

11 Aprile 2013

Le mille e una proprietà del kiwi

Ricco di fibre e vitamine. Ideale per affacciarsi alla bella stagione in piena forma. Il frutto ha origini cinesi ma oggi si coltiva soprattutto in Italia.



Alimentazione sana

Poche calorie, tantissimi benefici. Il kiwi è ideale per riprendersi dall'inverno e affrontare il sole in piena forma. Se si vuole fare il pieno di vitamine, questo frutto dall'accattivante polpa verde è quello che ci vuole. Il kiwi contiene infatti 85 milligrammi di vitamina C ogni 100 grammi di prodotto - mentre per arance, limoni e pompelmi la quantità varia fra i 50 e i 60 milligrammi. È inoltre ricco di vitamina E, utile per proteggere i tessuti dalle conseguenze dell'invecchiamento.

Passando ai sali minerali, 100 grammi di kiwi forniscono 70 milligrammi di fosforo, 25 milligrammi di calcio, 0,5 milligrammi di ferro e non più di 5 grammi di sodio. Questo frutto contiene inoltre fibre vegetali utili per il funzionamento dell'intestino. Il basso contenuto calorico è attestato dalle circa 44 chilocalorie apportate per ogni 100 grammi di prodotto.

Le origini del kiwi sono cinesi, il nome lo deve all'uccello simbolo della Nuova Zelanda, ma oggi è l'Italia il secondo produttore mondiale di questo prezioso frutto dopo la Cina. Il kiwi italiano è reperibile sul mercato da novembre a giugno (negli altri mesi si tratta di frutta proveniente dall'estero). Nel Bel Paese si coltiva la varietà Hayward che può essere conservata in frigorifero per mesi senza subire danni. In genere il prodotto si trova sui banchi ortofrutticoli leggermente acerbo e occorre lasciarlo maturare per qualche giorno dopo l'acquisto in modo da gustarlo al meglio.
