

Manga

Conhecida como a rainha das frutas tropicais, a manga é o fruto da mangueira, árvore pertencente ao gênero *Mangifera*. A fruta é originária da Ásia, mais especificamente da região que vai do leste da Índia às Filipinas, a qual foi introduzida no Brasil pelos portugueses e se adaptou



muito bem. As mangueiras podem atingir entre 35 e 40 metros de altura e necessitam de solos férteis e bem irrigados para se desenvolverem.

A manga é uma fruta do tipo drupa de clima tropical e subtropical. Sua coloração pode variar conforme a espécie da mesma e seu grau de maturação. Quando a fruta está madura, suas cores variam entre o amarelo, laranja e vermelho. Sua polpa, que reveste uma grande semente, é doce e suculenta, podendo ser fibrosa em algumas espécies.



A fruta é uma ótima fonte de vitamina A, importante para a pele, visão e que auxilia no crescimento; C, que atua contra organismos invasores e infecções; e do complexo B. Além disso, a manga possui vários sais minerais, especialmente Cálcio, Fósforo e Ferro, sendo indicada no tratamento da anemia.

A manga pode ser consumida in natura, além de ser empregada na fabricação de doces, compotas, sucos, geleias, purês, sorvetes e mousses. As principais espécies da fruta são: "Tommy Atkins", "Palmer", "Keitt", "Haden", "Coração de boi", "Carlota", "Espada", "Van Dick", "Rosa" e "Bourbon".

Os maiores produtores mundiais de manga são Índia, China, Tailândia, México, Indonésia e Brasil. Na Índia, maior produtor da fruta, a mesma possui uma enorme importância na alimentação das pessoas. No Brasil, os maiores produtores são os Estados de São Paulo e Minas Gerais.