

13. Juli 2019

Die Kraft der Mangosteen



Die Frucht Mangosteen schmeckt nicht nur gut und ist gesund...

Wie ihr auf dem Bild nebenan seht, kann man die Schale der Mangosteen auch für künstlerische Zwecke gebrauchen :-). Billy hat mit der Schale einer Mangosteen sein kleines «Gardenhaus» verziert.

Wie ich nachgelesen habe, sind Mangosteen sehr gesund. Sie enthalten wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium oder Zink und sie ist ebenfalls reich an Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12 und Vitamin A. Sie soll antibakteriell, allergiehemmend und entzündungshemmend wirken, die Verdauung fördern, gut für die Haut sein sowie das Immunsystem und die [Fitness](#) stärken.

Und wenn man die Frucht gegessen hat, kann man die Schale erst noch zum Malen verwenden. Sie sollte allerdings nicht in Kleinkinderhände, denn die Farbe kriegt man auf Hauswänden und Tapeten nicht mehr weg...

Mangosteen erhält man auch in der Schweiz in Thai-/Asia-Läden (A-Chau Liebefeld, Loeb Lebensmittel, Siam-Shop Breitenrain). Mit einem Messer ritzt man die Schale in der Mitte und klappt sie dann auseinander. Zum Teil erhalten die kleinen Schnitze, die in der Form Mandarinschnitzen ähnlich sind, Kerne, die man entweder ausspucken oder auch schlucken kann.