

Connaissance des herbes Avril 2020

EGK Newsletter

Kiwi

Kiwi = *Actinidia deliciosa* // Actinidiacées = Actinidiaceae

Noms populaires: groseille de Chine, souris végétale

Mini-kiwi = *Actinidia arguta* // Actinidiacées = Actinidiaceae

Noms populaires: kiwaï, kiwi de Sibérie

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le kiwi est probablement originaire du nord-ouest de la Chine, où ce buisson ligneux au port vigoureux fait partie de la flore forestière. En chinois, le nom historique du kiwi est «yang tao»; encore en usage au début du 19e siècle, il n'est plus guère utilisé dans la Chine d'aujourd'hui.

Au début du 20e siècle, une enseignante qui rentrait d'un séjour en Chine a introduit le fruit en Nouvelle-Zélande, où il est devenu de plus en plus populaire. Le nom de «kiwi», qui désigne l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, lui a été donné à Londres en 1959. Le kiwi est devenu un fruit tendance dans la mouvance du milieu des années 1970, période où la production est montée en flèche à plus de 10 millions de tonnes. Outre la Chine et la Nouvelle-Zélande, pays d'origine et d'adoption du kiwi, l'Italie, la Grèce et la France sont devenus entretemps les plus gros pays producteurs.



Botanique et culture

Le groseillier chinois, comme on appelle aussi cette liane, fait partie de la famille des Actinidiacées qui compte quelque 70 différentes espèces. L'une d'elles est le kiwi que nous connaissons, dont il existe entretemps des variétés cultivées qui résistent sans dommages à nos hivers froids. Si vous voulez cultiver vos kiwis en plantant un spécimen dans votre jardin, sachez qu'un seul ne suffit pas. Il vous faut un plant femelle et un plant mâle pour le féconder. La plantation se fait de mi-avril à mai. Pour une croissance optimale, le kiwi a besoin d'un support pour grimper et c'est devant un mur qui le protège et le réchauffe qu'il se sentira le mieux. On conservera idéalement un écart de deux à trois mètres entre les plants. Le sol doit être humide et riche en humus. Un support est d'autant plus nécessaire que la liane peut atteindre dix mètres de haut. Le kiwi porte des feuilles arrondies à cordiformes, nettement plus grandes que les fruits, couverts de poils duveteux. Cultivés à partir de boutures, les jeunes arbres développent au bout de trois à quatre ans leurs premières touffes de fleurs jaune blanc qui produiront les fruits ovoïdes. L'attente peut durer jusqu'à dix ans pour les arbres cultivés à partir de la graine.

Il existe aussi des espèces comme le mini-kiwi qui, contrairement au kiwi ordinaire, sont monoïques (fleurs mâles et femelles sur la même plante). Grimpantes elles aussi, elles sont caractérisées par une croissance vigoureuse et très rapide. Le mini-kiwi ne peut pousser proprement qu'en espalier ou sur une pergola. Les fleurs blanches apparaissent en mai. On reconnaît les fleurs mâles à leurs nombreuses étamines foncées. La pollinisation est assurée par le travail assidu des abeilles et des bourdons. Les fruits allongés, à peu près de la taille d'un grain de raisin, ont une peau lisse et comestible. Les mini-kiwis peuvent aussi être plantés dans un grand pot et hivernés à l'extérieur, selon leur variété.



Utilisation dans la médecine naturelle

On a tendance à surestimer la teneur des kiwis en vitamine C, mais ils contiennent aussi d'autres nutriments précieux comme par exemple l'acide folique, le fer, le magnésium, le potassium et le calcium. Les fruits savoureux sont une friandise très saine dont on ne se lasse pas. Ils stimulent la digestion, renforcent le système immunitaire et ont un effet préventif contre les infections. Il y a aujourd'hui plus de 35 ans, en plein essor de sa popularité, le kiwi passait pour le fruit-miracle et était qualifié de super-aliment en raison de sa richesse en nutriments associée à sa faible teneur calorique. Cependant, on ne peut pas le compter parmi les plantes véritablement utilisées en naturopathie.

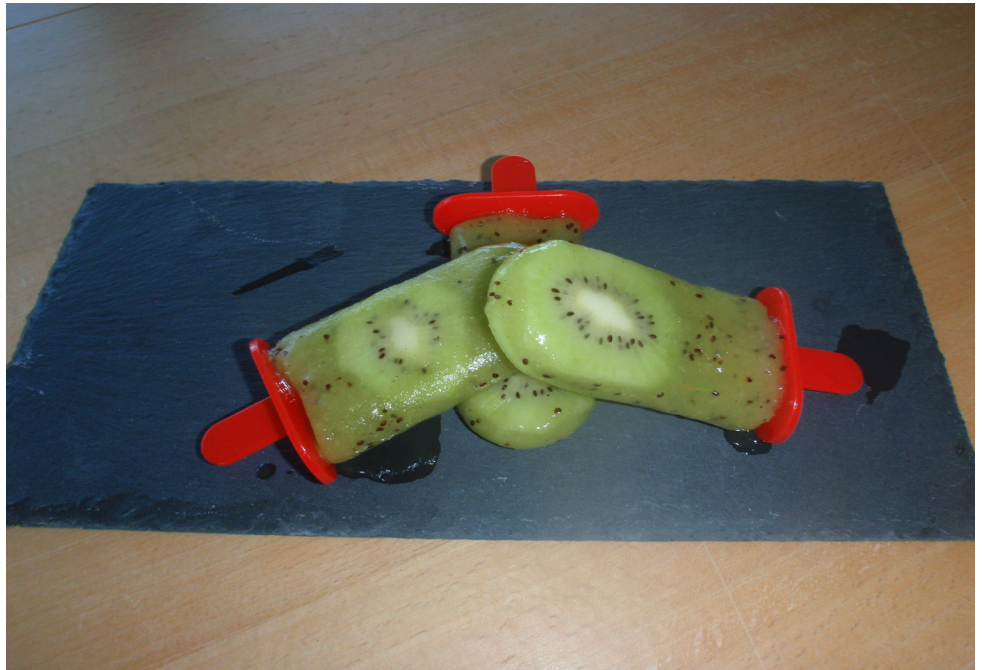


Utilisation en cuisine

Le kiwi est un fruit exotique facile à apprêter qui se prête à une multitude de recettes. On le consomme en général cru, coupé en deux moitiés que l'on mange à la cuillère à café. On utilise souvent aussi la pulpe dans les salades de fruits frais ou les birchers.

Les kiwis se prêtent à la préparation de glaces et de sorbets à savourer dans la chaleur des mois d'été. Les tranches de ce fruit vert servent aussi à décorer tourtes et gâteaux. Ce fruit exquis est un ingrédient idéal dans les cocktails, boissons et limonades exotiques. Le kiwi donne une note légèrement fruitée au riz Casimir, mais aussi à des repas plutôt consistants. Laissez libre cours à vos talents culinaires et explorez les multiples manières de mettre en valeur la saveur subtile de ce fruit.

Une suggestion pour conclure: la saveur des plats à base de kiwi peut être rehaussée par l'ajout de sauge-ananas (newsletter de juil. 2017) ou de géranium citronné (newsletter de nov. 2012).



Recette

Sucettes de glace au kiwi Pour 4 dl ou 8 moules à sucette glacée

ingrédients

- 5 kiwis
- 1 lime
- 5-7 c. à s. sirop d'agave

Peler les kiwis.

Réserver un kiwi, réduire les quatre autres en purée. Ajouter le sirop d'agave et mélanger.

Couper le kiwi restant en tranches. Tapisser les moules à sucette des tranches de kiwi.

Verser la purée de kiwis dans les moules.

Mettre les moules pendant 40 minutes au congélateur. Les ressortir et presser les bâtons de sucette dans la masse glacée. Remettre à congeler pour trois heures.