



MANGOSTÁN (*Garcinia mangostana*. Familia: Clusiáceas o gutíferas)

► **CARACTERÍSTICAS**

- Fruto del mangostán o mangostanero (*Garcinia mangostana*). Árbol de gran follaje y copa con forma piramidal que puede alcanzar entre 10 y 25 m de altura. Tarda unos 8 años en dar frutos.
- Familia: Clusiáceas o Gutíferas.
- De gran calidad, un lujo muy cotizado y de gran valor gustativo.
- Baya esférica de corteza gruesa, semileñosa, no comestible, entre 6 y 7 cm de diámetro, amarillenta hasta su maduración donde adquiere un color más oscuro, rojo vinoso o morado. Posee cuatro sépalos característicos, duros, que rodean el pecíolo de unión a la rama. En su interior de 5 a 7 segmentos blancos iguales (semejantes a los gajos de una mandarina), sueltos entre sí, recubiertos de una película

fibrosa. Cada gajo puede contener una semilla verdosa, blanda y comestible, dura o carecer de ella según la variedad. La textura de su pulpa es melosa o gelatinosa, suave y delicada, con sabor dulce, azucarado, que puede recordar vagamente a la uva. Pueden alcanzar hasta 1 Kg de peso.

- Origen: Malasia e Indonesia.

► **PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES**

Malasia, Madagascar, China, Sri Lanka, Tailandia, Borneo, Filipinas, Guinea, Brasil y países centroamericanos y asiáticos.

► **VARIEDADES**

Existen unas 200 especies de mangostán.

Frutos diferenciados en función del tamaño, sabor y grado de acidez.

► **PROPIEDADES**

- Elevado aporte de **xantones***.
- Contenido de agua elevado.
- **Vitaminas:** Grupo B.
- **Minerales:** hierro, calcio y fósforo.
- Moderada cantidad de fibra e hidratos de carbono.
- Semillas ricas en grasa.
- **Consumo:** principalmente al natural (semillas incluidas), acompañado de nata o helado, en ensaladas y sorbetes. Se pueden elaborar sabrosos mousses, cremas, pasteles, jaleas. También se comercializa líquido, en forma de puré de la fruta entera ("XanGo") aprovechando en su totalidad los abundantes antioxidantes que posee. Si se consume fresco hay que tener un especial cuidado al cortarlo, ya que desprende una savia resinoso oscura de su piel que puede causar manchas difíciles de quitar en la ropa.

► **COMERCIALIZACIÓN**

- Los más comercializados: entre los 80 y 150 g.
- Categorías: Extra y I.
- Formatos: caja de cartón de 2-2,5 kg, unas 18 ó 20 uds, a granel.
- Conservación: en frigorífico a 5 °C.
- Rotación: en Merca, una semana.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, del orden de unas 250 toneladas en 2006 (datos relativos a la comercialización de Mercamadrid).

Estacionalidad de las ventas (Red de MERCAS)

Porcentaje sobre total del año

| Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|--|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| De octubre a mayo, 90%; de junio a septiembre, 10% | | | | | | | | | | | |

Observaciones y curiosidades: aunque se comercializa y consume todo el año, al ser un producto de contraestación, el calendario refleja una mayor concentración de las ventas en nuestro mercado desde otoño a primavera. No es muy conocido en los países occidentales, pero existen en los mercados europeos, holandeses y franceses sobre todo, procedentes de distintos hemisferios. Así, entre mayo y octubre su origen es del hemisferio norte y de noviembre a diciembre de Indonesia. En Java y Sumatra emplean este tipo de árbol como elemento ornamental de sus jardines.

*El mangostán posee algunos de los antioxidantes más poderosos que podemos encontrar en la naturaleza, los xantones. Los contenidos en esta fruta, "Alfa Langostín" y "Gama Langostín", se concentran en grandes cantidades en la cáscara y son portadores de un sinnúmero de beneficios con efectos destacables en la salud cardiovascular. Considerados como antibióticos naturales, antivirales y antiinflamatorios de gran eficacia, nos ayudan a combatir las infecciones, fortalecen el sistema inmunológico, a mantener la flexibilidad de las articulaciones y favorecen la agudeza mental entre otros muchos de sus efectos.