



Mango „Ataulfo“



„Es gibt in Indien nur zwei Jahreszeiten: den Monsun und die Mango. Der eine erquickt die Erde, die andere die Seele!“

Avocado-Mango-Salat (4 Portionen)

Leicht – lecker – und innerhalb weniger Minuten zubereitet: einfach **2 Avocados** und **2 Mangos** vom Kern befreien und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ein Schuss **Zitronensaft**, **roter Balsamico** und **Olivenöl** geben der Mischung eine herzhafte Note. Als Highlight können noch **Basilikum-Blätter** hinzugegeben werden... **Guten Appetit!**



Herkunft und Anbau

Die Mango, die „Götterfrucht“, hat ihren Ursprung im fernen Indien. Schon vor über 4000 Jahren wurde sie dort erwähnt – unter anderem im Buddhismus: Buddha soll unter einem Mangobaum meditiert haben. Unsere Mango „Ataulfo“ jedoch ist mexikanischen Ursprungs und nach ihrem Züchter „Ataulfo Morales Gordillo“ benannt. Sie wird von unserem Partner **JALHUCA** in **Spanien** kultiviert, findet sich jedoch immer mehr auf Plantagen, gelegen in Regionen mit mediterranem Klima. Von über 1000 bekannten Mangosorten sind bei uns nur ca. 30 zu finden. Die Früchte wachsen an den mächtigen Kronen von bis zu **45 Meter** hohen Bäumen.

Ernte und Einheit

- **Leergut:** Karton
- **Einheit:** 4 kg
- **Ernte:** i.d.R. Aug. – Sept.
- **Anbaugebiet:** Spanien
- **Anbauart:** Bio

Eigenschaften und Geschmack

Mangos kommen in Säften, süßen und deftigen Gerichten zum Einsatz. Dass aus den Samen gewonnene Mangokernöl findet in zahlreichen kosmetischen Produkten Verwendung. Die Mango „Ataulfo“ bringt bis zu **280 g** auf die Waage, hat einen vergleichsweise **kleinen, flachen Kern** und eine goldgelbe Schale. Ihr **gelbes Fruchtfleisch** gilt als **faserfrei, sehr zart** und **saftig** – aufgrund ihres hohen Zuckergehalts ist sie **sehr süß**. Reife Mangos erkennt man daran, dass sie auf leichten Druck nachgeben und intensiv duften. Etwas unreifere Früchte können gut für Salate, deftige Gerichte und Chutney verwendet werden. Sollen sie etwas schneller nachreifen, wickelt man sie in Zeitungspapier und lagert sie neben Äpfeln. **Nicht in den Kühlschrank legen** – hier verlieren Mangos zu schnell an Geschmack!



Nährwertangaben ϕ /100 g und Medizin

Mangos zählen nicht gerade zu den kalorienärmsten Obstsorten, sind dafür aber reich an vielen **Vitaminen** und **sekundären Pflanzenstoffen**. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an **Carotinoiden** der Sorte „Ataulfo“ – diese stärken die **Haut** und die **Augen**. Studien kamen zu dem Ergebnis, dass sie auch **Herzerkrankungen** vorbeugen, vor **Krebserkrankungen** schützen und gegen **Entzündungen** wirken.

Nährwert ϕ /100 g

- **Brennwert:** 65 kcal/272 kJ
- **Kohlenhydrate:** 17 g
- **Beta-Carotin:** 2,6 mg
- **Vitamin C:** 35 mg
- **Folsäure:** 35 μ g