



Mango, il frutto anticancro che fa dimagrire

Il mango, il frutto anticancro che fa dimagrire, in cucina è sempre più utilizzato, non solo per il gusto particolarissimo ma anche perchè è stato inserito tra i “superfood” ossia quegli alimenti che non devono mancare nella nostra alimentazione per le loro tante qualità.



Mango in cucina: proprietà e benefici.

Il **mango è un grosso frutto esotico** di forma ovoidale, reperibile tutto l'anno e sempre più utilizzato in cucina sia per il suo gusto particolare che per i suoi ineguagliabili benefici. Secondo un'antica leggenda Indù, i raggi solari assorbiti dalla terra, si “reincarnano” in bellissimi fiori bianco e arancio, per poi dar vita a questo frutto succoso e dolce, famoso in tutto il mondo.

In cucina il mango si può utilizzare in polpa o in succo, in diverse pietanze, dai piatti principali (primi, risotti, secondi) alle insalate, dalla pizza ai dolci. Come l'ananas sulla pizza o l'avocado nell'insalata, utilizzare il mango come ingrediente per alcune ricette determina degli accostamenti inconsueti che stanno conquistando, sempre più, anche i più scettici.

Per ottenere la polpa e renderla in cubetti, si procede prima all'asportazione della buccia, come si fa con qualsiasi altro frutto. In alternativa, si può dividere in due parti il mango, incidere dei cubetti nella polpa e poi rivoltare la buccia.

Il Mango in cucina: proprietà e benefici

Il mango è considerato un *superfood* perchè rientra tra quegli alimenti ricchissimi di proprietà benefiche per il nostro organismo. La [National Mango Board](#), associazione che si propone di favorire la conoscenza e la diffusione del mango, ha elencato tutte le sue virtù ed in particolare:

- è un **energizzante** e integratore naturale contenente tantissima acqua e sali minerali (fosforo, calcio, potassio, magnesio e sodio);
- contiene **molte vitamine** (A, B, C, D, E, J, K). In particolare, la vitamina B6 aiuta la memoria e la concentrazione e questo rende il mango ideale per le diete in periodi di depressione o stress;
- è in grado di **rallentare la crescita delle cellule tumorali** (soprattutto nel cancro al seno e al colon) grazie alla presenza di antiossidanti, come il **Lupeol**, che combatte i radicali liberi. Tali risultati sono stati diffusi nel corso dell'*Experimental Biology Conference* che si è svolto nel 2016;
- **previene l'adipogenesi** e quindi è indicato per cominciare una dieta;
- **rafforza il sistema immunitario** e giova al buon funzionamento dell'apparato circolatorio;
- contribuisce alla **produzione di melanina**, favorendo l'abbronzatura, per la presenza di betacarotene.

Struttura e consistenza del frutto

Se schiacciando un mango, risulterà morbido vuol dire che è anche maturo e il suo sapore sarà gradevole e dolce piuttosto che acidulo e amaro. Qualora risulti acerbo, è consigliabile tenerlo in frigorifero per 5/6 giorni affinché raggiunga la giusta maturazione, mantenendo le proprietà organolettiche. Il colore (giallo, verde o rosso) non è indicativo del livello di maturazione.



Il mango intero e a cubetti.

Etimologia e provenienza del nome

Il termine *mango* deriva da *mangai*, parola appartenente alla lingua *Tamil* (lingua dravidica) che poi è stata traslitterata nel portoghese *manga*. La coltivazione del frutto, di cui esistono 400 specie diverse, è antichissima e inizia in India ma, solo nel diciannovesimo secolo, si diffonde alle Hawaii e in Florida. Il diario di bordo di un marinaio italiano, risalente al 1500, attesta che il mango, conservato in salamoia o sottaceto, veniva consumato dai marinai per riacquistare le forze in mare aperto.

Data di creazione

14/03/2017

Autore

clarissa-iraci