



Общее описание

Кумкват (от кит. *золотой апельсин*) – желто-оранжевый тропический фрукт семейства цитрусовых вечнозеленого растения. Этот плод имеет и другие названия – кинкан и фортунелла. Внешне кумкват похож на очень маленький овальный апельсин. По длине он достигает максимум 5 см, а в ширину – 4 см. В употребление фрукт идет полностью вместе с кожурой. Вкус плода очень близок к кисловатому мандарину, но при этом кожура имеет сладко-терпкий привкус. Родиной кумквата является южная часть Китая.

Первые литературные упоминания о кумквате датируются 12 в. в Китае. В Европу плоды попали благодаря английскому ботанику Роберту Форчуна, который привез их на ежегодную Лондонскую Садоводческую выставку в 1846 г. Изначально фрукты были отнесены к роду цитрусовых, однако в 1915 г. их выделили в отдельный подрод - фортунелла.

Плانتации кумквата, выращиваемого для экспорта, расположены в Юго-Восточной Азии, Китае, Японии, Греции и на южных территориях США. Существует несколько видов кумквата: гонконгский, малайский, маруми, мейва, нагами и фукуши.

Выбор и хранение кумквата

При покупке кумквата следует обратить внимание на его внешний вид. Кожура должна иметь насыщенный оранжевый цвет, быть блестящей, гладкой и без видимых механических повреждений, темных пятен и трещин. Также плод должен быть в меру мягким. Чрезмерная мягкость может свидетельствовать о переспелости плода, а твердость – о незрелости.

Хранить кумкват следует в холодильнике в отделе для фруктов и овощей в течение трех недель. Но перед этим плоды следует тщательно промыть от загрязнений и высушить, чтобы на поверхности не осталось ни капли влаги. Если целые фрукты или переработанные в пюре поместить в морозильную камеру при температуре от -15 до -19°C, то полезные вещества могут сохраняться до полугода.

Использование в кулинарии

Кумкват широко используют в кулинарии. В большинстве случаев его употребляют в сыром виде и используют для украшения блюд: салатов, бутербродов, фуршетных закусок, коктейлей, глинтвейна и в качестве закуски к крепким алкогольным напиткам. В термически обработанных блюдах кумкват применяют для приготовления кисло-сладких соусов к овощам и мясу, для мяса или рыбы, запеченных в духовке, а также для приготовления десертов: цукатов, конфитюров, соков, творожно-йогуртных запеканок и т.п.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1,9	0,9	9,3	0,5	80,5	71

Полезные свойства кумквата

Состав и наличие полезных веществ

Кумкват содержит в себе достаточно разнообразный набор витаминов (С, А, Е, В1, В2, В3, В5, В6), минералов (кальций, калий, железо, медь, магний, натрий, фосфор, цинк), жирных кислот и эфирных масел. Большая концентрация витамина С в плодах кумквата делает его незаменимым для повышения иммунитета и общей сопротивляемости организма вирусам и бактериям.

Полезные и лечебные свойства

За счет содержания клетчатки, пектина и натуральных ферментов плоды употребляют для нормализации работы ЖКТ, профилактики гастритов и язв. Благоприятно кумкват действует и на нервную систему. Люди, употребляющие этот фрукт, меньше подвержены депрессии, раздражительности, нервозности, хроническому стрессу. Он помогает повысить эмоциональную чувствительность, избавиться от апатии, придать сил для активной деятельности, а не пассивному существованию.

Фрукт используют в борьбе с паразитами и грибами. Противогрибковыми свойствами кумкват обладает за счет наличия в его составе фуракумарина. Именно это вещество помогает бороться с воспалительными и инфекционными заболеваниями.

В восточной медицине сушеную кожуру кумквата используют для лечения простудных заболеваний, гриппа, насморка и кашля. Для этого проводят ингаляции заваренными корками по 2-3 раза в день. Такой метод использования кумквата позволяет эфирным маслам свободно выделяться и максимально поглощаться слизистой рта.

Диетический продукт

Кумкват входит в число диетических продуктов, способствующих расщеплению и выведению плохого холестерина, очищению организма от токсинов, радионуклидов и тяжелых металлов. Очищение сосудов от жировых бляшек, которое происходит в процессе систематического употребления кумквата, является прекрасной профилактикой инсульта, инфаркта и атеросклероза.

Опасные свойства кумквата

Ярких противопоказаний фрукт не имеет. Его не рекомендуют употреблять только людям, имеющим индивидуальную непереносимость или аллергию на цитрусовые фрукты.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info