

Kipepeo Insider-Info



Mangostan (Mangostane, *garcinia magnostana*)

Die Mangostan wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt.

Sie wird gleichermassen in Asien wie auch Europa für ihren Geschmack, sowie ihr Aussehen hoch geschätzt.



Die Früchte wachsen hauptsächlich in Thailand, Malaysia und Indonesien. Der immergrüne Mangostanbaum trägt erst nach 10 bis 15 Jahren Früchte und dann auch nur ca. 500 Stück.

Mangostan müssen zum exakt richtigen Zeitpunkt geerntet werden und sind mit grösster Sorgfalt zu hantieren. Wenn die Schale sehr hart wird, sind die Früchte überreif und nicht mehr handelbar.

Die purpurfarbene Schale enthüllt 5-7 weisse, saftige Fruchtsegmente, mit insgesamt ca. 2 Kernen, die wie Mandeln mitgegessen werden können.



Der Geschmack ist exotisch süss-säuerlich und erfrischend.

Die Mangostan gilt als "Super-Frucht", da sie aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineraliengehalts sogar als Heilpflanze eingesetzt wird.

Mangostane enthalten auf 100g Fruchtfleisch:

- 500 mg Protein
- 400 mg Fett
- 16 g Kohlenhydrate
- 5 g Ballaststoffe
- 12% des Tagesbedarfs an Vitamin C (RDA)
- Potassium, Magnesium, Mangan
- Calcium, Phosphor, Beta-Carotine, Xanthin

Verfügbar nur einmal im Jahr, ca. zwischen Mai und August.

