



Kumquats

„Zwergorangen mit ungewöhnlicher Verzehrweise...!“

Die kleinen Früchte, auch „Zwergorange“ oder „Goldorange“ genannt, stammt ursprünglich auch China wird zwischenzeitlich jedoch auch in Japan, dem afrikanischen und amerikanischen Kontinent und auch in Südeuropa angebaut. Lange Zeit wurden Kumquats lediglich als Zierpflanze gehalten, bis ihr Geschmack und ihr Nährwert immer mehr an Bedeutung gewann.

Kumquats gehören nicht, wie im ersten Moment vermutet, zu den Zitrusfrüchten. Es handelt sich um Rautengewächse, welche lediglich mit Zitrusfrüchten verwandt sind. Sie wachsen an bis zu **4 Meter** hohen, immergrünen und kleindornigen Sträuchern. Diese können, je nach Größe, bis zu **mehrere tausend Früchte** jedes Jahr tragen!

Aussehen und Geschmack

Kumquats werden zwischen **3 und 5 cm** groß und wiegen lediglich **12-15 Gramm**. Sie sind pflaumenförmig und haben eine schöne, **tieforangene** Farbe. Die Schale ist relativ dünn, glatt und feinporig. Im Inneren befinden sich mehrere Segmente, wie bei einer Zitrusfrucht. Sie beinhalten mehrere, kleine und essbare Kerne.

Ein wenig Mut beweisen muss man beim Verzehr der kleinen Früchte: die an eine Clementine erinnernde Schale wird in der Regel mitgegessen, heißt, herunterbeißen oder mit einem Happs in den Mund! Das kann man auch ohne Bedenken tun, denn Kumquats kommen prinzipiell ungespritzt in den Handel. Auch ihr Geschmack ist einzigartig: die Schale schmeckt **herb**, ein wenig **süßlich**, meist mit einem ausgeprägten, **bitteren Beigeschmack**. Das Fruchtfleisch hat ein eher **säuerliches** Aroma. Alles zusammen ergibt ein ungewöhnliches Geschmackserlebnis...

Tipp: durch leichtes Rollen zwischen den Fingern wird die Schale weicher, entfaltet ihren Duft und nimmt einen süßeren und weniger bitteren Geschmack an. Auch eine tolle Idee: die kleinen Früchte einfrieren und als Eiskwürfel verwenden. Die ätherischen Öle sorgen für ein tolles Aroma!

Ansonsten genießt man Kumquats als pure Frucht, verarbeitet sie in süßen oder deftigen Früchten oder als Konfitüre. Auch getrocknet schmecken sie vorzüglich!

Nährwertangaben ø/100 g und Medizin

- **Brennwert:** 71 kcal/297 kJ
- **Protein:** 0,6 g
- **Kohlenhydrate:** 16 g
- **Fett:** 0,9 g
- **Kalium:** 186 mg
- **Kalzium:** 62 mg
- **Vitamin C:** 44 mg

Kumquats enthalten eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Ihr **Vitamin C**-Gehalt ist doppelt so hoch wie bei Orangen. Somit ist diese kleine Frucht hervorragend geeignet zur Stärkung des Immunsystems. Wertvolle Antioxidantien wirken zellstärkend, der hohe Kalzium-Gehalt hat einen günstigen Effekt auf Knochen und Zähne.

Anbau und Einheit

- Leergut: Karton
- Einheit: 2,5 kg
- Erntezeit: i.d.R. Dezember – April
- Anbauland: Frankreich (Korsika) und Spanien

