

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 3

Artikel: Die Götterfrucht für alle
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078821>

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: 04.05.2026

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

Die Wirkung von Mango

Allergien

Saft und Schale der Mango enthalten Urushiol, eine ölige Substanz, die Hautreizungen und Allergien hervorrufen kann. Darüber hinaus reagieren gewisse Menschen überempfindlich auf Mango-Eiweisse. Auch Kreuzreaktionen sind möglich – bei Personen mit einer Latex-, Beifusspollen- oder Birkenpollen-Allergie.

Cholesterin

Wer mit zu hohen Blutfettwerten kämpft, muss sich bei Mangos keine Sorgen machen: Sie enthalten als pflanzliches Lebensmittel keinerlei Cholesterin.

Diabetes

Die tropische Frucht hat einen niedrigen glykämischen Index und wird pro 100 g Fruchtfleisch mit 1 Broteinheit (BE) berechnet. Eine US-Studie hat gezeigt, dass der Verzehr von täglich 10 g gefriergetrockneter oder 100 g frischer Mango Übergewichtigen hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken. Mangos können also auch von Diabetikern genossen werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Mango liefert viele bioaktive Inhaltsstoffe, darunter Mangiferin, das antioxidativ und antimikrobiell wirkt – es neutralisiert also die schädlichen Freien Radikale und wirkt so gefässschützend. Andere Inhaltsstoffe beugen Stress und Kreislaufschwäche vor, stärken das Immunsystem, schützen vor vorzeitiger Hautalterung, erhalten die Augen gesund und wirken positiv auf Haare, Drüsen und Schleimhäute.

Übergewicht

Die rohe Mango enthält 60 Kalorien, 12 g Kohlenhydrate sowie keinerlei Fett pro 100 g Fruchtfleisch. Sie sind bei Gewichtsproblemen also unbedenklich. Zudem liefert die schmackhafte Exotin weitere wertvolle Nährstoffe: Provitamin A, Vitamin B2, B6, C und E, Folsäure, Carotin, Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor.

Verdauung

Reife Mangos schmecken köstlich und lassen sich vielseitig verwenden. Ihre Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen gegen Verstopfung.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Lings

Die Götterfrucht für alle

Die Mango ist die Nationalfrucht Indiens, religiöses Symbol für Hindus und Buddhisten. Und sie ist himmlisch – wenn sie reif ist.

Buddhas Garten hatte einen Mangobaum, in dessen Schatten der Erleuchtete auszuruhen pflegte. Kein Wunder, Mangobäume können bis zu hundert Jahre alt und bis zu vierzig Meter hoch werden, ihre immergrünen Kronen erreichen einen Durchmesser von bis zu dreissig Metern.

So ein Riesenbaum wirft genug Schatten. Auch für einen Buddha. Ja, der Mangobaum ist das Symbol für Kraft und Stärke schlechthin.

In der indischen Dichtung ist der Duft der Mangoblüten ein Aroma, das die ein-

samen Liebenden noch einsamer macht. Ein Sehnsuchtsduft – das ist er auch für uns bodenständige Eidgenossen, und es ist deshalb kaum erstaunlich, dass die Mango hierzulande zu den beliebtesten Exoten gehört.

Die Mangifera indica, wie sie botanisch korrekt heisst, gehört zur Familie der Sumachgewächse und Steinfrüchte. Sie wird in Indien seit mehreren Tausend Jahren kultiviert. Und man kennt dort über tausend Sorten.

Um 1400 wurde die einmalig wohl-schmeckende Frucht von Piraten und mohammedanischen Missionaren nach Malaysia und auf die Philippinen gebracht. Im 16. Jahrhundert reiste sie mit portugiesischen Missionaren aus Goa nach Afrika und von da aus nach Brasilien. 1861 konnte die Mango erstmals in Florida und auf Hawaii erfolgreich ange-

baut werden. Und um 1870 gelangte die weit gereiste Heissbegehrt nach Australien. Heute wird sie aus allen Erdteilen der Welt nach Europa importiert.

Mangos sind herrlich und nicht ganz billig, weil sie den Transport nicht gut überstehen. Und die Farbe ihrer Schale gibt leider keinen Hinweis auf den Reifegrad. Da hilft nur riechen. Nicht ganz einfach ist auch der Umgang mit dem Fruchtfleisch, das einen relativ grossen, flachen Kern eng umschliesst. Wenn die Mango reif ist, kann sie immerhin ganz ordentlich geschält werden.

Übrigens sind Mangos ein äusserst begehrter Stoff in der Kosmetikindustrie. Als Öl sorgt die göttliche Frucht für zarte, geschmeidige Haut. Und ganz nebenbei für Wohlgeruch. Fast zum Anbeissen ...

Und bitte bewahren Sie Mangos nie im Kühlschrank auf!

Gaby Labhart

Die Mango ist in den letzten Jahren zur hierzulande beliebtesten exotischen Frucht geworden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Exotische Tarte

Zutaten für 8 Personen

- ½ Mailänderleiteig (ca. 250 g), ausgewählt
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 3 Limetten, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Gin
- 4 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
- 250 g Rahmquark
- 1 dl Vollrahm, knapp steif geschlagen
- 1 Mango, in Würfeln
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

→ Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden gefettet. Teig auf den Formenboden legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

→ Zucker und Eier in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührers rühren, bis die Masse schaumig ist. Limettensaft und Gin erwärmen, Gelatine daruntermischen, Quark und Limettenschale daruntermischen. Schlagrahm darunterziehen.

→ Masse auf dem Teigboden verteilen. Tarte zugedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Tarte mit Mango und Granatapfelkernen verzieren.

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std. **Kühl stellen:** ca. 3 Std. **Backen:** ca. 20 Min.

Energiewert/Stück ca. 1326 kJ/317 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte