



MANGO/MANGA (*Magnifera indica*. Familia: Anacardiaceae)

► **CARACTERÍSTICAS**

■ Fruto del mango (*Magnifera indica*). Árbol de crecimiento rápido y tamaño mediano, de 10 a 30 m de altura, copa frondosa y tronco grueso que puede llegar a medir hasta 1 m de diámetro, con una corteza rugosa que a veces desprende gotas de resina. De hoja perenne, las jóvenes de color violeta rojizo que tornan al verde brillante con el paso del tiempo. La producción de un árbol de mango es muy elevada, unos 200 kg para uno de tipo medio, llegando algunos hasta los 1.000 kg de fruta. Se distinguen varios cultivares:

Indios: dulces y con acentuado sabor a trementina. Piel roja.

Indochinos y Filipinos: muy dulces y con un sabor más suave y menos resinoso. Color verde amarillento. **Manila** o **Carabao** es la variedad más representativa de este cultivar, jugosa, rica en ácidos y aroma tan peculiar como equilibrado.

Florida: las plantaciones dominantes en el mundo. La variedad **Haden** y otras como **Tommy Atkins**, por su atractivo color rojo y alta resistencia al transporte, son algunas de las más populares en el comercio internacional. Alto contenido en ácidos orgánicos.

Otras variedades de interés cultivadas a partir de las más importantes son:

Mulgoba: tamaño mediano, de forma globosa, entre 9-12 cm de longitud y 7-9 cm de diámetro. Color amarillo

intenso y de cáscara gruesa, tiene una carne anaranjada, suave sin fibras, de aroma y paladar agradable, pero ligeramente ácido. Además de Florida, se cultiva también en Israel o las islas Canarias.

Amini: algo más pequeño y de forma arriñonada, entre 7-9 cm de longitud y 7-8 cm de ancho. En torno a los 200 g de peso. Verde amarillento, con una mancha escarlata en la base y lunares amarillo pálido. Superficie lisa y cáscara gruesa. Carne excelente, muy jugosa, sin fibras y de color rojizo. También cultivado en Canarias.

Pairi: de similares características al anterior, la cáscara es menos gruesa,



pulpa blanda y algo fibrosa, anaranjada, desprende un aroma muy pronunciado. Se cultiva en distintas partes del mundo como Hawái, Israel o Canarias.

Camboyana: tamaño regular y forma alargada, entre 10-12 cm de largo y 6-7 cm de ancho. Verde amarillo, con pocos lunares y cáscara blanda y delgada. Buena carne, jugosa, sin fibras, color amarillo fuerte y de sabor aromático con un toque ácido. Se cultiva y procede de Camboya.

Sansersha: de gran tamaño y forma de pera. Tiene 17-22 cm de longitud y 9-11 cm de diámetro. Su peso suele oscilar entre los 500-1.000 gr. Amarillo intenso, algo rojizo, con muchos lunares amarillo grisáceos. Pulpa carnosa, sin fibras y algo ácida. Más orientado para procesar y elaborar conservas que para el consumo en fresco.

■ Familia: Anacardiaceae, emparentada botánicamente con otras especies de cierta relevancia comercial como el anacardo, el pistacho, etc.

■ Fruto conocido como “melocotón de los trópicos” por su color anaranjado, está considerado como uno de los tropicales de sabor más exótico y, sobre todo, más agradable. Una drupa carnosa, de buen tamaño y forma oblonga, aplanada y redondeada por los extremos, con una longitud variable desde los 4 a los 25 cm y de 2-10 cm de grosor. La horquilla de peso también es bastante oscilante desde los 150 g hasta los 2 kg. Color entre verde y



Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
10	10	10	8	7	5	5	5	7	8	10	15

Observaciones y curiosidades: existen un gran número de variedades, solamente en la India se contabilizan más de mil. Entre ellas, otro de los más apreciados y reconocidos en el mundo es el **Ataúlfo**, uno de los más tempranos y considerado por los expertos como el mejor y más selecto. Procede de México y debe su nombre a su descubridor, el ingeniero Ataúlfo Sánchez. Es una variedad injertada de cinco tipos diferentes de mango, Manila, Irwing, Keitt y otros. Piel verdosa cuando está entero que vira hasta el amarillo. Cuando adquiere un tono anaranjado, se arruga y cede a la mínima presión con el dedo, está en el punto de sazón adecuado para consumo. De primera calidad, es pequeño, de textura mantecosa, extremadamente dulce y de aroma intenso y equilibrado. Jugoso y con un sabor exquisito, incluso cuando ha sobrepasado su punto de madurez. En ese momento, la pulpa que rodea el hueso central, muy fino, se vuelve gelatinosa. No es fibroso y resulta ideal para consumir al natural. Otro de los considerados más exquisitos es el mango asiático, **Manila, Carabao, Irwing, Alphonso y Rad** son algunas de sus variantes. Tienen asimismo una textura dulce y mantecosa, con un sabor más o menos resinoso dependiendo de la variedad. Al igual que el Ataulfo, indicados principalmente para consumir al natural.

El mango se puede encontrar en el mercado todo el año procedente de los distintos países productores, con cosechas en diferentes épocas. En España, donde muchos cultivares proceden de Florida, la recolección se suele producir entre los meses de septiembre y diciembre. Así, una de las mejores temporadas para disfrutarlos en nuestro país es el invierno. En los países exportadores se recolecta antes de alcanzar su plena madurez, cuando aún no ha empezado a cambiar su color verde, por su delicado transporte. Tras su cosecha, los frutos se deben mantener frescos pero no fríos, ya que les perjudica y resta propiedades, empaquetados en cajas de cartón bien ventilados con un material esponjoso en el fondo para protegerlos de golpes y evitar que se deterioren. Están considerados entre los tres o cuatro productos tropicales más finos. Se le atribuyen efectos afrodisíacos. En Canarias, se tiende a distinguir por mango al que tiene fibra o hebra abundante en su carne y por manga al que carece totalmente de ella. Ideal como complemento de la dieta diaria y para quienes tienen que llevar un régimen bajo en grasa con escaso contenido de algunas vitaminas, en especial A. Se aconseja en los casos de déficit de hierro (anemia), ya que su contenido en vitamina C facilita la absorción del mismo asociado a otros alimentos. En cantidades apropiadas, beneficioso para la diabetes y el exceso de peso porque ayuda a saciar el apetito. Deben tener precaución las personas que padecen afecciones o insuficiencia renal por su contenido en potasio. Si bien predomina su transporte en barco, cada vez es mayor la influencia del transportado en avión (actualmente sobre un 30%) para preservar su calidad.





amarillo, con diferentes tonalidades de rosa, rojo y violeta. Cáscara gruesa y pulpa o carne de similar textura al melocotón, color amarillo anaranjado, jugosa y muy sabrosa cuando está maduro. Dulce y aromática, más o menos fibrosa según variedades. Se puede distinguir entre manga y mango:

Manga: piel verde, incluso en su madurez. Más carnosas y dulces que el mango, sin hebras como un melocotón. Hueso central más aplanado.

Mango: forma más redondeada, tonalidades más vivas y tricolores, jugosos pero con hebras.

- Origen: cultivado desde tiempos remotos, el origen es indo-birmano o malayo.

▸ PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES

En la actualidad, se cultiva en todo el mundo siendo Brasil, Ecuador, Puerto Rico, Perú, México, India, Israel, Costa de Marfil o Sudáfrica algunos de sus principales productores. En España existen explotaciones en Canarias y en el sector costero de Málaga y Granada.

▸ VARIEDADES

A nivel comercial, hay que destacar muy especialmente las variedades:

- **Tommy Atkins** (50%): muy apreciado por su llamativa chapa roja, su sabor recuerda al del melocotón. Considerado el "rey de los mangos".
- **Haden** (10%): sabor agradable y muy afrutado, con un ligero toque ácido.
- **Keitt** (manga) (15%): pálido-verde, una variedad tardía que puede alcanzar un peso de hasta 900 g. Pulpa aromática y sin hebras.
- **Kent** (manga) (25%): de color verdoso amarillento. Es una de las más grandes, dulce, jugosa, con un sabor afrutado y suave.

▸ PROPIEDADES

Altamente saludable, nutritivo y un buen complemento de la dieta diaria. Sus principales nutrientes:

- Gran contenido de agua, más del 85%.
- **Vitaminas:** importante aportación en provitamina A y C. En menor medida, algunas del grupo B y E.

- **Minerales:** magnesio, hierro y potasio.
- Rico en hidratos de carbono y, por tanto, con elevado valor calórico.
- Según variedades, alto contenido en fibra, lo que favorece el tracto intestinal (laxante).
- Potente antioxidante muy adecuado para la prevención de enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer o de la piel. También, para combatir otras muy diversas afecciones como bronquitis, fatiga, insomnio o la acidez estomacal. Propiedades diuréticas y, en general, un excelente depurativo del organismo.
- **Consumo:** ideal al natural, por su excelente aroma, sabor y textura, si cabe de manera más especial en el caso de la manga. También en zumos, helados, tartas, macedonias, ensaladas, salsas, guarniciones o en conserva. Para reconocer el punto de madurez, además del olor, el tacto es el método más práctico y fiable, cediendo ante una ligera presión con los dedos cuando está en sazón. Una vez maduro ha de consumirse con rapidez para que la fruta no se pase y pierda propiedades. Es preferible comprarlo un poco entero (no excesivamente verdes) y que madure a temperatura ambiente. No guardarlo en el frigorífico salvo unas dos horas antes de consumirlo y sólo con la finalidad de refrigerarlo. Para consumir se puede cortar en dos mitades y tomar con una cucharilla, o bien cortado en dados, como los preparan en los países tropicales.

▸ COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados: aprox. 300-500 g/pieza.
- Categorías: I.
- Formatos: caja de cartón de unos 4 kg, con unas 8 piezas envueltas en papel seda.
- Conservación: temperatura ambiente entre 10 y 13 °C.
- Rotación: en Merca, 3 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, del orden de 14.000 toneladas en 2006. En torno a un 8-10%, manga.