

# Kumquat: proprietà, benefici, come si mangia



Non tutti gli agrumi appartengono al genere *Citrus*, il kumquat, chiamato talvolta **mandarino cinese o fortunella**, appartiene al genere *Fortunella* e produce frutti arancioni (talvolta giallo paglierino o verdastri) ed oblungi, simili in tutto e per tutto agli agrumi del genere *Citrus*, del quale ha fatto parte fino al 1915.

Ha **portamento arbustivo** e produce spine e fiori del tutto simili a quelli degli altri agrumi. La buccia dei suoi frutti ha odore d'agrume e rassomiglia esternamente a quella dell'arancia dolce, ma ha la caratteristica di essere fusa con la polpa, in modo da **non poter essere sbucciata**.

È succoso, **dolce ma fortemente aromatico** per via dei numerosi oli essenziali contenuti. Come gran parte degli agrumi proviene dal Sudest asiatico, tra il sud della Cina e le isole indonesiane.

Sostiene il sistema immunitario, aiuta le vie respiratorie, la digestione e la pelle, aiuta il sistema nervoso.

## Il kumquat contiene 71 kcal ogni 100 g.

Inoltre, 100 g di prodotto contengono:

- Grassi 0.9 g
- Colesterolo 0 mg
- Sodio 10 mg
- Potassio 186 mg
- Fibre 7 g
- Zucchero 9 g
- Proteine 1.9 g

Abbiamo già accennato alla forte aromaticità del frutto e alla sua **ricchezza di oli essenziali**; il principale olio è in assoluto il limonene, seguito dall'alfa-pinene, dall'alfa-bergamotene, dall'alfa-muurolene, dall'alfa e beta-cariofillene, e da vari composti carbonilici e terpenoidi (come il citronellolo o il nerolo) che conferiscono al frutto il suo gusto unico.

Grazie a questa ricchezza unica in natura (alcuni di questi composti sono estremamente rari nelle sostanze organiche naturali), il kumquat ha numerose proprietà: **antimicrobico e antibatterico, antinfiammatorio, antitumorale**, eccellente contro gli agenti patogeni che attaccano la pelle, fortemente antiossidante grazie alla vitamina C e ai numerosi fenoli bioattivi.

È appunto **estremamente ricco di vitamina C**, ma contiene anche acido pantotenico, riboflavina e acido folico. È una buona fonte di oligoelementi, soprattutto di ferro, manganese e calcio.

## Controindicazioni del kumquat

Il kumquat non deve essere mangiato in caso di trattamenti farmaceutici poiché **interagisce con le medicine**, spesso inibendo il potere delle stesse.

## Curiosità

- Vengono ugualmente chiamati kumquat i frutti (quasi identici in tutto) di diverse specie: il Fortunella japonica (più rotondo), il Fortunella margarita (più ovale), il Fortunella obovata (talvolta di più colori), il Fortunella hindsii (con frutti più piccoli) ed altre minori.
- C'è una coincidenza riguardo l'origine del nome "fortunella": esso deriva dal botanico Robert Fortune che per primo li portò in Europa ma, casualmente, la traduzione del nome cantonese del frutto è "buona fortuna dorata".
- In Asia è particolarmente amato il chutney di kumquat.

## Come si mangia il kumquat

Il kumquat maturo ha pochissime o nessuna traccia di verde sulla buccia ed è morbido. Riguardo al rapporto dolcezza-asprezza si crede che le **varietà tondeggianti siano più dolci** mentre quelle oblunghe virino più sull'aspro, per via dei maggiori livelli di limonene. La buccia è sottile e si può facilmente graffiare, perciò è sempre bene evitare frutti con taglietti e macchie.

La buccia deve essere omogenea e non avere parti lisce e traslucide, segno di eccessiva maturazione e di fermentazione. Il frutto va ben lavato perché **si mangia con tutta la buccia** e, paradossalmente, è proprio nella buccia che si concentra la dolcezza mentre i succhi ricchi di terpeni risiedono negli spicchi.

Oltre al **consumo fresco** si riporta l'uso di farne **confettura**, di candirli con tutta la buccia, di **produrre liquori** o di usarli per gelati e granite.