

Kräuterwissen April 2020

EGK Newsletter

Kiwi

Kiwi-Baum = *Actinidia deliciosa* // Strahlengriffelgewächs = Actinidiaceae
Volksnamen: Chinesische Stachelbeere, chinesischer Strahlengriffel

Mini-Kiwi = *Actinidia arguta* // Strahlengriffelgewächs = Actinidiaceae
Volksnamen: Scharfzähniger Strahlengriffel

Geschichtliches

Botanik und Kultur

Verwendung in der Naturheilkunde

Verwendung in der Küche

Rezept





Geschichtliches

Die Kiwi stammt wahrscheinlich aus dem Nordosten Chinas. In den dortigen Wäldern wächst sie als kräftiger und verholzender Strauch. Der ursprüngliche Name des Kiwi-Baumes in China lautet Yang Tao. Dieser historische Name aus dem frühen 19. Jahrhundert wird aber im heutigen China kaum noch für die Kiwifrukt gebraucht.

Die Frucht wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von einer Lehrerin von einem China-Aufenthalt nach Neuseeland eingeführt und erfreute sich dort zunehmender Beliebtheit. 1959 gab man ihr in London die Bezeichnung Kiwi, nach dem gleichnamigen, ebenfalls in Neuseeland beheimateten Vogel. In den Jahren des Aufbruchs ab Mitte der 1970er-Jahre galt die Kiwi als Trend- und Neuzeitfrucht. In diesem Zeitraum verzeichnete auch die Produktion einen sehr grossen Aufschwung auf mittlerweile über zehn Millionen Tonnen. Neben den ursprünglichen Herkunftsländern China und Neuseeland sind Italien, Griechenland und Frankreich mittlerweile die grössten Produktionsländer.



Botanik und Kultur

Das auch als chinesische Stachelbeere bezeichnete Klettergehölz gehört zur Familie der Strahlengriffelgewächse = Actinidiaceae. Man unterscheidet rund 70 verschiedene Arten. Dazu gehört auch der bei uns bekannte Kiwi-Baum, von welchem mittlerweile einige gezüchtete Sorten auch unsere kalten Winter schadlos überstehen. Wenn Sie gerne einen Kiwi-Baum im Garten haben möchten, dann reicht einer nicht aus. Kiwis brauchen eine männliche und eine weibliche Pflanze, um sich gegenseitig zu befruchten. Gepflanzt wird ab Mitte April bis in den Mai hinein. Am besten wächst der Kiwi-Baum, wenn er ranken kann. Gepflanzt vor einer schützenden und wärmenden Mauer fühlt sich der Kiwi-Baum am wohlsten. Ein Pflanzabstand von zwei bis drei Metern ist dabei ideal. Der Boden sollte feucht und humusreich sein. Der rankende Strauch kann bis zehn Meter hoch wachsen und benötigt deshalb ein Rankgerüst. Die rundlichen bis herzförmigen Blätter sind deutlich größer als die Früchte, die flauschig behaart sind. Wenn die jungen Kiwi-Bäume aus Stecklingen gezogen werden, erscheinen nach etwa drei bis vier Jahren büschelweise die ersten Blüten in gelb-weisser Farbe, aus denen sich die ei-förmigen Früchte entwickeln. Werden sie aber aus Samen gezogen, kann dies bis zu zehn Jahren dauern.

Neben dem Kiwi-Baum gibt es auch einhäusige Sorten, sogenannte Mini-Kiwis. Diese klettern kräftig und wachsen sehr schnell. Eine Pergola oder ein Rank-Gerüst ist für Mini-Kiwis unabdingbar. Im Mai erscheinen die weissen Blüten. Die männlichen sind an den zahlreichen dunklen Staubgefässen erkennbar. Die Bestäubung wird dann durch fleissige Bienen und Hummeln übernommen. Die etwa traubengrossen und länglichen Früchte haben eine glatte, essbare Schale. Mini-Kiwis können auch in einen grossen Topf gepflanzt und je nach Sorte draussen überwintert werden.



Verwendung in der Natur- heilkunde

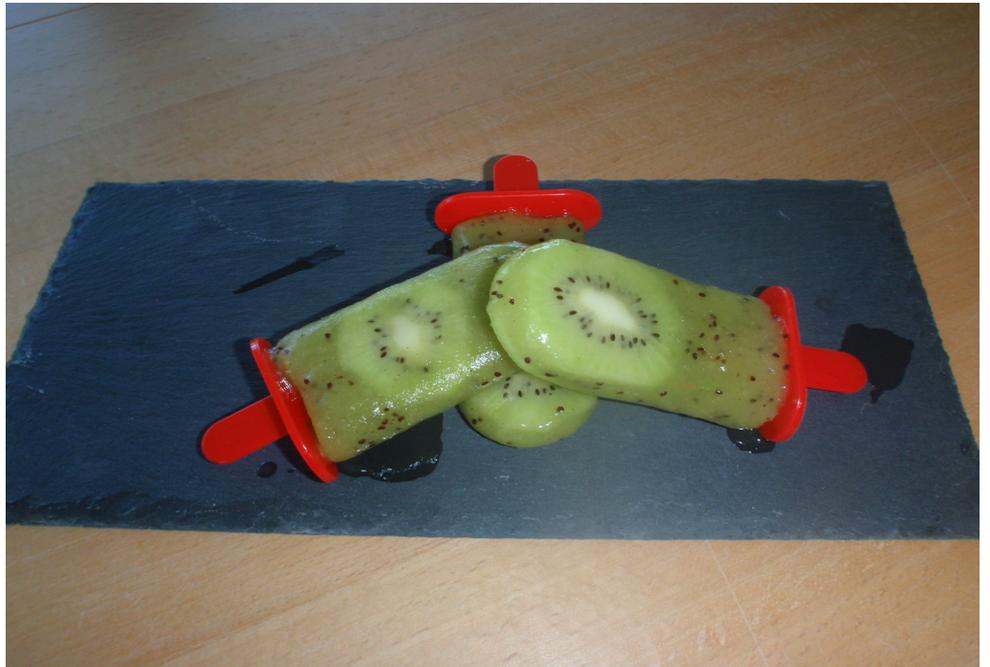
In Bezug auf ihren Vitamin-C-Gehalt werden Kiwis eher etwas überschätzt. Sie enthalten aber weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie etwa Folsäure, Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Die aromatischen Früchte sind ein sehr gesundes Obst, das zum Naschen geradezu einlädt. Sie fördern die Verdauung, stärken das Immunsystem und wirken vorbeugend gegen Infekte. Vor mittlerweile gut 35 Jahren, als die Kiwi bei uns so richtig populär wurde, bezeichnete man sie als Superfood und Wunderfrucht wegen ihres Nährstoffgehalts in Kombination mit ihrer Kalorienarmut. Zu den eigentlichen Pflanzen, die in der Naturheilkunde eingesetzt werden, kann man sie aber dennoch nicht zählen.

Verwendung in der Küche

Die Kiwi ist einfach zu verarbeiten und bietet eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten. Meistens wird die exotische Frucht roh geteilt und beide Hälften mit einem Löffel frisch gegessen. Oft wird das Fruchtfleisch auch zur Herstellung von einem frischen Fruchtsalat oder in einem Müesli genossen.

In den warmen Sommermonaten lassen sich aus Kiwis feine Glacen und Sorbets herstellen. Die grüne Frucht lässt sich aber auch gut als Dekoration auf Torten und Kuchen verwenden. Die köstliche Frucht passt ideal in exotische Cocktails und Drinks, Limonaden. Reis Casimir und sogar eher deftige Gerichte bekommen durch die Kiwi eine leicht fruchtige Note. Lassen Sie Ihren Kochkünsten einfach freien Lauf und experimentieren sie mit dem feinen Aroma der Kiwi.

Zum Schluss noch ein kleiner Tipp: Gerichte mit Kiwi können mit Ananassalbei (Newsletter Juli 2017) oder mit einem Zitronen-Pelargonium (Newsletter Nov. 2012) speziell verfeinert werden.



Rezept

Kiwi-Glacéstängeli Ergibt 4 dl, für 8 Glacéförmli

Zutaten

- 5 Kiwi
- 1 Limette
- 5-7 EL Agavendicksaft

Die Kiwi schälen.

Vier Kiwis pürieren. Agavendicksaft dazugeben und umrühren.

Eine Kiwi in Scheiben schneiden. Glacéförmli mit Kiwischeiben auslegen.

Das Kiwipüree in die Förmli füllen.

Förmli 40 Minuten in das Gefrierfach stellen. Herausnehmen, dann die Stängeli in das Glacé drücken. Weitere drei Stunden gefrieren.