

<http://www.kalorien-ratgeber.de/mangostan-kalorien-und-naehrwerte-der-garcinia-mangostana/>

Obst » Mangostan – Kalorien und Nährwerte der Garcinia mangostana



Die Mangostan wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt und ist sehr gesund.

Mangostan – Kalorien und Nährwerte der Garcinia mangostana

Die Mangostan ist auf der Malaiischen Halbinsel heimisch. In den letzten 150 Jahren ist diese Art und ihre Sorten auch in andere Kontinente verbreitet worden. Dieser Baum wird heute praktisch weltweit in den Tropen kultiviert. Bedeutende Anbauländer sind Indonesien, Thailand, Vietnam, Malaysia, die Philippinen, Mittelamerika und Brasilien. Auch in Australien wurde die Mangostan eingeführt.


Bereits der Anbau der [Frucht](#) ist etwas problematisch. Da die Früchte nachreifen, wird die Mangostan kurz vor der Vollreife geerntet. Ohne ausreichende Kühlung verdirbt die Frucht relativ schnell, das Fruchtfleisch wird dann bräunlich, wässrig und ist ungenießbar.

Eigenschaften der Mangostan

Die **Mangostan** ist eine Königin der Früchte. Der Mangostinbaum, auch Mangostin oder Mangostan genannt (*Garcinia mangostana*) ist eine Pflanzenart der Gattung *Garcinia* in der Familie der Clusiaceae. Das Wort Mangostan stammt aus dem Malaiischen.

Der Mangostinbaum wird 7 bis 25 Meter hoch. Ein Keimling benötigt zwei Jahre, um eine Höhe von 30 cm zu erreichen. Die Rinde des Mangostinbaums ist von dunkelbrauner Farbe. Die immergrünen Blätter sind kurz, dick und ledrig. Die Blüten sind 2,5 bis 5 cm breit; sie

sitzen in Gruppen von 3-9 an den Ast spitzen. Die Früchte sind mit einem Durchmesser von 2,5 bis 7,5 cm etwa tomatengross.

 Sie weisen auf der oberen Seite ein festes, kelchartiges Blatt auf. Unter der lederartigen, rotbraun- bis violettfarbenen Schale sitzt das fast weiße Fruchtfleisch, welches in einzelne Segmente aufgeteilt ist und sich leicht heraustrennen lässt. Die Schale der Frucht ist etwa 6 bis 9 mm dick und enthält ein violettes Pigment, das herkömmlich als Farbstoff verwendet wurde. Voll entwickelte Samen verlieren ihre Keimfähigkeit nach nur 5 Tagen nach dem Entfernen aus der Frucht.

Mangostan – Anbau und Ernte

Großflächiger Anbau der *Mangostan* findet grundsätzlich nur südlich des 20. Breitengrades statt; der Baum ist extrem klimaempfindlich und toleriert keine Temperaturen unter 4 °C und über 38 °C. Alle Versuche, Mangostanbäume nördlich des 20. Breitengrades anzupflanzen, sind fehlgeschlagen.

Die erste Ernte kann etwa 7 bis 9 Jahre nach der Pflanzung erfolgen; die besten Ernten werden 10 bis 20 Jahre nach der Pflanzung erzielt. Die durchschnittliche Ausbeute eines ausgewachsenen Baumes beträgt etwa 500 Früchte, an besonders ertragreichen Exemplaren können es aber auch bis zu 5.000 Früchte sein. Manche Bäume tragen bis zu 100 Jahre lang Früchte. Der Mangostanbaum ist einer der wenigen Bäume, die im Kultur anbau keine Schädlingsbekämpfungsmittel benötigen. Die Mangostanfrucht muss von Hand geerntet werden; die Früchte werden ganzjährig geerntet.

Mangostan Kalorien, Nährwerte und Inhaltsstoffe

Die Mangostanfrucht enthält pro 100 Gramm 73 [Kalorien](#) (kcal) 0,6 Gramm [Fett](#) und kein Cholesterin. Weiter sind in ihr Natrium 7 mg, Kalium 48 mg sowie die [Vitamine](#) A und C enthalten. Außerdem enthält sie 18 Gramm [Kohlenhydrate](#), 1,8 Gramm Ballaststoffe, 0,4 Gramm Protein und 12 mg Kalzium, 13 mg Magnesium und 0,3 mg Eisen.

Die Mangostanfrucht enthält Antioxidanten in hoher Konzentration. Einige der bekanntesten sind die Xanthone, Stilbene, Tannin, Katechine und Polyphenole. Mangostan hat sich sogar als wirksamer als Vitamin E (einer der stärksten bekannten Antioxidanten) herausgestellt, was die antioxidative Wirkung betrifft.

Mangostan unterstützt die [Gesundheit](#)

Die Mangostan ist nach heutigem Kenntnisstand die reichste natürliche Quelle für Xanthone, eine bedeutsame gesundheitsunterstützende Wirkstoffgruppe, die zu den Flavonoiden zählt. Xanthone sind Breitband-[Antioxidantien](#) bzw. sogenannte Superantioxidantien; sie können als kraftvolle Anti-Aging-Substanzen und effektive Entzündungshemmer in allen Körperbereichen agieren.

Hauptträger der gesundheitlichen Wirkungen ist das Alpha-Mangostin, das vorrangig im Fruchtfleisch der Mangostanfrucht konzentriert ist. In den 1980ern besagten wissenschaftliche Studien, dass die Xanthone der Mangostan eine natürliche Fähigkeit besitzen, das Wachstum gefährlicher Mikroorganismen zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Diese Forschungsrichtung wurde bis in die 1990er und 2000er fortgeführt.

Es hat sich dabei gezeigt, dass die Xanthone der **Mangostan** sowohl Bakterien (darunter

Kolonien der Staphylokokken-Bakterien, die resistent gegen [Antibiotika](#) waren) als auch Viren (wie HIV-1) blockierten.

In zwei separaten Studien bewiesen Forscher, dass die Xanthone der Mangostan das Wachstum von sechs verschiedenen gefährlichen Pilzen verhinderten.

Die Mangostanfrucht kann – vor allem im Mix mit sekundären Pflanzenstoffen wie z. B. [Tomaten](#)-Lycopin, Traubenkern-OPC und natürlicher Ascorbinsäure (Vitamin C) eine Vielzahl gesundheitsunterstützender Effekte auslösen, von denen sämtliche Körpersysteme partizipieren.

Mangostan in der Küche

Reif ist die Tropenfrucht, wenn die Schale eine purpurfarbene Färbung angenommen hat und die Schale leicht elastisch ist. Die Frucht sollte gekühlt aufbewahrt werden und hält sich im Kühlschrank ca. zwei Wochen für den Verzehr. *Mangostan* werden zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt und entwickelt einen feinen mild säuerlichen, jedoch exotischen runden Geschmack ähnlich einer Zitronen-Pfirsich-Note.

In erster Linie eignet sich die Mangostan zum Frischverzehr. Es empfiehlt sich, die in Fruchtfleischsegmente zerteilte Frucht gut gekühlt zu verzehren, mitsamt den Kernen. Ähnlich wie [Kiwis](#) kann man Mangostan aber vielseitig verwenden, zu Süßspeisen, Fleischgerichten, Gewürzsaucen oder in Puddings, Cremes, Speiseeis oder Cocktails. Die Mangostanfrucht kann mit und ohne die Schale verzehrt werden. Das Fruchtfleisch hat einen angenehm säuerlichen Geschmack, der sich zwischen Trauben, [Ananas](#), Grapefruit und Pfirsich bewegt.

Eine *Mangostan* enthält bis zu 5 Gramm Ballaststoffe. Wird die gesamte Frucht, also das Fruchtfleisch und die Schale verzehrt, wird meist ein Püree hergestellt – in ähnlicher Form werden auch [Orangen](#) samt Schale zu Orangenmarmelade verarbeitet. Die in einigen Früchten vorhandenen Kerne gelten überwiegend als ungenießbar, werden allerdings von manchen Menschen zum Verzehr gekocht oder geröstet.

Vorsicht, beim Aufschneiden der Schale tritt ein Saft aus, der nur schwer entfernbare, purpurfarbene Flecken verursacht! Übermäßiger Genuss von Mangostan Saft kann zu einer schweren Übersäuerung des Blutes führen.