**Мангостин** – это экзотический фрукт с насыщенной фиолетовой кожицей. Под кожицей находится сочная белая мякоть с косточками, разделённая на 4–8 долек. Помимо яркого вкуса, этот экзотический фрукт обладает и другим преимуществом – в нём содержится большая концентрация витаминов, природных антиоксидантов и различных минеральных веществ.

Этот сочный плод родом из Юго-Восточной Азии. Он произрастает в Таиланде, Малайзии, Индии и некоторых других восточных странах, а также в Центральной Америке, Африканских странах. Известен также под названиями мангустин и мангостан.

**Как едят**

Мангостин обладает насыщенным вкусом, немного напоминающим сочетание ананаса, клубники и ароматного манго.

Из этого плода готовят салаты, соки и различные коктейли. Его используют для приготовления суфле, ароматных соусов и пирогов. Мангостин придаёт блюдам бодрящий цитрусовый аромат и экзотический вкус. В некоторых странах плоды засушивают и консервируют, используют для приготовления варенья и джемов. Едят его, конечно, и в свежем виде.

**Как выбрать зрелый фрукт**

Явным показателем спелости плода являются листья, расположенные на верхушке мангостина. Они должны быть ярко-зелёными. В случае если листья обрели коричневатый оттенок, значит, фрукт переспелый или залежался на витрине.

Признаки спелости фрукта:

* при надавливании плод должен слегка пружинить;
* фрукт не должен быть слишком твёрдым, но и не очень мягким;
* кожура должна быть равномерно гладкой, а не сухой.

Но если вы купили недозревшие плоды – не беда, они вполне могут дозреть в домашних условиях, при этом не утратив полезных качеств. Для этого недозревшие плоды следует завернуть в пергаментную бумагу и поместить для созревания в сухое место. Важно не допускать попадания на фрукты прямых солнечных лучей. Когда мангостин приобретёт насыщенный фиолетовый цвет – фрукт можно будет употреблять в пищу.

**Как чистить от кожуры**

Очистить этот фрукт от кожуры довольно просто, главное, узнать, как правильно это сделать.

Существуют 3 способа очистки на выбор.

1. Кожицу надрезают по окружности, после этого её удаляют, а мякоть разделяют на сегменты.
2. Отрезают верхушку плода. После чего мякоть можно есть ложкой прямо из получившейся чаши.
3. Третий способ подойдёт для очистки только спелых фруктов. Нужно оторвать зелёную верхушку, а потом нажать на центральную часть плода. После этого он раскроется и его можно будет с лёгкостью очистить.

**Съедобна ли кожура?**

Плотная фиолетовая кожура пригодна для употребления в пищу. Полезных веществ в ней не меньше, чем в мякоти этого экзотического плода. Кожуру тщательно промывают, дают высохнуть от влаги и измельчают посредством блендера. После чего её можно добавлять в супы и к мясным или рыбным блюдам. Кроме этого, кожицу можно высушить, затем измельчить. В таком виде её используют в качестве приправы к салатам и закускам.