**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 31. 12. 2019 | Mgr. Kristina Šístková

# Rozmanité využití manga v jídelníčku. Je skvělou svačinou i součástí salátů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rozmanite-vyuziti-manga-v-jidelnicku.-Je-skvelou-svacinou-i-soucasti-salatu__s10010x19529.html

Mango je tropické ovoce, které je dnes v obchodech již běžně dostupné a můžeme jej tedy pravidelně zařazovat do našich jídelníčků. Odkud se mango vzalo, proč bychom ho měli jíst a jak ho můžeme využít nejen ke svačině.

# Plod mangovníku

Mango, které je v současné době nejrozšířenější na trhu, si můžeme vypěstovat i v domácích podmínkách **z pecky, kterou mango skrývá uvnitř plodu**. Je to peckovice, které se přezdívá **jablko tropů, král tropů nebo také ovoce bohů**. Pochází z Asie, pravděpodobně z Indie a Barmy. Nyní je již pěstováno v tropických oblastech po celém světě.

- Plody mangovníku se vyznačují nejen výbornou chutí, ale také typickým mangovým aromatem. I z těchto důvodů je v oblibě jeho **využití v gastronomii**.

# V jídelníčku

- **Energetická hodnota 100 g manga je 302 kJ.** Celé mango může však vážit i mnohem více než 0,5 kg.
- Je zdrojem především vody a sacharidů.
- Obsah cukrů se zvyšuje se stádiem zralosti. Na chuti se to pak projeví

sníženou kyselostí.

- Na 100 g obsahuje **16 g sacharidů,** z toho 12 g jsou jednoduché cukry.
- Vyznačuje se také jako zdroj aminokyselin, tedy bílkovin a mastných kyselin, tedy tuků.
- Mango obsahuje **vitaminy z řady B skupiny, vitamin E, dále je zdrojem především betakarotenu (provitaminu A) a vitaminu C**, jehož množství se v plodu snižuje v průběhu zrání, i přesto však obsahuje minimálně polovinu doporučené denní dávky.
- Z minerálů obsahuje především **draslík, měď, mangan, zinek** a samozřejmě **je zdrojem vlákniny**, která navozuje nejen pocit sytosti, ale také pozitivně ovlivňuje činnost peristaltiky.
- Mango působí diureticky.
- Obsahuje též kromě karotenoidů další fytochemikálie, především kvercetin a mangiferin. Společně i s vitaminem C mají antioxidační účinky.
- **Snižují riziko vzniku rakoviny**, působí preventivně proti rozvoji diabetu, kardiovaskulárních poruch, ale mají také protizánětlivé a protistárnoucí účinky.
- Betakaroten navíc působí také **pozitivně na stav vlasů, pokožky a kvalitativně ovlivňuje náš zrak**.

## Jaký plod vybrat?

- Mango je nejlepší konzumovat tehdy, **je-li na dotyk měkké**. Nemělo by však být tak měkké, aby se prst dostal snadno pod slupku.
- Slupka by měla být **napnutá a nepoškozená**. Rozhodně by nemělo být nahnilé.

Mango se musí před konzumací nebo dalším zpracováním vždy oloupat. Před oloupáním je lepší plod omýt, aby při manipulaci se slupkou nedošlo **ke kontaminaci dužiny mikroorganismy nebo pesticidy**, které mohou být na slupce přítomny.

## Mango nemusí být vždy jen ke svačině

Hodí se do jídelníčku nejen jako samotné kusové ovoce, ale také může být součástí ovocných a zeleninových salátů, přílohou k masu, lze z něj připravit lahodné omáčky k hlavním jídlům, dresink do salátu, v neposlední řadě je vhodné na přípravu dezertů, pudinků, zmrzlin, smoothie nápojů i míchaných koktejlů.

Z manga se připravují marmelády, chutney, ale i například destiláty.

Oblíbené mangové příchutě využívají již i potravináři **např. při výrobě ochucených mléčných výrobků**.

Koupit můžeme mangové tyčinky, bonbony a čokolády. K sehnání jsou také mangové potraviny **s certifikátem Fair trade**.

Mango lze konzumovat také sušené, jen je potřeba regulovat množství, které sníme vzhledem k vysokému obsahu cukrů. Sušené mango bychom měli **vždy vybírat nedoslazované, v ideálním případě nesířené** a měli bychom si

hlídat, zda není plesnivé. Vhodnou formou **sušeného manga** je mango lyofilizované, tedy sušené mrazem.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz