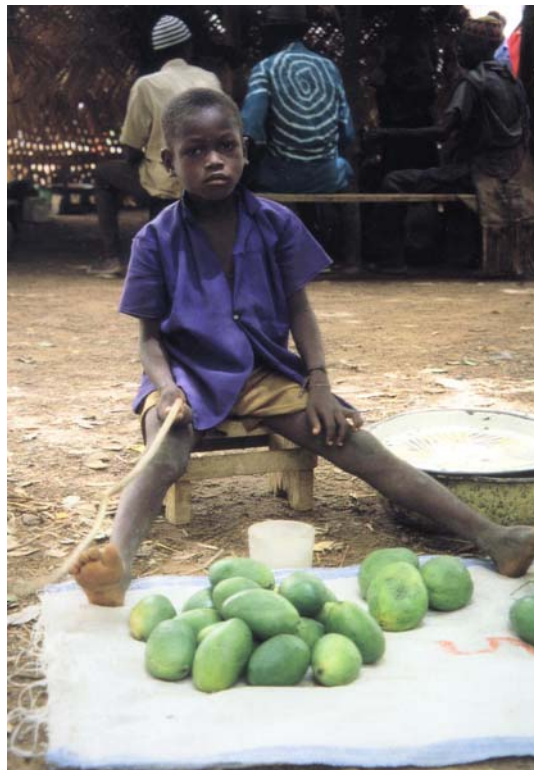
Amélie: rund, sehr wenig Säure, subtiles blumiges Aroma.

Kent: oval, wenig Säure, saftig, leicht pflaumenartiger Geschmack.

Hayden: oval oder rund, stark duftend, dezenter Geschmack nach Pfirsich.

Edward: oval, sehr süß, konzentriertes an Pfirsich erinnerndes Aroma.

Osteen: runde Form, süß, Nuancen von Traubenaroma.



Nährstoffe:

Mit einem Energiegehalt von 60 kcal/100g sind Mangos weniger kalorienreich als Weintrauben (72 kcal) oder Kirschen (68 kcal), aber kalorienreicher als Äpfel (50 kcal). Proteine und Fette sind wie bei allen Früchten nur in sehr geringen Mengen vorhanden, der Wassergehalt liegt bei ca. 83 %.

Zwei Vitamine enthält die Frucht in größeren Mengen, das Provitamin A, das wichtig für Haut und Sehfunktion ist sowie das Immunsystem stärkende Vitamin C.

Tausche Mangos gegen Schule

Der Gehalt an Provitamin A liegt bei der Mango zwischen 3 und 10 mg pro 100g Fruchtfleisch. Im Vergleich dazu hat die Honigmelone 2,0 mg/100g und die Aprikose 1,6 mg/100g. Das Vitamin C ist mit 39 mg/100g vertreten und hat somit eine ähnlich hohe Konzentration wie in Zitrusfrüchten.

An Mineralstoffen findet man vor allem Kalium mit 150 mg und Eisen, das eine Konzentration von 1,2 mg/100g erreicht. Im Vergleich beinhaltet die Banane nur 0,7 mg/100g.

Auch Aroma- und Duftstoffe sind reich und komplex vorhanden. Sie gehören zur Gruppe der flüchtigen Aldehyde, Ester und Alkoholester. Vollreife Früchte haben besonders viel an Estern und verleihen der Mango ihr charakteristisches Aroma.

Energie	60 kcal
Wasser	82 g
Protein	0,6 – 0,9 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	12,5 g
Zitronensäure	295 mg
Salizylsäure	110 mg
Natrium	5 mg
Kalium	190 mg
Kalzium	12 mg
Phosphor	13 mg
Magnesium	18 mg
Eisen	0,7 mg
Kupfer	120 mg
Jodit	2 mg
Karotin	3 mg
Vitamin E	1 mg
Vitamin B1	0,05 mg
Vitamin B2	0,04 mg
Niacin	0,7 mg
Folsäure	40 mg
Vitamin C	40 mg

Gesundheitswert:

Die Mango ist gesundheitlich sehr wertvoll und wird sowohl bei einer gesundheitsbewussten Ernährung als auch in der Krankenkost sehr geschätzt. Der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt sowie auch der Saftreichtum machen die Mango zu einem wichtigen Nahrungsmittel für die Menschen in den heißen Ländern.

Schon 200 g frisches Mangofleisch stimulieren sehr rasch den gesamten Stoffwechsel. Die Mango schützt die Körperzellen gegen freie Radikale, das Vitamin C festigt das Bindegewebe und das Zahnfleisch.

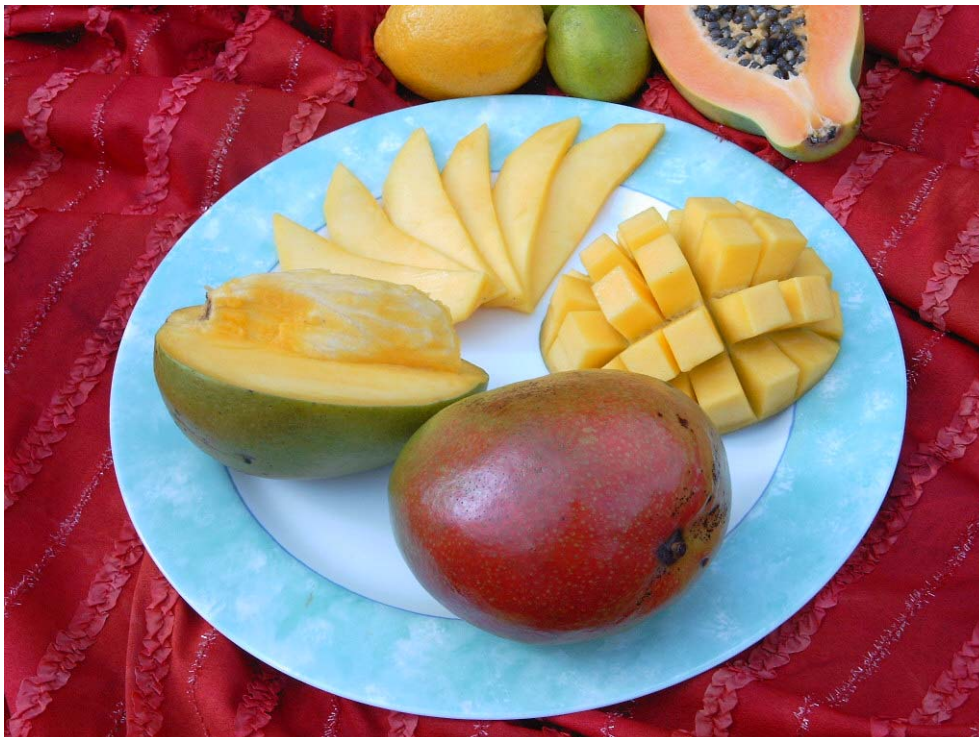
Rezepte und Serviervorschläge:

Wann ist eine Mango reif und zum Verzehr geeignet?

Den Reifegrad einer Mango erkennt man nicht an der Farbe der Schale sondern an der Weiche des Fruchtfleisches. Hierzu drückt man einfach leicht mit einem Finger auf die Schale der Frucht. Wenn diese leicht nachgibt, ist die Frucht weich, saftig und reif. Die Reife kann man auch daran erkennen, dass die Frucht je reifer sie ist umso aromatischer duftet. Man sollte allerdings darauf achten, dass die Mango nicht allzu weich und die Schale nicht beschädigt ist.

Serviervorschläge:

Die Mango lässt sich auf vielfältige Art zerteilen und genießen. Sie kann mit einem Sparschäler geschält werden und das Fruchtfleisch mit einem Messer längs und quer zum Stein aufgeschnitten werden oder die Mango nach dem Schälen in Spalten schneiden wie einen Apfel. Manche bevorzugen es, die Mango mit der Schale quer zum Kern zu zerteilen, die beiden Hälften gegeneinander zu drehen und die Hälften auszulöffeln. Man kann auch das Fruchtfleisch in der Schale mit einem Messer in Würfelform schneiden, die Schale nach innen drücken und erhält dann so einen „Mangoigel“.



Rezepte:

Scharfes Mango-Chutney

700 g Fruchtfleische einer noch nicht reifen Mango
25 g Salz, 250 g frische Ingwerwurzel,

Tausche Mangos gegen Schule

Saft von 2 Limetten, 1 Teelöffel Senfkörner,
2 EL Chilipulver, 1,5 kg brauner Zucker,
650 g Ananas Fruchtfleisch,
1/2 Liter Weinessig

Die im Rezept angegebenen Mengen ergeben etwa 10 Gläser á 1/4 l Inhalt. Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Kern schneiden, danach die Scheiben in Würfel schneiden. Das gewürfelte Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, mit dem Salz bestreuen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Die Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Davon die Hälfte mit dem Limettensaft, den Senfkörnern, dem Chilipulver und 2-3 EL von dem Zucker zu einer Paste verarbeiten. Die Ananas schälen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen Zucker, den Ingwerscheiben, dem Essig und der Gewürzpaste etwa 10 Minuten kochen lassen. Dabei abschäumen. Dann die Mangowürfel zufügen und die Mischung 15 Minuten köcheln lassen, bis sie eine marmeladenartige Konsistenz erreicht hat und die Mangowürfel weich sind. Die heiße Mischung in die vorbereiteten sterilisierten Gläser füllen.

Tipp: Chutney kann man auch in kleinen Portionen einfrieren.

Süßes Mango-Chutney

1400 g Fruchtfleisch einer noch reifen Mango
30 g Salz, 100 g frische Ingwerwurzel, 2 Knoblauchzehen
1 EL gehackte Chilischoten 1/4 Liter Obstessig
1 kg brauner Zucker, 2 Sternanis, 1 Zimtstange
1 kg Zuckermelone (ergibt etwa 800 g Fruchtfleisch)

Die im Rezept angegebenen Mengen ergeben etwa 10 Gläser á 1/4 Liter Inhalt. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern befreien und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Salz bestreuen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Die geschälte Ingwerwurzel, den Knoblauch und die Chilischoten in einem Mörser mit etwa 1/3 des Essigs zu einer Paste zerstoßen. Die gesalzenen Mangos mit dem Zucker, Anis und Zimt und einem weiteren Drittel des Essigs etwa 30 Minuten kochen, bis die Masse dickflüssig, ähnlich einer Marmelade ist. Die Melone von Schale und Kernen befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit der Gewürzpaste zu den Mangos geben und den restlichen Essig zugeben. Weitere 20 Minuten leicht köcheln lassen und in sterilisierte Gläser füllen.

Mangosuppe mit Krabben und Ingwer

4 kleine Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, 1 Knolle Ingwer, 2 reife Flugmangos
2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, ca. 200 ml Hühnerbrühe, evtl. mehr
2 Messerspitzen Safranfäden, 100 g frische Kaltwasserkrabben (Shrimps), einige Blüten Bio-Kapuzinerkresse, 3 bis 4 EL Rapsöl, zum Anschwitzen der Shrimps, Meersalz, Cayennepfeffer

Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und ein circa drei Zentimeter langes Stück fein reiben. Die Mangos schälen und würfeln.

Schalotten mit Knoblauch in Butter anschwitzen, Mangos und Ingwer dazugeben, mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten schmoren. Mit Kokosmilch aufgießen, den Safran hinzufügen, alles mit dem Mixer pürieren und mit der Hühnerbrühe verlängern. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer

abschmecken. Die Krabben kurz in Rapsöl anschmoren und auf die Suppe geben. Mit den Kapuzinerblüten verzieren.

Tipp: Vegetarier nehmen statt Hühnerbrühe Gemüsebrühe und statt Krabben geröstete Nüsse.

Möhren - Kokos - Suppe mit Mango

600 g Möhren
30 g Ingwer
2 Zwiebeln
3 EL Öl
¾ Liter Gemüsebrühe (evt. etwas mehr, je nach gewünschter Konsistenz)
400 g Kokosmilch
1 Mango
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Chilischote
1 Limette
Salz
1 Bund Schnittlauch zum Bestreuen der fertigen Suppe

Die Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin anbraten. Die Brühe zugeben und alles 8 bis 10 Minuten kochen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und Kokosmilch in die Suppe geben. Mango schälen, entkernen und würfeln. Chilischote und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chili, Lauchzwiebeln und Mangowürfel in der Suppe erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Exotisches Mango-Curry

1 Knoblauchzehe, 1/8 l Hühnerbrühe, 1 Stück Ingwer, 2 EL rotes Curry, Erdnussöl, 500 g Hühnerfilet, 1 große Mango, 1 TL Palmzucker, 1 Zitronengrasstange, Salz, 3 Frühlingszwiebeln, 150 g Sojasprossen, ca. 50 g Cashewnüsse, Sojasoße, 300 ml Kokosmilch, Sesamöl.

Ingwer und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Wok mit etwas Erdnussöl leicht anbraten. Die Mango schälen und mit dem Zitronengras, Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen zerkleinern und ebenfalls im Wok anbraten. Die Hälfte der Kokosmilch, Hühnerbrühe und Curry dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend das Fleisch in Streifen schneiden, dazu geben, anbraten und die Sojasprossen hinzufügen. Die zweite Hälfte der Kokosmilch hinzufügen und mit Palmzucker, Salz, Erdnussöl, Sojasoße und Sesamöl abschmecken.

Rezepte von Irene Katendorfer-Brauns