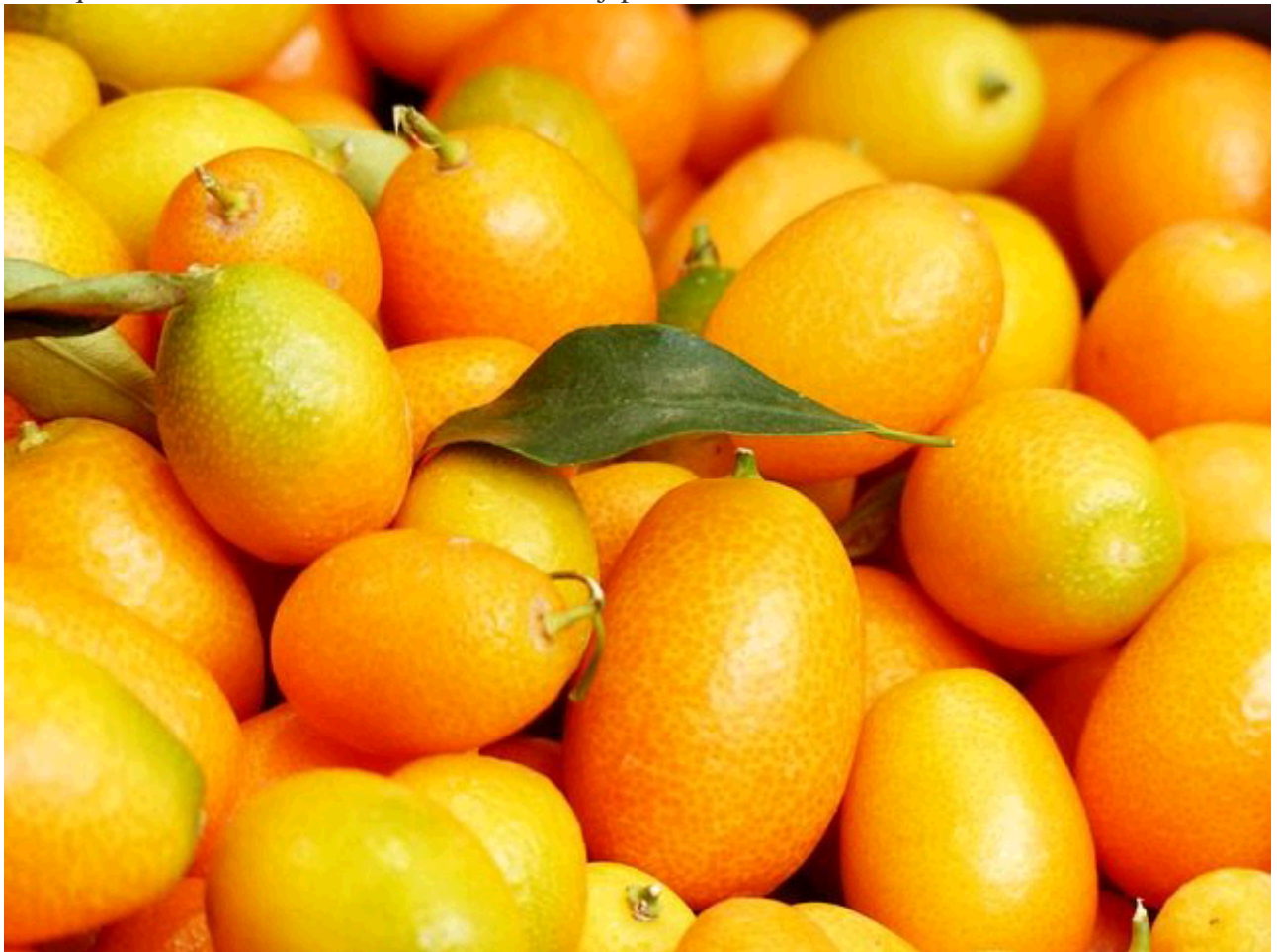


http://www.kalorien-ratgeber.de/kumquat-kalorien-und-naehrwerte-der-citrus-japonica/?utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=Taeglicher+Newsletter

Kumquat – Kalorien und Nährwerte der Citrus japonica



Die Kumquat schmeckt herb süß-sauer und passt zu süßen wie zu herzhaften Gerichten.

Kumquat – Kalorien und Nährwerte der Citrus japonica

Das Ursprungsgebiet der **Kumquat** ist China und Vietnam. Kwat kwat, so hieß sie früher die Citrus japonica alias Kumquats. In der Chinesischen Literatur wird sie schon 1178 erwähnt. Im südlichen China und Indochina ist sie seit Jahrtausenden in Kultur. Erst 1846 wurde sie in Britannien wissenschaftlich untersucht.

Portugiesische Missionare schreiben schon 1646 von der Frucht, die Sie in Ihrer langen Reise durch Asien kennengelernt haben. Im Jahre 1712 wurde Sie in die Liste der Kulturpflanzen in Japan aufgenommen.

Um 1846 brachte Robert Fortune diese Frucht nach Europa, sein Auftrag war für die London Horticultural Society Pflanzen in Asien zu sammeln.

Als Lohn für seine Entdeckung nannten die europäischen Botaniker die Kumquats auch Fortunella.

Heute heißt seine Sorte, die er gefunden hatte Nagami (Fortunella margarita Swing) und ist die meist kultivierte Kumquats im Amerika. Kurioserweise kam die Nagami nicht von London nach Florida, sondern direkt aus Japan zu der königlichen Baumschule Glen St. Mary in 1885.

Der Ursprung der *Kumquat* sind das südöstliche China und Indochina. Die Frucht kann in allen subtropischen Gebieten wachsen wo auch [Orangen](#) angebaut werden können.

Hauptanbaugebiete sind wie erwähnt China, dann aber auch Japan, Nord- und Südafrika, Nord- und Südamerika, Israel, und einige Mittelmeerländern.

Kumquat und ihre Eigenschaften

Kumquat, Zwergpomeranze, Goldorange, *Fortunella margarita*, *Fortunella japonica*, Kumquat. Der kleine immergrüne dicht verzweigter Zitrusbaum oder -Strauch hat dunkelgrüne schmale, längliche und glänzende Blätter.

Die Kumquat ist bei uns oft als Zierpflanze zu finden, ein immergrüner, 2-4 Meter hoher Strauch, dessen [Früchte](#) man als Miniaturausgaben von Orangen bezeichnen kann.

Sie erreichen eine Größe bis 4,5 cm, sind länglich bis oval, und wiegen nur zwischen 5-20 Gramm. Sie ist damit die kleinste bekannte Zitrusfrucht. Die glatte Schale der **Kumquat** ist relativ dünn, goldgelb bis rot orangefarben, fein duftend und süß, ihre Schale ist essbar, was nur bei sehr wenigen Zitrusfrüchten der Fall ist.

Das Fruchtfleisch ist hell orange und aufgeteilt in 3-7 Segmente, es hat einen säuerlichen, mitunter auch süßen, kräftig- würzigen Orangengeschmack und ist kernlos oder enthält bis zu sieben grüne Kerne. Der leicht säuerliche Geschmack des Safts und die würzige Süße der Schale ergeben eine höchst aromatische und erfrischende Geschmackskombination.

Die verschiedenen Kumquat Sorten

F. japonica (Japanische Kumquat) besitzt runde, 2-3 cm große Früchte. *F. hindsii* (Hongkong Kumquat) trägt 2 cm, rundliche Früchte.

Hong Kong

oder Hong Kong Wild (*Fortunella Hindsii* Swing.), Auch genannt chin chü, shan chin kan oder chin tou in der Chinesischen Muttersprache in Hong Kong oder Bergregionen von Kwantung und den Provinzen Chekiang in China. Fruchtfleisch wird in 3 – 4 Segmenten unterteilt, flache Samen. Wird bei uns meistens nur als Zierpflanze verwendet.

Marumi

oder Runde *Kumquat* (*Fortunella japonica* Swing., syn. *Citrus maduremis* Lour.) Erstmals beschrieben in 1784; Eingeführt in Florida bei der königlichen Baumschule Glen St. Mary in 1885 aus Japan. Fruchtfleisch wird in 4– 7 Segmenten unterteilt, 1 -3 Samen. Scharf und würzig.

Meiwa

oder große Runde **Kumquat** (*Fortunella crassifolia* Swing.), Wird auch ninpo oder neiha kinkan in Japan genannt. Möglicherweise ein Hybrid zwischen ‚Nagami‘ and ‚Marumi‘; Meiwa schmecken am besten roh. Diese Sorte wird gerne eingemacht in Taiwan und serviert in den meisten China Restaurants. Eingeführt aus Japan nach Amerika zwischen 1910 und 1912. Fruchtfleisch wird in 7 Segmenten unterteilt, Sehr süß.

Nagami

oder oval *Kumquat* (*Fortunella margarita* Swing.) 1846 brachte Robert Fortune diese Frucht nach Europa. 1850 eingeführt in Florida, kurioserweise nicht aus London sondern aus Japan. Fruchtfleisch wird in 4 – 5 Segmenten unterteilt, 2 -5 Samen.

Kumquat Kalorien, Nährwerte und Inhaltsstoffe

Die **Kumquat** enthält auf 100 Gramm gerechnet 71 [Kalorien](#) (kcal), 0,9 Gramm [Fett](#), kein Cholesterin und einen Zuckeranteil von 9 Gramm. Weiter sind in ihr [Kohlenhydrate](#) 16 Gramm, Ballaststoff 7 Gramm, Protein 1,9 Gramm sowie Kalium 186 mg, Natrium 10 mg, Kalzium 62 mg, Magnesium 20 mg, Eisen und die [Vitamine](#) C 43,9 mg und Vitamin A enthalten.

Kumquat in der Küche

Kumquats werden in erster Linie frisch verzehrt, wie erwähnt mit Schale. Wer den zwar süßen, aber mitunter auch sehr würzigen Orangengeschmack nicht mag, kann die Schale abschälen und nur das pure Fruchtfleisch verzehren.

Sehr beliebt sind in Zuckersirup eingelegte Kumquats. Frisch oder aus dem Glas werden die Früchte halbiert oder zerkleinert und finden Verwendung in Obstsalaten, Cremes, Süßspeisen, Torten, zur Garnierung von Wild- und Geflügel braten, kalten Buffets.

Eine sehr dekorativer Idee sind gefrorene Kumquats anstelle eines Eiswürfels in Aperitifs, Bowlen, Campari, Gin, Wermut, Whisky oder Mixgetränke zu geben. Auch zu Kompott, Gelee, Konfitüren und Marmelade können die Früchte verarbeitet werden.

Kumquats sind nahezu ganzjährig erhältlich. Sie werden in der Regel nicht behandelt, und können daher nach dem Waschen mit Schale verzehrt werden. Die Haltbarkeit beträgt bei 10 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90% ca. 4 Wochen. Da die unbehandelte Schale schnell welkt, sollten die Früchte ggf. mit einer Folie vor Austrocknung geschützt werden.