

## Za svjež dah jedite kumkvat!

*Kumkvat je prekrasno, veselo, narančasto voće. Njegova fascinantna kombinacija okusa - od gorkaste, preko slatke do kisele - uz fina aromatična ulja iz korice koja se također jede, oduševit će najzahtjevnija nepca. Kumkvat možete kombinirati u raznim receptima, ali je najfiniji i za zdravlje najučinkovitiji - sirov*

Kumkvat potječe iz Kine. Ime mu dolazi od riječi „kam quat“, iz kineskog kantonskog narječja, što znači „zlatna naranča“. To je sasvim mali plod, iz obitelji citrusa, neka vrsta patuljaste naranče, veličine od 2 do 5 cm. Unutarnji dio kumkvata, njegovo meso, podijeljeno na četvrtine, vrlo je sočno, ali kiselo. Korica je mekana, fina i jestiva. U svakom slučaju, s obzirom da je to voće tako malo, nikako ga se ne smije, a i ne može, guliti. U Europi se uzgaja uglavnom na Korzici i u Provansi, a u velikim količinama se uvozi iz Izraela i Sjedinjenih Američkih Država. Uzgaja se također u Africi i Južnoj Americi, kao i na otoku Reunionu. Kod nas se prodaje kao egzotično voće na tržnicama i u supermarketima.

### **Kako birati kumkvate i kako ih koristiti?**

Dobar kumkvat prepoznamo po njegovoj sjajnoj koži, bez crnih mrljica. Plod mora biti „gibak“ pod prstima. A što je zreliji to je manje kiseo. Zreli plodovi kumkvata na sobnoj temperaturi sačuvaju svoju svježinu 3 do 5 dana, a u hladnjaku i do 3 tjedna. Prije konzumiranja kumkvate treba uvijek jako dobro oprati toplom vodom, kako biste uklonili ostatke kemijskih tretmana. Jedu se sirovi, u cjelovitom obliku, ili u voćnoj salati, na primjer. Ako želimo odstraniti gorčinu, možemo ih uroniti nekoliko sekundi u vruću vodu. A želimo li pak pomiješati mirise kože i mesa, tada ih je najbolje izmiksati. Marinirani kumkvati koriste se u mnogim nadjevima, od njih se rade i marmelade, kompoti... Mogu se konzervirati u raznim alkoholnim pićima. A pripremaju se i kao kandirano voće te dodaju desertima.

### **Hranjivost i blagodati za zdravlje**

Kumkvati imaju sve kvalitete karakteristične za agrume: bogati su vitaminom C, karotenima i drugim antioksidansima. Lako ih se žvače, a kako su bogati vlaknima od velike su pomoći u borbi protiv konstipacije (zatvora).

Kumkvat sadrži: vodu, ugljikohidrate, vlakna, kalij, magnezij, fosfor, kalcij, željezo,

vitamine A, B, C, karotene. Poput ostalih agruma, kumkvat jača imunitet te podiže otpornost organizma na bolesti poput sezonske gripe, respiratornih virusa i prehlada. Znanstvenici ističu da se redovitom konzumacijom citrusa, a posebno kumkvata koji žvakanjem u usnu šupljinu polako otpušta svoje hranjive tvari, može spriječiti rak usta, ždrijela, jednjaka i želuca. Citrusi mogu i smanjiti pretkancerozne lezije (oštećenja) usne šupljine i obnoviti radnu sposobnost normalnih stanica. Zbog svojih ugodnih aroma i svježeg aromatičnog mirisa, kumkvat je također izvanredan borac protiv lošeg zadaha iz usta.