

Kumquats

sind kleine Zwergorangen oder Zwergpomeranzen, diese Rautengewächse sind ganz eng mit den Zitruspflanzen verwandt.

Die Früchte sind birnen- bis eiförmig und meist nicht länger als fünf Zentimeter. Die Farbe ist dunkelorange bis hell- oder goldgelb. Die Kumquats wachsen auf bis zu zwei Meter hohen, leicht dornigen Sträuchern, sie stammen ursprünglich aus Asien und werden heute auch in Amerika, Afrika und in warmen Gegenden Südeuropas angebaut. Hauptanbaugebiete sind Griechenland, wo besonders die Kumquats auf Korfu und in Israel auf großen Plantagen gut gedeihen.

Kumquats bekommt man das ganze Jahr in guten Obstabteilungen.

Die Frucht kann man mit Scha-



le und Kernen essen. Die Schale ist herb bis süßlich und das Fruchtfleisch etwas bitter bis sauer. Das Fruchtfleisch ist in fünf Segmente aufgeteilt und

mit essbaren, aber leicht bitteren Kernen bestückt. Man sollte die Frucht vor dem Verzehr in warmem Wasser waschen und dann zwischen den Hän-

den rollen, das gibt eine weiche Schale und gutes Aroma.

Kumquats haben viele Inhaltsstoffe wie Vitamin A und eine ganze Reihe B-Vitamine, dazu kommt Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Sie haben doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.

Diese orangene Frucht genießt man pur sehr gerne, in Saucen zu Geflügel und Lamm, in Salaten, Marmeladen, Konfitüren, Kompott sowie Desserts und in Likören.

Ich genieße diese interessante, leckere Frucht pur, in Obstsalaten, auf Eis und als Cocktail-Deko.

pa