



Varför är det bra att äta mango?

Mango är rik på vitamin A. Detta behövs för att syn, hud och slemhinnor ska fungera normalt. Lindrig A-vitaminbrist kan ge nattblindhet. Allvarlig brist ger nedsatt motståndskraft mot infektioner. En svensk normalkost täcker dagsbehovet, och brist på vitamin A är ovanligt här. I världen i stort är däremot A-vitaminbrist ett problem.

Mango

Mangoträdet är ett storvuxet träd med smala blad och skära blomklasar som doftar gott. Frukten är en stenfrukt med en stor hård kärna. När den mognar blir den gul, grön och röd. Fruktköttet är gult, saftigt och lite trådigt.

Mango har odlats i tropikerna i minst 4000 år. Ordet mango är portugisiskt och betyder "mangoträdets frukt". Till Portugal kom frukten under 1500-talet men växten beskrevs vetenskapligt först av svensken Carl von Linné.

Indien är det land som producerar mest mango, och det är även landets nationalfrukt.

Vad kan man göra med mango?

Mangon är i många delar av världen en basvara och den mest konsumerade frukten. Den äts rå, förädlas till juice eller används i efterrätter som t ex den indiska rätten aamras.

Mango är huvudingrediensen i (mango) chutney som är en slags kryddstark sylt.

