



Frucht der Götter: Die Mango bringt Exotik in die Küche

Frucht der Götter: Die Mango bringt Exotik in die Küche - Die Mango schmeckt süß, aber gleichzeitig leicht pikant und ist eine Bereicherung für den Speiseplan. Feinschmecker genießen die exotischen Früchte pur, im Salat und in fruchtigen Getränken wie Saft und Bowle. Die Mango ist aber auch in süßen Speisen wie Jogurt, Milchreis und Kuchen ein Genuss. Das Obst lässt sich sehr gut zu Konfitüre verarbeiten, am besten in Kombination mit einer säurehaltigen Frucht wie Rhabarber oder Maracuja. Die Säure verhindert dabei, dass das Fruchtfleisch der Mango braun wird. Auch herzhaften Speisen verleiht die Mango eine exotische Note. Die Steinfrucht mildert den leicht bitteren Geschmack von Blattsalaten wie Rauke, Chicoree und Radicchio. Sie verfeinert Suppen, Eintöpfe sowie Reisgerichte und ein pikantes Mangochutney harmoniert zu Fisch, Geflügel, Lamm und Wild. Die Mango hat ein saftiges Fruchtfleisch, dessen süßer bis fein-säuerlicher Geschmack leicht an Pfirsich erinnert. Die Steinfrucht kommt ursprünglich aus den tropischen und subtropischen Gebieten Indiens. In ihrer Heimat wird sie bereits seit 4.000 Jahren angebaut und als Frucht der Götter verehrt. Mangobäume können bis zu 45 Meter hoch und über hundert Jahre alt werden. Die Früchte sind leicht verdaulich und reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie vor allem Vitamin A und seiner Vorstufe Beta-Karotin, Vitamin C und Kalium. Somit unterstützt der Verzehr Sehkraft, Immunsystem und Stoffwechselprozesse im Körper. Beim Zubereiten der Mango empfiehlt sich eine Küchenschürze, da sich Saffflecken nur schwer entfernen lassen. Die Frucht wird mit einem scharfen Messer in der Mitte eingeschnitten, bis man auf den Kern stößt. Der Kern wird mit einem Löffel herausgelöst. Dann schneidet man das Fruchtfleisch gitterförmig ein, ohne die Schale zu verletzen und biegt die Schale nach außen. Dann lassen sich die Mangostücke einfach herauslösen. Mangos sind ganzjährig im Handel erhältlich. Achten Sie beim Einkauf auf Qualität. Die Früchte sollten nicht zu fest und nicht zu weich sein und einen angenehmen süßlichen Geruch verströmen. Die Haut fühlt sich etwas ledrig an und gibt bei Fingerdruck leicht nach. Die Farbe sagt hingegen nichts über Geschmack und Reifegrad aus. Sind schwarze Flecken auf der Schale, ist die Frucht bereits überreif. Am besten werden die Exoten bei Zimmertemperatur aufbewahrt und innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht. Heike Kreutz, www.aid.de Weitere Informationen: Heft "Obst", Bestell-Nr. 61-1002, Preis: 4,00 Euro, www.aid-medienshop.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de>

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.