

# Kipepeo Insider-Info



## Mango (*mangifera indica*)

Ursprünglich stammt die Mango aus Indien, wo sie sehr weit verbreitet ist und über hundert Sorten bekannt sind.



In Asien ist sie wegen ihrer Leicht-Verdaulichkeit und ihrer immunstärkenden Wirkung hoch geschätzt. Auch im medizinischen Bereich wird sie zur Rekonvaleszenz eingesetzt.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt verbunden mit viel Kalziumanteil stärke die Kapillargefäße. Der beachtliche Eisengehalt wirkt als Blutbildner. Das Kalium in den Mangos hilft den Säure-Basen-Haushalt zu balancieren und soll die Funktion des Herzmuskels stärken. Besonders hervorstechend ist der Rekord-Pegel an Vitamin A, aber auch Vitamine B3, B5, B6 und E sind reichlich vorhanden. Von der Bekämpfung freier Radikale, bis zur Stimulierung des Stoffwechsels sind diese Vitamine hilfreich.

Hervorzuheben sind neben den "gängigen" Vitaminen auch die besonders seltenen und wertvollen, wie Luteocanthin und Violoaxanthin, welche z.B. das Nervensystem stärken.

Doch mehr noch: Enzyme! Katechol Oxidase, Laccase, Magneferin, sowie viel Tryptophan wirken nicht nur bei der Verstoffwechslung, sondern sind auch effektive Stimmungsaufheller.

Das Aminosäuren-Profil der Mango ist vollständig und enthält alle Aminosäuren!



Reife Mangos haben gelbes Fruchtfleisch und eine farbige oder gelbe Schale.

Der Geschmack ist fruchtig-süss und unsere ausgewählten Sorten enthalten praktisch keine Fasern.

Im Kühlschrank sind reife Mangos mehrere Tage lagerbar.

