Манго



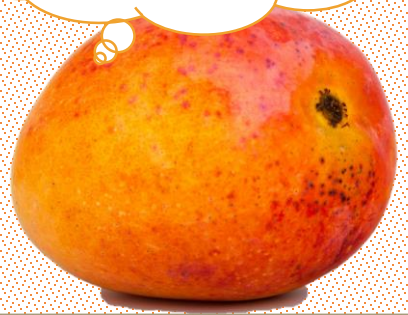
На полках продовольственных магазинов можно встретить очень интересный плод растения манго индийского.



Манго растёт на дереве, которое может быть высотой от 20 до 40 м! Вид манго индийского в 2009 году насчитывал 300 сортов! Именно Индия является ведущим поставщиком плодов манго. Индия производит около 18 млн тонн манго в год.

Название появилось в Европе в XV или XVI веке во время торговли с Индией. Изначально фрукт называли «манкай», где «ман» означает «дерево манго», а «кай» - плод .

Почему фрукт назвали именно «манго»?



В Индии, на Филиппинах и в Гаити манго считается национальным фруктом!



Плантация манго

Справка: плод манго содержит большую косточку, мягкую волокнистую мякоть жёлтого или оранжевого цвета и плотную красно-жёлто-зелёную кожуру.

Древесину дерева манго используют как очень прочный строительный материал. Также из листьев и древесины получают жёлтую краску. Косточки манго используют в косметических целях.



Манго –
очень полезный фрукт. Оно содержит витамины и микроэлементы. Особенно богато витаминами С и В6. Если съесть 100 г манго, то можно получить витамина С 46 % и витамина В6 10 % от суточной нормы.

Полезен ли манго для организма?

Как выбрать манго в магазине?
Манго должно быть упругим, но не жёстким, красноватого или жёлтого оттенка, но не полностью зелёное.

Как есть манго?
Манго можно есть в сыром виде. Можно делать соки или манговое пюре, а зелёное манго отлично подходит для салатов.



Если купленное манго очень твёрдое и незрелое, то что с ним делать? Можно завернуть неразрезанное манго в пергамент или газету и оставить в комнате на несколько дней, дав ему таким образом «дозреть».

