Il mango

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

! Non è raro trovare nel banco del nostro fruttivendolo frutti che vengono da luoghi lontani e, tra di essi, il mango. Originario della Malesia e della Birmania, noto in Asia da migliaia di anni, oggi è coltivato in molti paesi tropicali ed è reperibile nei nostri mercati lungo l'arco di tutto l'anno. L'albero che lo produce può raggiungere i 30 metri di altezza, ha foglie sempreverdi e fiori di colore rossiccio. Il mango è il frutto di molti milioni di persone e l'India ne è, oggi, il principale produttore. Nell'area mediterranea è coltivato soprattutto in Israele ed in Egitto. I manghi variano molto per la forma: possono essere, infatti, grandi come prugne o raggiungere dimensioni di un piccolo melone; possono essere rotondi, ovali o avere la forma di un fagiolo con una estremità a punta ed il peso può raggiungere e superare persino il chilogrammo. La buccia è liscia e sottile ma dura, e la colorazione varia dal giallo all'arancione e dal rosso al viola mentre la polpa è di colore giallo carico. Le varietà oggi maggiormente coltivate sono succose ed hanno una polpa meno fibrosa di quella dei manghi reperibili sul mercato fino a qualche anno fa. Quando si acquista questo frutto è opportuno controllare che la buccia sia lucida e senza ammaccature e che la polpa ceda sotto una leggera pressione delle dita: ciò significa che il mango è maturo perché, in caso contrario, la polpa avrebbe uno sgradevole sapore di trementina. Il mango maturo si conserva a temperatura ambiente per alcuni giorni mentre, se è acerbo, può essere conservato in un sacchetto di cellophane per alimenti finché diventa morbido e maturo. Si deve evitare di conservare questo frutto in frigorifero per non perdere il profumo che lo caratterizza. Il mango contiene circa il 15 per cento di zuccheri, appena l'1 per cento di grassi, vitamina A e C ed è ricco di potassio, calcio e magnesio. È energetico, leggermente lassativo e diuretico; ricchissimo di sostanze antiossidanti, ha spiccate proprietà antinvecchiamento. Infine c'è da segnalare che recenti ricerche condotte dall'Istituto Indiano di ricerche tossicologiche, basate anche su esperimenti eseguiti negli Stati Uniti, avrebbero rilevato che il mango avrebbe proprietà antitumorali.