



Calamondinorange

Citrus microcarpa, Syn. *citrus fortunella*, *citrus mitis*

Citrus Calamondin, Zwergorange, Calamansi

Kategorie

Rautengewächse (rutaceae), Zitrusfrüchte

Beschreibung

Citrofortunella microcarpa wächst als Baum und erreicht Wuchshöhen von 2 bis 8 m. Ihre ovalen Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite etwas heller gefärbt. Mit einer Länge von etwa 7 bis 8 Zentimetern besitzen sie, wie bei vielen Zitruspflanzen, ätherische Öle, die bei Wärme ein intensives, frisches Zitrusaroma verströmen. Die Calamondinorange wächst als immergrüner, kleiner Baum oder Strauch. Die Krone ist dicht und buschig, mit leicht überhängenden Zweigen. Die

Kultivierung ist problemlos, lediglich Staunässe ist zu vermeiden. Um die Ernte zu verbessern, ist die Pflanze mit Ammoniumsulfat oder Harnstoff zu düngen. Es sind vielfruchtende, robuste Kübelpflanzen. Die Vermehrung geschieht über Kopfstecklinge; Sämlinge werden nicht zur Vermehrung verwendet, da die Stecklingsvermehrung bei dieser Sorte schnell und einfach funktioniert und die Pflanzen ausreichend robuste Wurzeln bilden. Außerdem benötigen Sämlinge zu lange, bis sie das erste Mal fruchten (etwa fünf bis sieben Jahre). Als Steckling fruchtet die Calamondinorange nach vier Jahren. Die durchschnittlich drei cm dicke Frucht, die die Größe eines Tischtennisballs erreichen kann, schmeckt je nach Reifegrad unterschiedlich.

Herkunft

Die Calamondinorange ist eine vermutlich ursprünglich in China natürlich entstandene Hybride aus der Mandarine *Citrus reticulata* und der Kumquat-Art *Fortunella margarita* (Oval-Kumquat). Die

Calamondinorange wird heute vor allem auf den Philippinen angebaut, wo sie Calamansi genannt wird (im Deutschen auch Kalamansi). Auch in anderen Gebieten Ostasiens und in der Karibik wird sie kultiviert.

Aroma

Schale und Fruchtfleisch sind im reifen Zustand orange und schmecken süßsauer, ähnlich wie Kumquats. Im unreifen Zustand sind Schale und Fruchtfleisch grün, die Frucht dient in diesem Zustand auf den Philippinen als saftreiche Zitronenfrucht.

Im gelblichen Zwischenzustand schmeckt sie mehr oder weniger süß oder sauer.



citrus mitis



Calamondinorange

Verwendung

Obwohl ihre Früchte aufgrund des säuerlich-herben Geschmacks selten pur verzehrt werden, finden sie vielfältige Verwendung in der Küche. Sie eignen sich z.B. gut zur Herstellung von Marmeladen, Gelees, Säften und Cocktails. Auch als aromatisches Gewürz für Speisen und Getränke werden die Calamondin-Früchte gerne genutzt.

Calamondin-Marmelade

Ein Klassiker, der die intensiven Aromen der kleinen Zitrusfrüchte wunderbar einfängt. Dabei werden die Früchte (mit oder ohne Schale, je nach Geschmack) zunächst halbiert und entkernt, bevor sie zusammen mit Gelierzucker oder normalem Zucker in einem Topf kurz aufgekocht werden. Eine kurze Kochzeit (etwa 4 Minuten) bewahrt den fruchtigen Geschmack, und ein zusätzlicher Schuss Orangenlikör (z. B. Cointreau) bringt eine aromatische Tiefe hinein. Diese Marmelade eignet sich ausgezeichnet als Aufstrich oder als Begleitung zu Desserts.

Calamondin-Sirup

Aus dem erfrischenden Saft der Calamondin lässt sich ein intensiver Sirup zaubern. Koche den gepressten Saft zusammen mit Zucker und eventuell etwas Wasser ein, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der Sirup kann vielseitig verwendet werden - als süßer Zusatz in Cocktails, über Eiscreme oder als Verfeinerung von Joghurt und Pfannkuchen. Die naturbelassene Säure und Frische der Frucht verleiht diesem Sirup eine besondere Note.

Calamondin-Limonade

An warmen Tagen ist ein Getränk gefragt, das belebt und erfrischt. Mische frisch gepressten Calamondin-Saft mit Wasser (kohlenensäurehaltig oder still), einem Süßungsmittel deiner Wahl (zum Beispiel Honig oder Rohrzucker) und ein paar Eiswürfeln. Ein paar Minzblätter runden diese Limonade optisch und geschmacklich ab. So entsteht ein Cocktail-ähnliches Getränk, das durch die natürliche Säure der Calamondin für extra Frische sorgt.

Calamondin-Cocktails

Die saure Komponente der Calamondin macht sie zu einer interessanten Zutat in Mixgetränken. Du kannst den Saft beispielsweise als Ersatz für Limettensaft in klassischen Cocktailrezepten einsetzen oder ihn mit Tequila, Gin oder Wodka kombinieren, um fantasievolle Eigenkreationen zu entwickeln. Auch in Kombination mit anderen Fruchtsäften (etwa Ananas- oder Mangosaft) lassen sich erfrischende, exotische Drinks kreieren.

Calamondin-Teemischung

Eine weitere kreative Idee ist es, dem Tee eine besondere Note zu verleihen. Verwenden Sie fein gehackte oder getrocknete Calamondin-Schalen, um schwarzen, grünen oder Kräutertees eine leicht säuerliche, fruchtige Frische zu geben. Alternativ können Sie auch frische Früchte verwenden, so erhalten Sie eine Infusion, die nicht nur lecker ist, sondern auch optisch ein Highlight darstellt.

Kandierte Calamondin-Schalen

Die Schale der Calamondin, die viel Aroma enthält, lässt sich hervorragend kandieren. Dafür wird sie in dünne Streifen geschnitten, in einem Zuckerwasserbad pochiert und anschließend trocken getrocknet. Das Ergebnis ist eine süß-säuerliche, aromatische Zutat, die hervorragend als Dekoration für Kuchen und Desserts oder als raffinierte Snack-Alternative dient.

Kombination mit anderen Zutaten

Calamondinorangen sind vielseitig in der Küche zu verwenden: ihre lebhaft, leicht saure Note verbindet sich hervorragend mit einer Vielzahl von Zutaten. Abgesehen von den bereits bekannten Rezepten für Marmeladen, Sirup und Cocktails lassen sich noch viele interessante Gerichte kreieren:

Marinaden und Saucen

Dank ihres intensiven Säuregehalts eignen sich Calamondinorangen ideal, um Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte zu marinieren. In Kombination mit Zutaten wie Knoblauch, Ingwer, asiatischer Sojasauce und frischen Kräutern (z. B. Koriander oder Basilikum) entsteht eine Marinade, die das Protein zart macht und ihm eine exotische Note verleiht. Auch lassen sich Saucen zubereiten, die als Dip für gebratene Gerichte oder als Topping für Reis- und Nudelspezialitäten dienen.

Chutneys und Kompotte

Wer gerne mit pikanten Begleitgerichten experimentiert, kann Calamondinorangen in Chutneys einbinden. Kombiniert mit süß-sauren Zutaten wie Cranberries oder Äpfeln sowie Gewürzen wie Zimt und Nelken, ergibt sich ein Chutney, das besonders zu Feiertagsmahlzeiten und zu deftigen Fleischgerichten, etwa bei Schwein oder Geflügel, hervorragend passt.

Salate und Vinaigrettes

Frische Calamondin-Scheiben oder der Abrieb der Schale können Salaten als aromatische Zutat beigemischt werden. Die fruchtige Säure ergänzt grüne Blattsalate, Rucola oder Spinatsalate und harmoniert besonders gut mit nussigen Elementen, Ziegenkäse oder Avocado. Auch in selbstgemachten Vinaigrettes bringt der Saft der Calamondin eine elegante Frische, die herkömmlichen Zitrusdressings neue Akzente verleiht.

Backwaren und Desserts

Neben klassischen Zitrusfrüchten sind Calamondin auch eine spannende Zutat in süßen Backwaren. Der Abrieb kann in Kuchen, Muffins oder Cupcakes eingemischt werden, um diesen eine unverwechselbare, leicht saure Note zu geben. Auch als Bestandteil von Kompotten oder Obstsalaten eröffnen sie neue Geschmacksmöglichkeiten, die Desserts besonders erfrischend machen.

Asian Fusion und Currys

In einigen asiatischen Küchen, wie beispielsweise in Malaysia, werden ganze Calamondin-Früchte in Kokosöl leicht angebraten und als aromatische Zutat in Currys integriert. Die natürliche Säure der Frucht harmoniert wunderbar mit den cremigen, würzigen Aromen von Kokosmilch und exotischen Gewürzen, was den Gerichten eine besondere Tiefgründigkeit verleiht.

Die Vielseitigkeit der Calamondinorange erlaubt es, mit den Aromen zu spielen und sowohl herzhaftere als auch süße Kreationen zu entwerfen. Insbesondere in der modernen Fusion-Küche eröffnet diese Frucht spannende Möglichkeiten, traditionelle Rezepte neu zu interpretieren.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Handel werden die kleinen Bäumchen häufig als »Calamondin Orangenbäumchen« oder auch nur als »Orangenbäumchen« angeboten, obwohl es sich nicht um einen Orangenbaum (*Citrus sinensis*) handelt.

Die geernteten Früchte und der Fruchtsaft finden Sie auch in einem gut sortierten Asienladen zur frischen Verwendung in der Küche.

Ersatz

Um den intensiven, leicht säuerlichen Geschmack sowie das aromatische Profil der Calamondin zu ersetzen, gibt es mehrere Alternativen, die sich je nach Verwendungszweck unterschiedlich gut eignen:

Kumquats:

Da die Calamondinorange eine Kreuzung zwischen Kumquat und Mandarine ist, bieten Kumquats eine naheliegende Alternative. Sie sind geschmacklich ähnlich - klein, knackig und mit einer essbaren, aromatischen Schale -, wenn auch mit einem etwas anderen Verhältnis von Fruchtfleisch zu Schale. In Rezepten, in denen die gesamte Frucht (einschließlich Schale) genutzt wird, können Sie oftmals problemlos auf Kumquats zurückgreifen.

Mandarinen oder Clementinen mit einem Spritzer Zitronen-/Limettensaft:

Wenn es Ihnen vor allem um den fruchtigen Saft und den süß-säuerlichen Charakter geht, können Mandarinen oder Clementinen in Kombination mit ein wenig Zitronen- oder Limettensaft einen effektiven Ersatz darstellen. Die Mandarine bringt dabei die angenehme Süße, während der zusätzliche Zitrussaft für die nötige Säure sorgt, sodass sich eine ausgewogene Mischung ergibt, die dem Geschmack der Calamondin nahekommt.

Zitronen- oder Limettenabrieb:

Falls in Ihrem Rezept neben dem Fruchtsaft auch das ätherische Aroma der Schale eine wichtige Rolle spielt - etwa in Desserts oder aromatischen Saucen -, hilft etwas fein geriebener Abrieb von Zitrone oder Limette, den charakteristischen Duft der Calamondin zu imitieren.

Die Wahl des Ersatzes richtet sich also nach der konkreten Anwendung:

Für die direkte Nutzung der ganzen Frucht (inklusive Schale): Sind Kumquats eine ideale Option.

Für Säfte, Marinaden oder Cocktails: Kann eine Kombination aus Mandarinen/Clementinen und ein wenig Zitronen- oder Limettensaft den gewünschten Geschmack liefern.

Für aromatische Zubereitungen: Verleiht zusätzlicher Zesten-Abzug den Gerichten eine vergleichbare Zitrusaromatik.

Gesundheit

Die Calamondinorange ist reich an Phosphor, Kalzium, Eisen und Vitamin C. Aus diesem Grund wird der Saft, mit Wasser verdünnt und ggf. mit Zucker gesüßt, heiß oder kalt als Präventivmedizin und Heilmittel bei Rachen- und Schleimhäuten oder Atemwegserkrankungen getrunken.

Calamondinorangen sind mehr als nur eine geschmackliche Bereicherung, sie sind ein wahres kleines Nährstoffkraftpaket, das durch seine Fülle an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet:

Reich an Vitamin

Die Calamondinorange ist besonders für ihren hohen Gehalt an Vitamin C bekannt. Dieses Vitamin spielt eine zentrale Rolle bei der Stärkung des Immunsystems, fördert die Kollagenproduktion und unterstützt so Haut, Bindegewebe und Gelenke. Außerdem hilft Vitamin C, die Eisenaufnahme zu verbessern, was wiederum zur Energieversorgung und zur Vorbeugung von Müdigkeitserscheinungen beitragen kann.

Vitamin A für Sehkraft und Hautgesundheit

Neben Vitamin C enthält die Calamondin auch beachtliche Mengen an Vitamin A. Dieses Vitamin ist essentiell für eine gute Sehkraft und trägt zur Erhaltung gesunder Haut und Schleimhäute bei. Ein regelmäßiger Verzehr der Frucht kann so dazu beitragen, Alterungsprozesse der Haut zu mildern und die natürliche Regeneration zu unterstützen .

Wichtige Mineralien für Knochen und Energie

Die in der Calamondinorange enthaltenen Mineralien wie Calcium, Phosphor und Eisen spielen wichtige Rollen im Körper.

- Calcium und Phosphor: Diese arbeiten Hand in Hand, um starke Knochen und Zähne aufzubauen und zu erhalten.

- Eisen: Es ist entscheidend für den Sauerstofftransport im Blut, was zur Steigerung der allgemeinen Energie und Vitalität beiträgt.

Diese Mineralspeicher helfen dabei, den Körper auch bei alltäglicher Belastung stabil und leistungsfähig zu halten .

Antioxidative Wirkung

Neben den klassischen Vitaminen und Mineralstoffen bietet die Calamondin auch eine Fülle an natürlichen Antioxidantien. Diese helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren, wodurch Zellschäden entgegengewirkt und oxidative Stressprozesse gemindert werden können. Langfristig kann dies zum Schutz der Zellen beitragen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Die Aufnahme von Calamondin, sei es als frischer Saft, in Salatdressings oder als feine Zutat in Desserts und Getränken, kann also nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch effektiv zur Stärkung des Immunsystems, zur Unterstützung der Haut- und Knochengesundheit sowie zum Schutz vor oxidativem Stress beitragen.

Mythologie

Ihre Beliebtheit verdankt die Calamondin aber nicht allein den vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten ihrer Früchte, sondern auch ihrer Rolle in traditionellen Bräuchen und als Symbol für Glück und Wohlstand.