05 listopada 2026

Czy wiesz, jakie właściwości prozdrowotne ma owoc kumkwatu?

Owoce cytrusowe cieszą się w naszym kraju dużą popularnością, a wśród nich dominują pomarańcze, mandarynki, grapefruity i cytryny. Wraz z rozwojem gospodarczym do Polski zaczęły trafiać również inne odmiany egzotycznych owoców, które wyróżniają się ciekawym smakiem, wyglądem i co najważniejsze – prozdrowotnymi właściwościami. Takim owocem jest owoc kumkwatu, które wyglądem przypomina mniejszą wersję pomarańczy. Jak zatem smakuje kumkwat i jak go jeść? Jakie ma właściwości odżywcze i co można z niego przygotować? Kumkwat to roślina, która wywodzi się z południowych Chin, uprawiana jest również w krajach śródziemnomorskich, Ameryce Północnej i Południowej. Owoc tej rośliny znany jest również jako złota pomarańcza. Kumkwat nadaje się do uprawy doniczkowej, może stanowić element dekoracyjny. Kumkwaty rosną na niewielkich krzewach, które o ile są odpowiednio pielęgnowane, pozostają zielone przez cały rok. Krzewy te o kolczastych gałązkach, skórzanych i ciemno-zielonych liściach osiągają wysokość do ok. 4 m. W okresie wiosny wypuszczają pachnące kwiaty w białym kolorze.

Owoc kumkwatu, to owoc o niskiej kaloryczności, ma do 5 cm długości, waży ok. 10 g. W kumkwacie znajdują się takie witaminy, jak witamina A, C, E, witaminy z grupy B; minerały, takie jak: fosfor, magnez, potas, sód, żelazo, wapń. Owoc kumkwatu jest ponadto źródłem bioaktywnych związków, korzystnie działających na zdrowie, jak: flawonoidy, karotenoidy, pektyny, błonnik pokarmowy, olejki eteryczne. Związki znajdujące się w kumkwacie wykazują działanie przeciwutleniające, dzięki czemu wzmacniają odporność, łagodzą stany zapalne w organizmie, działają przeciwnowotworowo. Składniki kumkwatu wykazują też właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Duża ilość witaminy C oraz flawonoidy uszczelniają naczynia krwionośne, wpływają na hamowanie procesów starzenia. Dodatkowo wspomagają regulacje profilu lipidowego, wspierają proces widzenia. Owoce kumkwatu nadają się do jedzenia na surowo, można je jeść ze skórą, łączą kilka smaków: skórka cechuje się wyrazistą słodyczą, miąższ owocu jest kwaśny i lekko cierpki, co sprawia, ze można je wykorzystać w daniach zarówno podawanych na słodko, jak i na wytrawnie. Jedząc kumkwat należy uważać na pestki, które choć są jadalne, charakteryzują się gorzkim smakiem. Oprócz tego owoce kumkwatu sprawdzają się jako składnik dżemów, konfitur, koktajli, soków i nalewek. Można je dodać do deserów, sałatek, dań mięsnych pod postacią sosu. Ponadto mogą być kandyzowane, suszone a nawet kiszone. Owoce kumkwatu nie są zalecane osobom, u których zdiagnozowano alergię na cytrusy lub nietolerancję fruktozy oraz osobom cierpiącym na wrzody żołądka, refluks żołądkowy, ze względu na ich drażniące działanie na śluzówkę przewodu pokarmowego i powodowanie po ich spożyciu zgagi, bólu brzucha.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT