



domenica 18 marzo 2012 **TERRE OSPITALI**

IL MANGO Congo

Una delle bevande che maggiormente caratterizzano l'accoglienza degli ospiti in Congo è quella ottenuta dal mango.

Il mango è un frutto esotico molto colorato. L'aspetto ricorda quello delle pesche, ma rispetto a queste è più allungato, come un piccolo melone, e ha la buccia piena di buchini. La polpa è ottima, dolce e succosa, e sa di pesca, arancio e ananas tutti insieme: davvero straordinaria! Ma le qualità migliori di questo frutto sono le sue proprietà nutrizionali. Mezzo mango assicura infatti il 40% della **vitamina A** di cui abbiamo bisogno ogni giorno, e il 15% della **vitamina C**. Si consuma sotto diverse forme: succo di frutta, bibita, sotto aceti per condimento cibi, frutta fresca. E' contenuto anche in prodotti estetici.



LE DIVERSE QUALITÀ

Ci sono varietà a buccia verde, gialla e rossa.

DOVE CRESCE

Il mango viene coltivato in molti paesi tropicali e sub-tropicali, dove c'è il clima più adatto: Asia, Africa e America.

QUANDO SI TROVA

Alcuni mango si trovano in gennaio, ma normalmente si trovano in primavera e in estate, soprattutto giugno e luglio.

DA DOVE VIENE

Il mango è originario dei paesi dell'Asia sudorientale, come l'India, dove lo si coltiva da più di 4000 anni. Poiché i suoi semi sono piuttosto grossi e il vento non riesce a disperderli naturalmente, si crede che la sua diffusione fuori dell'India sia dovuta alla gente che si spostava da un paese all'altro portando con sé l'intero frutto. Il mango arrivò in Africa intorno al 1500 e, grazie alle navi portoghesi, giunse in Brasile nel 1700. Più tardi, nel 1743, si scoprirono piantagioni di mango nelle Indie Occidentali.

COME SCEGLIERLO E CONSERVARLO

I mango migliori sono quelli sodi, senza macchie o ammaccature. Ricordate che il loro colore varia a seconda della varietà, e non indica perciò un maggior grado di maturità o un migliore sapore. Il mango ben maturo è quello la cui polpa cede a una leggera pressione delle dita, e produce un aroma fruttato dal picciolo. Se comprate un mango ancora un po' acerbo, lasciatelo maturare a temperatura ambiente per 3-5 giorni. Una volta maturo, conservatelo in frigo finché decidete di mangiarlo, ma per non più di un paio di giorni.

PERCHÉ FA BENE ALLA SALUTE

Perché contiene molta vitamina A ed è anche una buona fonte di vitamina C.

I BENEFICI DEL FRUTTO

Il mango ha le proprietà meravigliose delle "mele ringiovanenti" dalle favole popolari russe. Il fatto è che il mango contiene un gruppo unico di enzimi che stimolano la formazione di fibre collagene ed elastina, le quali aumentano l'elasticità della pelle, la sua idrofilia e prevengono la formazione di piccole rughe mimiche. Le donne in tutto il mondo includono nella loro dieta la frutta fresca e naturalmente anche il mango. Gli esperti dicono che l'effetto di "lisciatura" dovuto a questa dieta è notevole già dopo tre mesi. Anche gli uomini hanno ragione di amare questo frutto. Già nel Medioevo il mango era considerato uno dei più potenti stimolatori sessuali. La fama della sua "potenza" è arrivata fino a nostri giorni: molti uomini asiatici preparandosi per le notti travolgente bevono 2-3 bicchieri di succo di mango al giorno.

Cécile Kyenge Kashetu