**Что это за фрукт кумкват, как растет**

**Кумкват** — плод одноименного медленно растущего вечнозеленого дерева. Дерево вырастает до 2,5-4,5 м высотой, формируя густую красивую шаро- или вазообразную крону. На ветвях некоторых видов цитруса кумквата присутствуют шипы. Листья небольшие, плотные, темно-зеленого окраса, с ровным краем. Предпочитает богатые, хорошо дренированные почвы без дефицита цинка.

Кумкваты — крайне солнцелюбивые и теплолюбивые растения, наилучшая температура для их активного роста +28+30 С. В то же время эти растения морозостойки и способны перенести понижение температуры до -8 С без особых повреждений для ствола и листьев.

В связи с чувствительностью к температуре воздуха данные тропические деревья имеют длительный «зимний» период покоя. Пик их цветения приходится не на весну, а на середину лета. Белые самоопыляемые цветки кумквата очень ароматны и декоративны.

В благоприятных условиях дерево кумквата обильно плодоносит. В зависимости от сорта каждое отдельное растение может дать от нескольких сотен до нескольких тысяч плодов ежегодно. Некоторые сорта созревают с ноября по январь, другие — с середины декабря по апрель.

**Кумкват — как его едят правильно**

Плод кумквата — мелкий, весом 10-11 г, 1,5-4 см в ширину и 3-5 см в длину. Форма, в зависимости от сорта, овальная или сферическая. Цвет обычно ярко-оранжевый, но может варьироваться от желтого до слегка красноватого.

Кожура вызревшего плода тонкая и сладкая, с терпким привкусом, а мякоть — с кислинкой. Косточки не ядовиты, но, как и у прочих цитрусовых, немного горчат. Запах чем-то напоминает лайм. Чистить маленький цитрусовый фрукт кумкват не надо, его съедают целиком с кожурой.

**Состав и калорийность кумквата**

В составе много витамина С, А, Е, группы В. В кожуре очень много полезных микроэлементов — меди, железа, марганца, молибдена.

Калорийность кумквата — 71 ккал на 100 гр продукта.

**Выбор и хранение плодов**

**При выборе кумкватов** в магазине обращайте внимание на следующие моменты:

* ровность окраски (не берите фрукты с коричневыми и зеленоватыми пятнами);
* откровенно зеленый кумкват и безнадежно твердый будет сильно кислым;
* плотность и упругость плода (слишком мягкие экземпляры, скорее всего, уже перезрели и начали подгнивать).

Отдайте предпочтение цитрусам, выращенным органическим способом. Лучше взять фрукты, у которых сохранился зеленый «хвостик» — остаток плодоножки. Это признак того, что плоды были собраны правильно.

На открытом воздухе при комнатной температуре плод обычно сохраняет свежесть до 3 дней. В холодильнике в плотно закрытой таре — до 14 дней.

Для более длительного хранения фрукты замораживают, сушат или консервируют. В заморозке кумкват (или пюре из него) сохранится до 6 месяцев, а в сушеном виде при правильном хранении в сухом и прохладном помещении — до 2 лет.

**Распространение — где растет кумкват**

Растение кумкват культивируют в странах с теплым климатом. В регионе Юго-Восточной Азии — Китае, Японии, Филиппинах, Малайзии, горных районах Индии; на Ближнем Востоке — в Израиле и Северном Иране; в Южной Америке — Бразилии, Гватемале, Суринаме, а также в самых жарких штатах США — Калифорнии и Техасе. Существует ограниченное культивирование в Австралии и Южной Африке.

В Европе для получения урожая выращивается мало — в Греции, Италии и южной Франции. В основном европейцы знают «золотой апельсин» в качестве декоративных деревьев для живых изгородей или горшечных экземпляров для домашнего цветоводства.

**Полезные свойства кумквата**

* Антиоксидантные;
* иммуностимулирующие;
* энергетические;
* восстанавливающие;
* антигрибковые;
* улучшающие кроветворение;
* благотворно влияющие на органы зрения;
* антисептические, в кожуре же имеются эфирные масла с противовирусной активностью;
* нормализующие обмен веществ;
* способствуют [нормализации кишечной микрофлоры](https://alter-zdrav.ru/disbakterioz-kishechnika-simptomy-lechenie/), улучшению пищеварительных процессов;
* седативные, снимающие напряжение.

**Польза кумквата для здоровья**

Итак, *чем полезен кумкват?*

* **Здоровое пищеварение.**

Одно из главных полезных свойств фрукта — регуляция пищеварения при ежедневном употреблении в пищу. Всего 8 плодов эквивалентны 10 гр растительной клетчатки, и съесть горсть маленьких ароматных фруктиков совсем не сложно! Это количество [клетчатки](https://alter-zdrav.ru/kletchatka-v-produktah/)обеспечит нормальную перистальтику кишечника, предотвратит кишечные спазмы, устранит [запор](https://alter-zdrav.ru/lechenie-zaporov-u-vzroslyh/) и избыточные [газы](https://alter-zdrav.ru/gazy-v-kishechnike-kak-izbavitsya-ot-delikatnoj-problemy/).

* **Профилактика диабета.**

Богатый клетчаткой экзотический плод является важным продуктом для предупреждения развития [диабета 2 типа](https://alter-zdrav.ru/caharny-j-diabet-oslozhneniya-dieta-lechenie-narodny-mi-sredstvami/), поскольку пищевые волокна помогают оптимизировать баланс инсулина и глюкозы в организме.

* **Поддержка иммунной системы.**

Кумкват — хороший источник витамина С — 47.9 мг/100 гр, что составляет 73% от рекомендованной взрослому человеку дневной нормы. Витамин С помогает стимулировать рост новых клеток, удаляет свободные радикалы из организма и повышает активность иммунной системы, защищающей организм от атаки инфекций, бактерий и грибков.

* Анти-стресс.

Регулярное употребление в пищу этого фрукта обогатит организм витаминами группы В, необходимыми для нормальной работы нервной системы. Продукты, восполняющие запасы В-витаминов, показаны в первую очередь тем, кто испытывает повышенные нервно-эмоциональные нагрузки, стрессы, недостаточно спит или страдает от депрессивных состояний.

* **Кроветворение.**

В составе кумквата есть марганец, магний, медь, железо и фолиевая кислота, необходимые для образования эритроцитов.

* [Улучшение зрения](https://alter-zdrav.ru/odnoj-morkovki-dlya-uluchsheniya-zreniya-malo/).

Продукт богат витамином А и бетакаротином, которые тесно связаны со здоровьем глаз. Бетакаротин работает как антиоксидант, уменьшающий окислительный стресс в клетках макулы и препятствующий тем самым развитию [катаракты](https://alter-zdrav.ru/lechenie-katarakty-narodnymi-sredstvami/).

* **Источник энергии, бодрости.**

Несмотря на свой малый размер, плоды кумквата содержат значительное количество углеводов и хорошо насыщают. Оранжевый фрукт — подходящий перекус для активных людей, желающих быстро и просто возобновить свои энергетические запасы. Так же в кумквате высок уровень рибофлавина — ключевого витамина, участвующего в производстве энергии.

* **Потеря веса.**

Низкая калорийность фрукта (всего 71 ккал/100 гр.) наряду с высоким содержанием клетчатки, воды и углеводов делают его идеальным диетическим продуктом для людей, пытающихся похудеть. Кумкват (kumquat) быстро дает чувство сытости и наполненности желудка, предохраняя от переедания.

* **Сияющая кожа.**

Замечательная комбинация антиоксидантов и витаминов, найденных в растении, делает его идеальным продуктом для защиты кожи от воздействия свободных радикалов. Употребление в пищу продуктов, богатых антиокисдантами, замедляют процессы образования морщин, [пигментных пятен](https://alter-zdrav.ru/pigmentnye-pyatna-na-kozhe-kak-izbavitsya/), огрубевших участков.

**Кумкват сушеный — полезные свойства**

В мякоти фрукта также содержится особое вещество — фуракумарин, обладающий выраженным противогрибковым действием. Особенно его много в сушеном кумквате, что делает эту разновидность особенно полезной.

При авитаминозе для исправления ситуации достаточно 2-3 плодов каждый день в течении 7-10 дней.

Также неоценима польза сушеного кумквата при похмельном синдроме, он позволяет выйти из состояния с наименьшими потерями для здоровья. Для поправки положения достаточно просто пожевать фрукт.

Сушеная кожура фрукта выделяет эфирные масла, имеющие антибактериальные и противовирусные свойства, поэтому ее можно использовать для ингаляций при простудных заболеваниях, для обеззараживания помещений.

Помимо сушки применяют вяление на солнце, приготовление цукатов из кумквата. В последнем случае (варке плодов в сахарном сиропе) — полезность кумквата уменьшается, возрастает его калорийность и такое вид натуральных сладостей не стоит употреблять при сахарном диабете и ожирении.

**Чай с кумкватом**

Так же измельченную кожуру добавляют в чай, причем, как в черный, так и в зеленый. Получившийся витаминизированный напиток полезен при простуде, усиливает обмен веществ, способствует похудению.

**Настойка с медом кумквата**

Рекомендуется гуманитариям и прочим профи, активно работающим головой. Не зря же кумкваты еще называют на Востоке «пищей мудрецов».

Помимо благотворного действия на внимание и концентрацию, настойка уменьшает уровень холестерина в крови, делает сосуды эластичнее, считается профилактикой сердечно-сосудистой заболеваемости.

**Вред кумквата — противопоказания**

Кумкват имеет не так много противопоказаний к употреблению:

* как и другие цитрусовые, данный продукт может быть сильным аллергеном;
* желательно исключить фрукт из рациона на период кормления младенца, так как он способен спровоцировать диатез у ребенка;
* осторожность следует проявить тем, у кого имеются серьезные заболевания желудка, в первую очередь — язва или гастрит.

Покупая свежий кумкват, смотрите, чтобы он был твёрдым,  имел насыщенный оранжевый цвет, был без каких-либо пятен. Его можно замораживать, в таком виде он сможет храниться примерно шесть месяцев. Если вы покупаете сушёный (вяленый), тоже обращайте внимание на его цвет. Качественные плоды не должны иметь выраженный яркий красный оттенок (это говорит об их искусственном подкрашивании). Выбирайте светлые, чуть коричневатые или янтарные фрукты, в идеале они имеют лёгкий цитрусовый аромат.