Mango

mangifera indica

mangguo (chin.), mango (eng., ital., span., türk.), mangue (franz.),

Kategorie

Obst, Sumachgewächse (anacardiaceae)

Beschreibung

Die Mango gehört wie die Cashewnuss und Pistazie zur Familie der Sumachgewächse Mangobäume werden riesig, ihre Äste breiten sich manchmal 30 m weit aus. Der Baum ist immergrün mit langen, dunkelgrünen, glänzenden Blättern und trägt vom Frühling bis zum Sommer seine schmackhaften Früchte.



mangifera indica

Mangopulver (Amchoor)

Die Mangosaison wird in Indien immer sehnlichst erwartet. Im April beginnt an den Obstständen der Verkauf von prallen, saftigen Mangos, die anfangs grün sind und dann ein intensives goldrosa annehmen. Die Mango stammt aus Indien und wird dort hochgeschätzt.
Mangopulver wird aus rohen, sauren, grünen Mangos hergestellt. Die unreifen Früchte werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten, die man in der Sonne trocknet. Pulverisiert oder in Scheiben belassen, wird das Gewürz in Jutetaschen gepackt.



Mango Lassi

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Mango ist Indien, wo sie bereits vor mindestens 4000 Jahren kultiviert wurde. Heute wird sie in Hongkong, auf der Insel Hainan und in den südöstlichen Provinzen Chinas, wo das Klima subtropisch ist, angebaut. Von dieser köstlichen Frucht gibt es verschiedene Arten, von denen manche etwas fade schmecken.
In Indien werden Mangos seit vielen tausend Jahren kultiviert. Heute werden sie auch in anderen tropischen Klimazonen, z.B. in China, Mexiko, Brasilien, Peru und den USA angebaut.
Die Früchte der verschiedenen Sorten können grün, gelb, rot, rot-gelb oder grün-rot sein und unterscheiden sich auch in Form und Größe. Die meisten Mangos sind nierenförmig. Das Fruchtfleisch ist fast immer intensiv gelb bis orange und umgibt einen großen, flachen, fasrigen Samen (Kern).

Aroma

Die Mangos sind zunächst grün und färben sich langsam über Gelb in ein volles Rosarot. Das saftige, orangefarbene Fruchtfleisch umschließt einen großen Stein.
Die Schale ist lederig. Reife Mangos schmecken säuerlich-süß und duften intensiv. Unreife Mangos haben kein Aroma, überreife schmecken unangenehm seifig
Getrocknete Mangoscheiben sehen wie hellbraunes, welkes Holz aus. Das Pulver ist kamelhaarfarben, fein und klumpig, lässt sich jedoch leicht zerdrücken. Mangopulver hat einen

© 2026 coquina.de

scharfen sauren Geschmack.

Verwendung

Die Frucht mit einem Sparschäler schälen und in Scheiben vom Samen schneiden. Für Salate, Kuchen und Torten, Süßspeisen und püriert für Saft, Smoothies und Sorbets oder klein gewürfelt für pikante als Salsas und Saucen verwenden. Das in Scheiben geschnittene Fruchtfleisch in Sirup einmachen oder in Streifen schneiden und trocknen.
Unreife Mangos eignen sich als Zutat für Chutneys. In Indien wird Mangopulver als Gewürz verwendet. Für süße oder pikante warme Gerichte Mangostücke nur kurz erwärmen; durch Erhitzen geht der Geschmack mehr oder weniger stark verloren.
Mangos werden in China selten als Zutat in Gerichten verarbeitet, sondern allein gegessen oder im Obstsalat.
Mangopulver wird in Nordindien zum Säuern benutzt. Man gibt es an Chutneys, Suppen, Gemüse, Füllungen und Linsengerichte. Es wird vor allem auch für scharfe Kartoffelfüllungen zu Samosas und pikanten Pasteten verwendet. Es kann vor oder nach der Hauptzutat ins heiße Öl gegeben werden. Vorher gibt es einen intensiven Geschmack, nachher ist das Aroma zarter. Es wird auch für Pickles benutzt.

MANGOSORTEN IM ÜBERBLICK

Alphonso

Eine indische Mango, die zu Recht den Titel »Königin der Mangos« trägt. Das safrangelbe Fruchtfleisch zergeht auf der Zunge, schmeckt fruchtig und honigsüß. Diese sorte ist eine wunderbare Dessertfrucht.

Kent

Aus Florida stammt diese Mangosorte. Die Schale ist grüngelb mit roten Bäckchen und das weiche Fruchtfleisch süß und saftig.

Ataulfo

Trägt den Beinamen »Champagner-Mango«. Die mexikanische Sommermango ist länglich und goldgelb. Das würzig-süße Fruchtfleisch passt gut in einen Obstsalat.

Kensington Pride

In Australien die meistangebaute Mangosorte; sie eignet sich gut für Salate und Salsas. Unter der gelb-orangefarbenen Schale verbirgt sich orangefarbenes, weiches, saftiges Fruchtfleisch.

Einkauf / Aufbewahrung

Mangos werden gepflückt, kurz bevor sie reif sind, und zum Transport in Stroh verpackt. Bei Zimmertemperatur halten sich reife Mangos etwa zehn Tage, im Kühlschrank können sie gut zwei Wochen liegen.
Die Farbe sagt bei Mangos nichts über den Reifegrad aus. Früchte, die auf sanften Druck überall nachgeben und die am Stielende aromatisch duften, sind auf jeden Fall eine gute Wahl. Matschige oder beschädigte Früchte sowie solche mit Runzeln oder schwarzen Flecken liegen lassen.
Unreife Mangos an einem warmen Platz oder in einer Papiertüte nachreifen lassen. Reife Früchte im Kühlschrank lagern und möglichst bald verbrauchen. Mangoscheiben können einzeln vorgefroren und dann in Gefrierbeutel gefüllt und eingefroren werden. Das Fruchtfleisch lässt sich auch gut als Püree einfrieren. Mangos können auch eingekocht werden.
Es gibt getrocknete Scheiben und Pulver. Mangopulver hält sich in einem trockenen Gefäß bis zu einem Jahr. Scheiben sollten innerhalb von fünf Monaten verbraucht werden. Das gelagerte Pulver darf nicht feucht werden.

Gesundheit

Mangos sind reich an Provitamin A und Karotin. Dieses ist in der Lage, freie Radikale im Körper unschädlich zu machen und schützt dadurch vor vorzeitiger Zellalterung, Krebs und Herzinfarkt. Da sie nur wenig Säure enthalten, sind die Früchte auch gut für Menschen mit empfindlichem Magen geeignet.
In den asiatischen Ländern wird der Mangobaum vielseitig in der Volksmedizin genutzt. Ein Sud

aus den Blättern wird als Gurgelwasser bei Angina, Zahnschmerzen, Asthma und Bronchitis verwendet. Der pulverisierte Stein soll gegen Pocken, Rheuma, Diarrhöe und Würmer helfen.

Geschichte

Die Urheimat der Mango vermuten Wissenschaftler in den Mittelgebirgen Burmas und den Vorbergen des Himalajas. In diesen Gebieten kann man heute noch wilde Mangobäume antreffen. Die Domestikation muss schon sehr früh in Indien erfolgt sein, denn die Mango wurde bereits vor 4.000 Jahren in den »Veden«, der ältesten indischen Literatur, als Symbol für Kraft und Stärke und als Gottesspeise erwähnt. Ab 300 vor Christus haben die Inder Mangofrüchte auf ihren Reisen nach Malaysia und in den ostasiatischen Raum verbreitet. Erst im 10. Jahrhundert brachten diePerser die Mango dann nach Ostafrika. Spanische und portugiesische Seefahrer sorgten schließlich für eine weitere Verbreitung des Mangobaumes nach Westafrika und Südamerika. Heute erstreckt sich der Anbau der Mango über den gesamten Tropengürtel bis in die Subtropen. Neben der Banane ist sie die wichtigste Obstart der Tropen, und mit etwa 1.000 Sorten und Varietäten ist sie sehr vielseitig vertreten. Den Namen Mango haben die Portugiesen aus dem Tamilischen übernommen. Allerdings ist er nicht ganz korrekt, denn mangai ist eigentlich die Bezeichnung für eine unreife Mango, während die reifen Früchte mamaran oder mampalan genannt werden.

Mythologie

Schon seit Urzeiten umgibt sie eine romantische Aura. In der Sanskritliteratur begegnet man unzähligen Liebenden, die sich unter einem Mangobaum, der in voller duftender Blüte steht, treffen. Die Frucht wird grün an pikante Currys und Pickles gegeben und reif in Puddings oder als Dessertfrucht verwendet. Eines der Vergnügen im indischen Sommer sind die Körbe mit duftenden Mangos, die Freunde einander als Geste der Freundschaft und des guten Willens senden. Als ewiges Symbol des Verlangens und der Fülle findet man die Frucht auch als Motiv auf indischen Textilien, Gemälden und in der Juwelierkunst.

© 2026 coquina.de