

Die „Königin der Früchte“

Die Mangostan: Bei uns noch relativ unbekannt, wird sie in Südostasien aufgrund ihres ausgezeichneten Geschmacks und ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften schon seit weit über 2.000 Jahren geschätzt.

Die Mangostan (auch Mangostanfrucht oder Mangostin genannt) zählt zu den Johanniskraut-

gewächsen und ist in etwa so groß wie eine Aprikose. Sie hat eine glatte, purpurrote Schale. Wenn man auf die Frucht drückt, entsteht ein symmetrischer Spalt, der die schnee-weißen Fruchtfleischsegmente und die Kerne enthüllt.

Der Geschmack der Frucht ist für den Europäer außergewöhnlich aromatisch – einige sprechen von einer wahren Geschmacks-explosion auf der Zunge.

Sie ist mild-säuerlich und erinnert an einen Cocktail aus edlen Früchten. Die Kerne sind leicht bitter – geröstet oder gekocht allerdings eine Delikatesse.

Mangostanfrüchte gedeihen bis heute fast ausschließlich in tropischen Regionen auf bis zu 25 Meter hohen, extrem langsam wachsenden Bäumen. So trägt der Mangostanbaum erst nach 7 bis 10 Jahren erntefähige Früchte – sogar teilweise bis zu einem Alter von 100 Jahren.

Eine Frucht mit Geschichte

Die Mangostan ist eine Frucht mit einer langen Geschichte, die bis 600 n. Chr. zurück



Steckbrief

Die Mangostan [lat. „Garcinia mangostana“] ist eine etwa vier bis acht Zentimeter große Baumfrucht und gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse. Sie besteht aus einer dicken purpurfarbenen Schale oder Rinde (6 – 10 mm) unter der sich das schneeweiße, saftige Fruchtfleisch verbirgt.

Dieses ist in vier bis acht Fruchtsegmente unterteilt und ähnelt der Konsistenz einer reifen Pflaume. Ihr Geschmack ist mild-säuerlich und erinnert an Erdbeeren, Pflaumen, Pfirsiche oder eine Mischung daraus – je nach Geschmacksempfindung.

Tipps für den Einkauf

Frische Früchte sind nur in ausgewählten Feinkost-

läden erhältlich; zudem aber auch in vielen unterschiedlichen Verarbeitungsformen, wie z. B. XanGo®-Juice, zu finden. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren ist es dem Unternehmen XanGo, LLC gelungen, alle wertvollen Inhaltsstoffe der ganzen Frucht in einem leckeren Getränk zu vereinen. So ist es möglich, die Mangostan einer breiten Masse zugänglich zu machen.

len Inhaltsstoffe der ganzen Frucht in einem leckeren Getränk zu vereinen. So ist es möglich, die Mangostan einer breiten Masse zugänglich zu machen.



zu verfolgen ist: Die genaue Herkunft ist ungewiss. Einige Botaniker ordnen den Baum den Molukken, einer Inselgruppe in Indonesien, zu. Aber auch die Sunda-Inseln westlich von Java werden als Ursprungsgebiet in Betracht gezogen.

Der erste wissenschaftliche Bericht über die Mangostan wurde im Jahr 1693 von dem französischen Priester und Forscher Jacques Garcin veröffentlicht. Es dauerte seine Zeit, bis Wissenschaftler auf der ganzen Welt die Frucht entdeckten, um sie gründlicher unter die Lupe zu nehmen.

Ihren Namen als “Königin der Früchte“ bekam die Mangostan durch einen Wunsch der englischen Königin Victoria aus dem Jahr 1840. Auch sie erlag dem köstlichen Geschmack und den positiven Eigenschaften der Frucht. Es heißt, dass sie jedem, der ihr eine Mangostanfrucht in einem makellosen Zustand bringen konnte, die Erhebung in den Ritterstand versprach. Doch leider war das damals nicht möglich, da sich die Frucht während der wochenlangen Seereise nicht konservieren ließ.

Thailand war dreißig Jahre vorher das erste Land, das es schaffte, die Mangostan zu kultivieren. Bis heute ist sie die Nationalfrucht Thailands. Sie wächst außer in Thailand mittlerweile auch in Malaysia, Kambodscha, Indonesien, Myanmar und in Australien sowie in Latein- und Südamerika.

Allround-Talent in Sachen Gesundheit

Die Mangostan wird nicht nur wegen ihres Geschmacks sondern auch aufgrund ihrer positiven Eigenschaften geschätzt, die sie auf die Ge-

Die Verwendung dieser Angaben wurde nicht von den Lebensmittel- und Arzneimittelbehörden evaluiert. Dieses Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder vorzubeugen.



sundheit hat. Die Frucht – und besonders ihre Schale – ist nach heutigem Kenntnisstand die reichste natürliche Quelle für Xanthone. Forschungen haben ergeben, dass Xanthone wirksame Eigenschaften besitzen, die als Teil einer ausgewogenen Ernährung zur inneren Gesundheit und einer gesunden Magen-Darm-Flora beitragen können.

Auch das Atmungs- und Immunsystem kann gestärkt und freie Radikale bekämpft werden. Die Beweglichkeit der Gelenke kann gefördert und Knorpel- und Gelenkschäden dadurch vorgebeugt werden.

Daneben enthält die Frucht natürlich vorkommende Mineralien und Spurenelemente, wie Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor und viele Vitamine (B1, B2, B6 und C), die ideal für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind.

Ein weiterer Pluspunkt: Aufgrund der dicken Fruchtschale ist der Einsatz von Pestiziden nicht nötig. Dies kommt auch den Menschen bei der Ernte zu Gute, da die Früchte sehr empfindlich sind und die Ernte ausschließlich von Hand erfolgen kann.

Ein Saft, der es in sich hat

Mit einem Fruchtanteil von 90% ist nun ein einzigartiger Saft auf dem deutschen Markt. In XanGo®-Juice kommen das Gute aus der Frucht und ihr außergewöhnlicher Geschmack in eine Flasche. Der Saft hat sowohl die erfrischenden, süßen und spritzigen Eigenschaften, als auch die kräftige Farbe der Mangostanfrucht.

Der Markenname leitet sich aus den beiden Worten Xan von „Xanthone“ und Go von „Mangostan“ ab. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren werden alle gesunden Inhaltsstoffe der Mangostanfrucht in XanGo®-Juice erhalten. Die geschützte Püree-Formel des XanGo®-Juice besteht aus der gesamten Mangostanfrucht – von ihrer dunklen, rötlich-violetten und nährstoffreichen Schale bis hin zu ihrem weißen Fruchtfleisch – so dass alle natürlichen Vorzüge der Mangostan enthalten sind.

In 100 ml XanGo®-Juice sind 183 kJ/43 kcal, 0 g Protein, 9 g Zucker, 0 g Fett und 10,6 g Kohlenhydrate enthalten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.xango.com. 