

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 2: Wenn die Pollen plagen

**Artikel:** Vitamine für den Winter : Mm - mmm - Mango!  
**Autor:** Naef, Flavia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554273>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Vitamine für den Winter: Mm – mmm – Mango!

Die Mango ist eine der exotischen Wunderfrüchte in Bezug auf Geschmack und Vitamin Gehalt. Das zarte Fleisch der mittelgrossen Frucht mit der dicken, grünen bis roten Schale ist saftig und unvergleichlich süss. Doch nicht nur die Freude für den Gaumen ist gross – auch die Gesundheit profitiert vom regelmässigen Mangogenuss.

Saftig, süss und stärkend: Mangofrüchte sind sehr gesunde Exoten.

Der hohe Vitamin C-Gehalt stärkt die Abwehr und das in grossen Mengen enthaltene Vitamin A sorgt für unsere Schönheit: Es beugt vorzeitiger Hautalterung vor und stärkt die Sehkraft. Die Mango regt den Appetit sowie die Verdauung an, stärkt das Herz und unterstützt das Gehirn.

In Indien wird die Mango sogar verwendet, um Blutungen zu stoppen. Dem pulverisierten Stein wird die Kraft zugesprochen, bei Pocken, Rheuma, Durchfall und Würmern Linderung zu verschaffen. Das rötliche Harz der Zweige ist schweisstreibend und der Blattsud wird als Gurgelwasser bei Angina, Zahnschmerzen, Asthma und Bronchitis verwendet. Die Asche der Blätter soll bei Verbrennungen

helfen, und die Rinde wird bei Rheuma eingesetzt.

### Frucht aus dem Regenwald

Der Mangobaum kommt ursprünglich aus einem Gebiet zwischen Indien und Burma und ist im tropischen Regenwald zu Hause, kommt heute aber als Kulturpflanze in vielen Teilen der Welt vor. In Europa werden die Bäume hauptsächlich in Spanien angebaut, die schwierige Anzucht wird aber auch unter Hobbygärtnern immer beliebter.

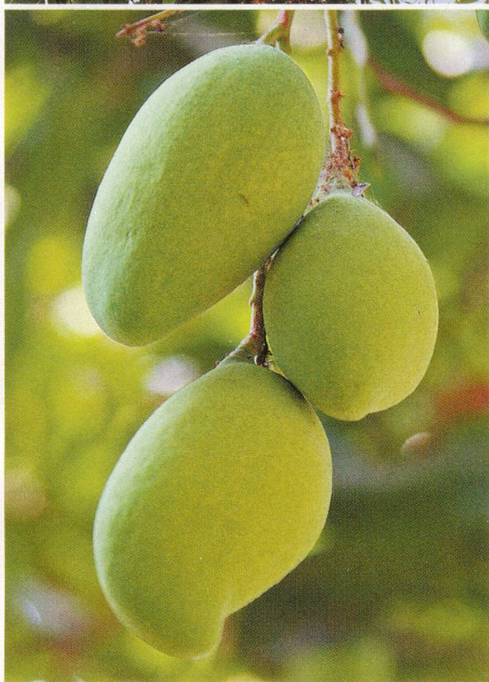
Die Mango spielt in der indischen Kultur eine grosse Rolle. Sie ist sozusagen die Nationalfrucht der Inder und hat für Hindus und Buddhisten religiöse Bedeutung. Buddha ruhte im Schatten eines Mango-

baumes, einem Symbol für Kraft und Stärke. Mangoblüten werden mit hinduistischen Gottheiten in Verbindung gebracht und sind ein wichtiges Liebesmotiv in der Dichtung.

### Gewusst wie

Um eine Mango zu zerteilen, sollte man eine bestimmte Methode anwenden, da das Fruchtfleisch manchmal nur schwer vom Kern abzulösen ist.

Zunächst schält man die Frucht. Dann schneidet man mit einem langen Messer das Fruchtfleisch auf einer Seite längs



und quer ein, sodass ein Kästchenmuster entsteht. Die einzelnen Stücke lassen sich so leicht parallel zum Kern abheben. Ebenso verfährt man auf der anderen Seite. Aber man sollte vorsichtig sein, da das saftige Fruchtfleisch Flecken macht, die nur schwer zu entfernen sind.

### Exotin in der Küche

Mangos eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder 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 als Dessert schmeckt die Mango herrlich; probieren Sie doch auch einmal, die tropische Frucht in einem Hauptgericht unterzubringen. In Saucen, Dressings und Salaten macht sie eine ebenso gute Figur wie etwa zu Geflügel. Mit der Zugabe von etwas Mangofruchtfleisch und/oder Mangosaft verleihen Sie Ihren Speisen diese gewisse exotische Note.

• Flavia Naef



Autorin:

Die sechzehnjährige Flavia Naef hat in der Redaktion der GN ein Praktikum absolviert und sich die Mango als Wunschthema ausgesucht.

Der Mangobaum und seine Früchte (links) haben in der indischen Kultur einen hohen Stellenwert. Uns erfreut die süsse Frucht auch als Schleckerei.

