

Conoscere le erbe Aprile 2020

# EGK Newsletter

## Kiwi

Pianta del kiwi = *Actinidia deliciosa* // Actinidiacee = Actinidiaceae  
Nomi comuni: uva spina cinese, actinidia cinese

Mini-kiwi = *Actinidia arguta* // Actinidiacee = Actinidiaceae  
Nomi comuni: baby-kiwi

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il kiwi proviene probabilmente dalla Cina nordorientale, dove cresce nei boschi come arbusto vigoroso e legnoso. Il nome originario della pianta del kiwi in Cina è yang tao. Tuttavia, questo nome storico risalente all'inizio del XIX secolo è poco utilizzato per designare il frutto del kiwi nell'odierna Cina.

All'inizio del XX secolo, un'insegnante di ritorno da un soggiorno in Cina introdusse il frutto in Nuova Zelanda, dove divenne sempre più popolare. Nel 1959, a Londra, gli fu dato il nome di kiwi, dall'omonimo uccello, anch'esso originario della Nuova Zelanda. Nel periodo del cambiamento, dalla metà degli anni Settanta del secolo scorso, il kiwi era considerato un frutto di tendenza e moderno. In questo periodo, anche la produzione fece segnare una crescita esponenziale, arrivando oggi a superare le 10 milioni di tonnellate. Nel frattempo, oltre ai paesi di origine Cina e Nuova Zelanda, i maggiori produttori sono l'Italia, la Grecia e la Francia.



## Botanica e cultura

La pianta rampicante, nota anche come uva spina cinese, appartiene alla famiglia delle actinidiacee = Actinidiaceae. Si distinguono circa 70 specie diverse, tra le quali anche l'albero del kiwi a noi familiare, di cui alcune varietà coltivate resistono oramai anche ai nostri rigidi inverni senza subire danni. Per coltivare i kiwi nel giardino di casa, però, una pianta da sola non basta. Servono infatti una pianta maschio e una pianta femmina, che si fecondano a vicenda. La piantagione avviene tra metà aprile e inizio maggio. L'albero del kiwi cresce meglio se può disporre di una struttura di sostegno. Il kiwi si sente inoltre più a suo agio se viene piantato davanti a un muro che lo protegge e lo riscalda. La distanza ideale tra le singole piante varia da due a tre metri. Il terreno dovrebbe essere umido e ricco di humus. L'arbusto rampicante può crescere fino a raggiungere i dieci metri di altezza e, quindi, ha bisogno di un traliccio di supporto. Le foglie rotonde o a forma di cuore sono nettamente più grandi dei frutti, che sono ricoperti da una peluria morbida. Se si coltivano le giovani piante del kiwi partendo da talee, i primi fiori, di colore bianco-giallastro, appaiono in grappoli circa tre o quattro anni dopo la messa a dimora. Da essi si sviluppano frutti di forma ovoidale. Se si parte dal seme questo traguardo può richiedere fino a dieci anni.

Oltre alla pianta del kiwi, esistono anche delle varietà monoiche, i cosiddetti mini-kiwi o baby-kiwi. Si tratta di rampicanti vigorosi che crescono molto rapidamente. Per i mini-kiwi è indispensabile un pergolato o un traliccio di supporto. I fiori, di colore bianco, sbocciano a maggio. Quelli maschili si riconoscono dai numerosi stami scuri. L'impollinazione avviene con l'aiuto di alacri api e bombi. I frutti allungati, delle dimensioni approssimative di un chicco d'uva, hanno una buccia liscia e commestibile. I mini-kiwi possono essere piantati anche in un grande vaso e, a seconda della varietà, lasciati all'aperto per tutto l'inverno.



## Impiego nella medicina naturale

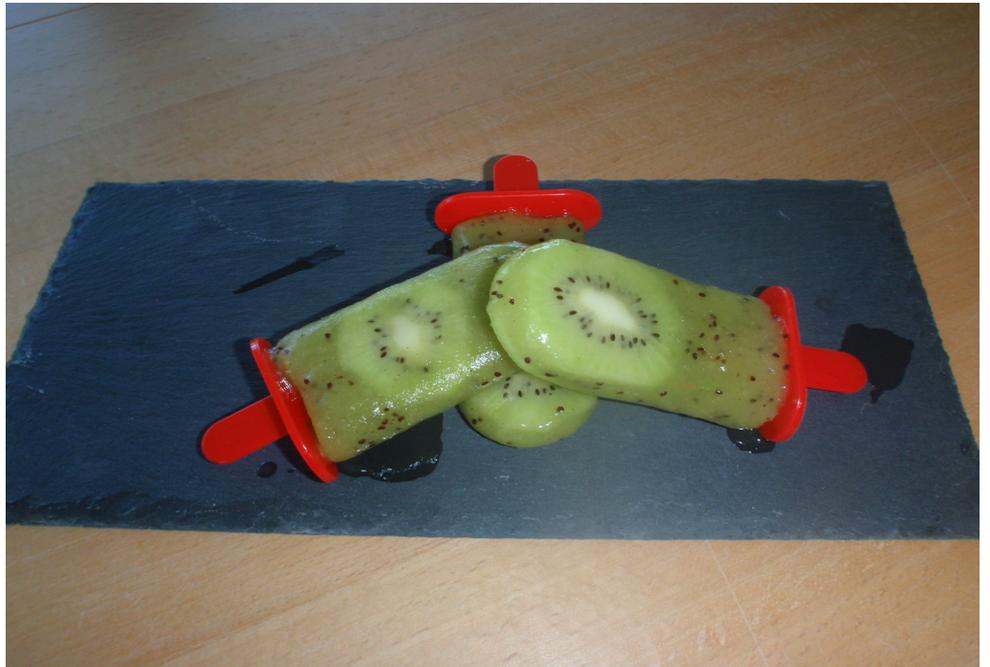
I kiwi sono un po' sopravvalutati in termini di contenuto di vitamina C. Contengono però altre sostanze preziose come acido folico, ferro, magnesio, potassio e calcio. I frutti aromatici sono molto salutari e sono proprio un invito a mangiucchiare. Favoriscono la digestione, rafforzano il sistema immunitario e prevengono le infezioni. Oramai ben 35 anni fa, quando il kiwi è diventato da noi molto popolare, lo si chiamava «superfood» e «frutto miracoloso» per il suo contenuto di nutrienti in combinazione con il basso valore calorico. Tuttavia, non può essere annoverato tra le piante effettivamente utilizzate nella medicina naturale.

## Impiego in cucina

Il kiwi è facile da lavorare e consente innumerevoli modalità di preparazione. Solitamente, questo frutto esotico viene tagliato in due ed entrambe le metà vengono consumate allo stato crudo direttamente con un cucchiaino. Spesso la polpa viene utilizzata anche come ingrediente di macedonie fresche o nel muesli.

Nei caldi mesi estivi, i kiwi si prestano alla preparazione di ottimi gelati e sorbetti. Inoltre, il frutto verde può benissimo essere utilizzato anche come decorazione su torte e dolci. Il delizioso frutto è perfettamente indicato in bevande e cocktail esotici, nonché nelle bevande gassate. Al riso casimir e anche ai piatti piuttosto sostanziosi il kiwi dona una nota leggermente fruttata. Lasciate libera la vostra creatività culinaria e sperimentate con l'aroma delicato del kiwi.

Infine, ancora un piccolo consiglio: i piatti a base di kiwi possono essere affinati con salvia ananas (vedi newsletter di luglio 2017) o geranio citronella (newsletter di novembre 2012).



## Ricetta

### Ghiaccioli al kiwi Per produrre 4 dl di succo per 8 stampini

#### ingrediente

- 5 kiwi
- 1 limetta
- 5-7 cucchiari di succo di agave

Sbucciare i kiwi.

Omogeneizzare quattro kiwi. Aggiungere il succo di agave e mescolare.

Tagliare un kiwi a fette. Distribuire le fette di kiwi negli stampini per ghiaccioli.

Versare la purea di kiwi negli stampini.

Mettere gli stampini nel congelatore per 40 minuti. Togliere le formine dal congelatore e premere i bastoncini nella purea semicongelata. Lasciare in congelatore per altre tre ore.