Kumquats

fortunella

Zwergorange, Goldorange

Kategorie

Zitrusfrüchte, Rautengewächse (rutaceae)

Beschreibung

fortunella japonica

Die Kumquats auch Zwergorangen oder Zwergpomeranzen genannt, sind eine Pflanzengattung in der Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Sie sind eng verwandt mit den Zitruspflanzen, die ebenfalls zu den Rautengewächsen zählen. Die Kumquat wächst als immergrüner Strauch oder kleiner Baum. Sie wächst langsam und wird 2,5 bis 4,5 Meter hoch. Die dichtverzweigten Äste haben z. T. kleine Dornen. Die Blätter sind dunkel-grün glänzend. Die Blüten sind weiß, ähnlich anderen Citrus-Blüten. Je nach Größe kann der Kumquat-Baum mehrere hundert oder sogar mehrere tausend Früchte pro Jahr tragen. Die
Früchte der Kumquat sind pflaumenförmig und von höchstens 4 cm Länge mit gelb-orangefarbener Schale. Die Bezeichnung »Kumquat« leitet sich von der kantonesischen Aussprache gam gwat ab. Frucht: 15 bis 30 mm groß, oval, goldgelb, mit meist zwei Kernen.

Herkunft

Die Kumquat wächst in allen gemäßigten Klimazonen, in denen auch Zitrusfrüchte wachsen. Sie stammt ursprünglich aus China. Heute wird sie außerdem in Japan, Nord- und Südafrika, Nord- und Südamerika und Südeuropa angebaut. Die Haupterntezeit liegt in den Herbst- und Wintermonaten.

Aroma

Geschmacklich unterscheiden sich Kumquats deutlich von anderen Zitrusfrüchten. Sie schmecken süß-säuerlich. Manche Sorten weisen eine gewisse Bitternote auf. Überraschend ist für viele Menschen, wie bestimmte Teile der Frucht schmecken. Denn es ist die Schale, die süßlich schmeckt und das Fruchtfleisch, das die Säure beinhaltet. Der bittere Geschmack kann von den Kernen verursacht werden. Grundsätzlich können Sie alle Teile der Kumquat essen, nichts davon ist giftig.

Verwendung

Kumquats können roh und ganz gegessen werden, weil die dünne essbare Schale süß und das aus fünf Segmenten bestehenden Fruchtfleisch nur leicht säuerlich schmeckt.
Kumquats schmecken in allen Gerichten, in denen auch Orangen verwendet werden. Sie passen sehr gut als Sauce zu Geflügel, Lamm und als fruchtige Zutat in Salaten. Man kann sie zu Marmelade, Konfitüre oder Kompott einkochen oder zu Desserts wie zum Beispiel Eis oder Obstsalat reichen. Sie eignen sich außerdem zum Einlegen in Alkohol, trocknen, kandieren und in Scheiben geschnitten zum Dekorieren von Cocktails.
In Asien werden sie häufig zu Sirup oder Likör verarbeitet. Möchte man sie roh verzehren, sollte man sie vorher mit warmem Wasser abspülen und anschließend zwischen den Fingern oder

© 2026 coquina.de

Handflächen rollen. So wird die Schale weicher und entfaltet ihr Aroma. Außerdem schmeckt die Frucht dann süßer und weniger bitter.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Früchte sollten beim Kauf eine feste glänzende und glatteSchale haben, andernfalls sind sie im Inneren meist schon vertrocknet und nicht mehr frisch.
Bei kühler Lagerung sind sie bis zu vier Wochen haltbar. Außerdem eignen sie sich zum Einfrieren.

Gesundheit

Kumquats bestehen zu circa 81 Prozent aus Wasser und zu circa 16 Prozent aus Kohlenhydraten. Fette und Eiweiße sind kaum vorhanden. 100 Gramm Kumquats enthalten 6,5 Gramm Ballaststoffe und 9,36 Gramm Zucker.
Kumquats sind reich an B-Vitaminen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Außerdem enthält sie doppelt so viel Vitamin C wie Orangen. Sie wirken entwässernd und adstringierend und sollen bei Husten und Verdauungsschwierigkeiten helfen.

© 2026 coquina.de