

Els sabors del món

4a
edició



5#

Mango

(*Mangifera indica* L.)

Parts consumides: fruits

Descripció

El mango comú és un arbre tropical que pertany a la família de les anacardiàcies, com ara els festucs i els anacards. Es tracta d'un dels arbres fruiters més grans del món, ja que pot arribar a fer 40 metres d'alt. Sembla que aquesta espècie es va domesticar fa uns 4.000 anys. A l'Índia es troba en estat silvestre i des de l'antiguitat se'n cultiven múltiples varietats, les quals han estat introduïdes en altres regions tropicals del món. Actualment es cultiva a tots els països tropicals del planeta i en alguns de subtropicals, per exemple a parts d'Israel i d'Andalusia (Motril, Almuñécar).

El fruit del mango té la polpa carnosa i dolça, la qual pot ser fibrosa. Al principi el mango és de color verd i quan arriba a la maduresa es torna de color groc o taronja. Triga de tres a sis mesos a madurar. Els mangos Thompson són les varietats cultivades més esteses. Es creu que la paraula mango prové de l'idioma tàmil (maṅgai o mankay) o del malaialam (māṅḡa) a través de l'idioma portuguès (manga).

Entre fogons

A més de poder-los menjar directament, els mangos es fan servir molt a la cuina amb chutneys, adobats en vinagre o bé menjats crus amb sal, bitxo o salsa de soia. Una beguda feta amb mango que és molt popular a Àsia es fa mesclant mangos madurs o polpa de mango, mantega i sucre. També se'n fan curris. Del mango se'n fan sucs, gelats, melmelades, fruita seca i moltes altres preparacions.



Origen geogràfic: subcontinent indi oriental

Ric en:

El mango té moltes substàncies fitoquímiques i nutrients beneficiosos per a la salut. La polpa del fruit és alta en fibra dietètica i vitamina C, diversos polifenols així com carotenoides (provitamina A) amb propietats antioxidants significatives. També és ric en àcids orgànics i flavonoides.

Aliments similars

Albercocs
i meló cantalup

Sabies que...

A Cuba, Panamà, República Dominicana i Veneçuela s'usa l'expressió popular «coger los mangos bajitos», al·ludint al consell d'aprofitar l'ocasió més senzilla i fàcil, enlloc de les més difícils i arriscades, tot i poder ser més valuoses?

Organitza:

FONDO COMERC

Amb la col·laboració de:



Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet



CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



Diputació de Barcelona
xarxa de municipis



Institut Botànic
CSIC



Campus de Recerca
Universitat de Barcelona



Universitat de Barcelona