

# Mango „Amelie“

## Als ein Symbol der Liebe...

...gilt die Mango in Indien. Hier, im Ursprungsland der Mango und des Buddhismus, soll Buddha schlafend unter einem Mangobaum seine Weisheit erlangt haben. Seitdem spielt die Mango eine heilige Rolle in Indien: der Mangobaum soll die Kraft haben, Wünsche zu erfüllen. Inzwischen werden über 1000 Sorten der leckeren Frucht angebaut - auf der ganzen Welt von Australien über Südost-Asien, Afrika, Spanien, Mittel- und Südamerika.



## Einen sehr fruchtigen Duft...

...verbreiten die **8-15 cm** großen Früchte. Von April bis Juni ist die Mango „Amelie“ bei uns erhältlich und hat ein **faserfreies** und **gelbes Fruchtfleisch**. Die Schale hat eine **gelb-grüne, leicht rötliche Farbe** und ist reif, wenn sie auf Druck leicht nachgibt. Bekannt ist die „Amelie“ für ihren sehr **süßen** und **saftigen** Geschmack - manchmal leicht säuerlich erinnert er ein wenig an Pfirsiche. Der große flache Kern in der Mitte lässt sich leicht entfernen.

## Bis zu 2 kg...

...kann eine Mango wiegen und gilt als die meistgeessene Frucht der Welt – mancherorts wird sie sogar als „König der Früchte“ betitelt. Sehr vielseitig verwendbar lieben wir die Mango als pure Frucht, in Desserts und Salaten, als Kompott oder auch in würzigen Speisen und Wokgerichten. Ihre Inhaltsstoffe sind beeindruckend: sie ist sehr leicht, weißt besonders viel Vitamin C, Vitamin A, Eisen und andere Mineralstoffe auf und gilt als abwehrstärkend, blutbildend und gut für das Herz und das Gedächtnis.

## „Burkina Faso“ ...

...heißt das westafrikanische Land, von wo unsere Mango „Amelie“ stammt. In dem armen und von Dürreperioden geplagten Land werden die Früchte unter „Fairtrade“- Bedingungen von mehreren Kleinbauern als wichtigste Einnahmequelle angepflanzt. Bis zu **15 Meter hoch** können die Mangobäume werden, die in dem besonderen **tropischen Wechselklima** mit hohen Temperaturen und kräftigen Niederschlägen, sowie dem **nährstoffreichen Boden** gut gedeihen.



### Nährwertangaben pro 100 g ca.

- ➔ Brennwert: 56 kcal/234 kJ
- ➔ Kohlenhydrate: 13 g
- ➔ Vitamin C: 30 mg
- ➔ Provitamin A: 462 µg
- ➔ Kalium: 190 mg

### Ernte und Verpackung

- ➔ Leergut: Karton
- ➔ Einheit: 4 kg
- ➔ Kaliber: 10 - 12
- ➔ Erntezeit: i.d.R. April bis Juni
- ➔ Anbauland: Burkina Faso

