

Mango



Die Mango ist eine der exotischen Wunderfrüchte in Bezug auf Geschmack und Vitamingehalt. Das zarte Fruchtfleisch der mittelgroßen Mango mit der dicken, grünen bis roten Schale schmeckt saftig und unverbesserlich süß. Doch nicht nur die Freude am Geschmack der Mangofrucht ist groß: auch die Gesundheit profitiert erheblich vom regelmäßigen Mangoverzehr. Der hohe Vitamin C-Gehalt stärkt die Abwehr und das in großen Mengen enthaltene Vitamin A sorgt regelrecht für unsere Schönheit: es beugt vorzeitiger Hautalterung vor und stärkt die Sehkraft.

Mangos eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder ebenso 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 auf dem süßen Terrain schmeckt die Mango herrlich; probieren Sie doch auch einmal, die Mango in einem Hauptgericht unterzubringen. Zu Geflügel und Fleisch etwa macht sie eine gute Figur, ebenso wie in Saucen, Dressings und Salaten. Mit der Zugabe von etwas Mangofruchtfleisch und/oder Mangosaft verleihen Sie Ihren Speisen leicht eine exotische Note.

Die Mangofrucht ist reif, sobald sich die Schale leicht eindrücken lässt. Jetzt sollten Sie Ihre Mango aber auch möglichst rasch verarbeiten, da sie sonst matschig und ungenießbar wird. Sie können dieses Obst aber ruhig noch im nicht ganz reifen Zustand kaufen, da sie beim Lagern noch nachreift

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)