

KUMKUAT:

El kumquat o "naranja enana" pertenece a la familia de las Rutáceas, género citrus. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su endocarpio está formado por numerosas vesículas llenas de jugo. El kumquat es el fruto más pequeño de entre los cítricos y el único cuya cáscara es comestible.



ORIGEN Y VARIEDADES

Es un fruto nativo del este de Asia. Se cultiva principalmente en Japón y China, dónde es llamado Kinkan y Chuikan respectivamente. También se cultiva en Australia, Florida (Estados Unidos) e incluso en España. La variedad más conocida en Europa y América del Norte es el kumquat oval o de Nagami.

SU MEJOR ÉPOCA

El kumquat está disponible todo el año en los mercados ya que los principales países productores lo cosechan y recolectan en épocas distintas.

CARACTERÍSTICAS

🍊 **Forma:** tiene una forma ovoide y la pulpa está dividida en 4-5 gajos con 2-3 semillas en función de la variedad que se trate (oval o Nagami, redondo o Marumi).

📏 **Tamaño y peso:** su tamaño oscila entre los 2-3 centímetros de diámetro y 20-30 milímetros de largo. Su peso varía entre los 5-20 gramos.

🌈 **Color:** su piel es lisa, de color anaranjado y muy brillante.

👅 **Sabor:** el sabor de la piel es dulce acidulado y el de la pulpa ligeramente amargo. Muy aromático y fácil de comer.

CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Los kumquat se ofrecen con frecuencia en los mercados de forma muy atractiva, unidos a su rama y manteniendo algunas de sus verdes y pequeñas hojas. Se deben elegir aquellos ejemplares firmes, sin manchas ni golpes y deben tener la piel brillante. Es

preferible descartar siempre los kumquat blandos porque se deterioran con gran facilidad.

El kumquat es más delicado y frágil que las naranjas, ya que su piel es más delgada. A temperatura ambiente se conserva perfectamente durante un periodo de 5-6 días, pero se puede aumentar este periodo hasta aproximadamente tres semanas guardándolo en el refrigerador.

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su valor energético es elevado y abunda la vitamina C, el ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, aunque este último apenas es absorbido por el organismo.

Así mismo, es rico en otras sustancias llamadas carotenoides, responsables de su color característico, conocidos por sus propiedades antioxidantes y de su sabor, como los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico; éste último potencia la acción de la vitamina C.

Así mismo, esta fruta posee cantidades apreciables de fibra dietética.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido fólico participa en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Su consumo es adecuado para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores.

Esta fruta es fuente importante de flavonoides y vitamina C, sustancias de acción antioxidante, y de ácido fólico, por lo que se considera especialmente interesante para la salud cardiovascular. Las dos primeras sustancias tienen función antioxidante; inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c), impidiendo que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos, por lo que contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular.

Asimismo, el ácido fólico es una vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, por lo que su consumo resulta especialmente interesante para las mujeres embarazadas, aunque por su composición ácida puede provocar acidez.

Dada su riqueza en vitamina C, contribuye a cubrir parte de las recomendaciones diarias de esta vitamina, que son de 60 miligramos (mg) para una persona adulta. No obstante, hay situaciones en las que se requiere consumir más cantidad: tabaquismo, alcoholismo, toma de ciertos medicamentos, embarazo y lactancia, estrés emocional o ambiental, defensas disminuidas, la práctica intensa de deporte... Y para el resto de la población, puede reportar más beneficios durante los meses de frío y en los cambios de estación, cuando son frecuentes los altibajos en el sistema de defensas, y se es propenso a contraer catarros o infecciones.

Además de los beneficios que reporta la vitamina C como sustancia antioxidante, el consumo de kumquat contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso de cáncer. Además, debido a que aumenta la absorción del hierro de los alimentos, se aconseja en caso de anemia ferropénica, acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral ya que esto acelera la recuperación.

El contenido en ácido cítrico la convierte en una fruta con propiedades antisépticas sobre las vías digestivas y urinarias. Además, alcaliniza la orina por lo que beneficia a quienes tienen litiasis renal (sobre todo por sales de ácido úrico) y facilita la eliminación de ácido úrico, en situaciones de hiperuricemia y gota. Esta es una de las sustancias que le proporciona el sabor ácido, por lo que puede provocar molestias a quienes sufren hernia de hiato, acidez de estómago, gastritis y úlcera gástrica o gastroduodenal.

Debido a su composición, ejerce una acción colerética (estimula la contracción de la vesícula biliar) y colagoga (aumenta la liberación de bilis). En caso de padecer coleditiasis, esto puede desencadenar un cólico, por lo que en este caso su consumo está desaconsejado.

Esta fruta aporta una cantidad significativa de fibra que favorece el tránsito intestinal y reduce la velocidad de vaciamiento gástrico. Por tanto, es muy útil en regímenes de adelgazamiento, ya que su consumo produce sensación de saciedad. Además, la fibra fija grasa y colesterol, con lo que disminuye su absorción, lo que beneficia a quienes tienen hipercolesterolemia. Por otra parte, disminuye la velocidad de absorción de los hidratos de carbono de los alimentos ingeridos y evita elevaciones bruscas del nivel de glucosa en sangre después de comer. Los niveles de glucemia (niveles de azúcar en sangre) se mantienen más estables, por lo que también beneficia a las personas que tienen diabetes.

El kumquat resulta más sabroso si previamente se lo amasa con la mano, ya que de este modo se liberan las esencias que contiene su piel.

Se puede consumir tal cual, fresco y sin pelar, después de lavar cuidadosamente su piel. Este fruto también puede formar parte de macedonias, ensaladas compuestas y se lo puede utilizar como ingrediente en rellenos, pasteles y tartas. Además, aporta su sabor característico a las salsas agridulces que acompañan perfectamente a platos de aves, cordero y sobre todo al pato. Así mismo, se emplea en la decoración de diversos platos donde destaca por su atractivo color y tamaño. A partir de esta fruta se pueden elaborar diversos derivados, como kumquat confitado, mermeladas, jarabes o incluso bebidas alcohólicas.

Se puede consumir tal cual, fresco y sin pelar, después de lavar cuidadosamente su piel. Este fruto también puede formar parte de macedonias, ensaladas compuestas y se lo puede utilizar como ingrediente en rellenos, pasteles y tartas. Además, aporta su sabor característico a las salsas agridulces que acompañan perfectamente a platos de aves, cordero y sobre todo al pato. Así mismo, se emplea en la decoración de diversos platos donde destaca por su atractivo color y tamaño. A partir de esta fruta se pueden elaborar diversos derivados, como kumquat confitado, mermeladas, jarabes o incluso bebidas alcohólicas.