

Mango



Botanischer Name

Mangifera indica

Pflanzenfamilie

Sumachgewächse (Anacardiaceae)

Sorten

Über 1.000 Sorten,
sie unterscheiden sich in Größe,
Form und Geschmack.
In Deutschland sind etwa
30 Sorten erhältlich.

Herkunft

Mangobäume sind ursprünglich in Indien und Myanmar beheimatet und werden dort seit über 4.000 Jahren kultiviert. Mit spanischen und portugiesischen Seefahrern und Händlern gelangten die Früchte auf die Philippinen und später dann nach Südamerika und Südafrika. Heutzutage werden sie weltweit in den tropischen Gebieten angebaut und sind nach Bananen die zweitwichtigste tropische Obstart. Derzeit sind die Hauptproduzenten Indien, China, Thailand und Mexiko. In Europa werden Mangos auf dem spanischen Festland und auf den Kanarischen Inseln angebaut. Mangos sind Früchte, die an bis zu 30 - 45 m hohen immergrünen Bäumen wachsen. Von der Blüte bis zur Fruchtreife vergehen bis zu 6 Monate. Mangos können bis zu 2 kg schwer werden, auf den europäischen Markt gelangen aber zumeist kleinere Sorten.

Saison

Da Mangos in tropischen Klimazonen weltweit angebaut werden, sind sie ganzjährig verfügbar. Reife Früchte erkennt man an ihrem süßlich-fruchtigen Duft und daran, dass die Schale bei leichtem Druck nachgibt. Sind auf der Schale 1 - 4 mm große, schwarze Punkte zu sehen, ist die Mango vollreif.

Aufbewahrung

Mangos schmecken nur richtig gut, wenn sie reif sind. Sind sie noch hart, brauchen sie bei Zimmertemperatur einige Tage um nachzureifen. Mangos zählen zu den nachreifenden Früchten (siehe dazu Zusatzinfo „Tipps und Experimente zum Reifen und Nachreifen von Obst und Gemüse“). Eine Lagerung im Kühlschrank stoppt nicht nur den Reifeprozess, sie kann sogar dem süßen Geschmack einer Mango entgegenwirken und ist deswegen nicht zu empfehlen.

Mangos können – wenn Pürierstab und Gefrierfach vorhanden sind – leicht püriert und in Eiswürfelbehältern als Fruchteis eingefroren werden. Tipp: Kurz nach dem Einfrieren, wenn das Püree schon fast fest ist, einen kleinen Löffel oder Holzstab aufrecht in jeden mit Mangopüree gefüllten Eiswürfelbehälter geben – dann erhält man leckeres Mangoeis am Stiel.

Wissenswertes

Das Fruchtfleisch der Mango ist mit dem Samenkern der Frucht verwachsen, darum bei der Zubereitung zuerst die seitlichen Hälften der Mango am Kern entlang abschneiden. Danach das restliche Fruchtfleisch vom Kern lösen. Das Fruchtfleisch der Mangohälften kann mit einem Messer bis dicht an die Schale rautenförmig eingeschnitten werden, danach die Hälften umstülpen. So lassen sich einzelne Fruchtwürfel gut ablösen (siehe dazu Videoclip auf www.bio-schulprogramm.de/Videos).

Mangos sind verwandt mit Pistazien und Cashew-Nüssen, alle drei gehören zu den Sumachgewächsen.

