il kiwi

Chissà se Marco Polo nel suo viaggio nel Catai (l'odierna Cina) ebbe modo di gustare il Kiwi, frutto originario delle regioni meridionali di quella terra dove già oltre 700 anni fa era conosciuto e coltivato per ornamento e consumo sulle tavole dei signori di quei tempi. Certo si dovette attendere fino ai primi del Novecento per conoscere ed apprezzare questo frutto, fino a quando, cioè, un'insegnante neozelandese, rientrando da un viaggio in Cina, portò con sé in Nuova Zelanda alcuni di semi di Actinidia deliciosa, una bacca prodotta da diverse liane della famiglia delle Actinidiacee.
All'inizio, ai primi esemplari prodotti, fu dato il nome di *uva spina cinese*, ma ben presto, per motivi commerciali fu cambiato in **Kiwi,** in onore dell'animale simbolo della Nuova Zelanda, il Kiwi, appunto, e da cui deriva anche il soprannome della popolazione neozelandese.

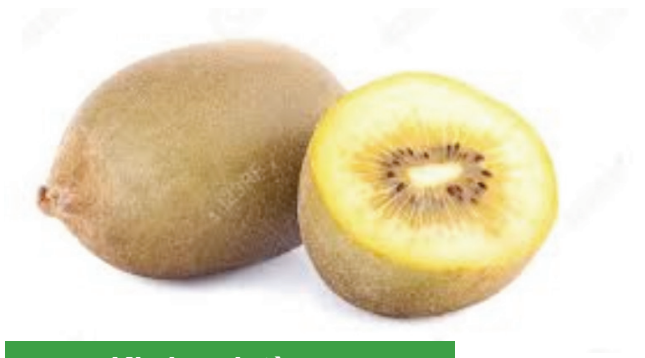
kiwi

Bastarono pochi anni perché questo frutto cominciasse a diffondere nel mondo, cominciando dall'Inghilterra, e incontrando sempre più il favore dei mercati grazie alle sue straordinarie qualità.
Quanto alle varietà di kiwi presenti sul mercato, sono due quelle maggiormente apprezzate: la **varietà verde**, che presenta un frutto ovale con polpa verde e buccia pelosa, e la **varietà oro**, con corpo allungato, polpa gialla e buccia glabra. Tutti presentano nel contesto della polpa i semi, piccoli e neri, disposti a raggiera intorno al fulcro centrale del frutto.

Infiorescenza del kiwi

Frutto del kiwi

Kiwi varietà verde



Kiwi varietà oro

La stagionalità del kiwi è quella autunno-inverno, ma ormai, praticamente è quasi sempre reperibile sul mercato grazie alle coltivazioni intensive e all'importazione da altri paesi.
Grazie alle sue proprietà, risulta essere un alimento molto apprezzato, soprattutto dagli sportivi e da coloro i quali, osservando un regime ipocalorico, possono introdurlo tranquillamente nella loro dieta, in qualsiasi momento della giornata.
Con il suo basso contenuto di zuccheri, la trascurabile presenza di lipidi, l'alta percentuale di acqua e di fibre (per la maggior parte di tipo insolubile), il kiwi è un alimento che presenta un ridotto valore energetico e

per questo è molto consigliato nei regimi alimentari a basso contenuto calorico e, nei casi di stipsi, per la proprietà lassativa dovuta alla presenza delle fibre. Una porzione di kiwi (circa 200 gr), rappresentata da 2-3 frutti, a seconda della pezzatura, fornisce circa 90 kcal e se ne possono consumare tra le 2 e le 4 porzioni al giorno.
Un'altra proprietà fondamentale di questo frutto è rappresentata dall'alto contenuto in acido ascorbico (vit. C) ben superiore a quello presente negli agrumi. Sono altresì presenti quantità significative di potassio e di ferro (tabella 1 al lato).

E' interessante notare la presenza di acido alfa linolenico, costituente della serie degli acidi grassi omega 3, contenuto nei piccoli semi del kiwi. La quantità di tale sostanza, nel prodotto fresco, è così ridotta che di fatto il kiwi non è sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero.
Bisogna infine considerare che la presenza di un enzima, l'actinidina, fa si che questo frutto debba essere temuto dai soggetti allergici ad alimenti come ananas, papaya, banane, poiché contengono sostanze quali la bromelina, la papaina, Ba1, Ba2, che agiscono con un meccanismo simile all'actinidina.
Nella produzione ed esportazione di kiwi, l'Italia, grazie alle produzioni del Piemonte, Veneto e Lazio, si posiziona ai primi posti al mondo, insieme a Cina e Nuova Zelanda.
Una menzione particolare merita il Kiwi Latina , unico a marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta), che ha come zona di produzione 24 comuni distribuiti nelle province di Latina e Roma.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g
Parte edibile (%):	87
Acqua (g):	84.6
Proteine (g):	1.2
Lipidi(g):	0.6
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati disponibili (g):	9
Amido (g):	tr
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	2.2
Fibra solubile (g):	0.78
Fibra insolubile (g):	1.43
Alcol (g):	0
Energia (kcal):	44
Energia (kJ):	184
Sodio (mg):	5
Potassio (mg):	400
Ferro (mg):	0.5
Calcio (mg):	25
Fosforo (mg):	70
Magnesio (mg):	12
Tiamina (mg):	0.02
Riboflavina (mg):	0.05
Niacina (mg):	0.4
Vitamina C (mg):	85

Composizione degli alimenti da INRAN

SIMP SeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org
Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.
@AlimentazioneSV
alimentazionestilidivita