

IL KIWI

Il kiwi viene spesso considerato un frutto esotico. In realtà l'Italia ne produce il 37% di tutto il raccolto mondiale ed è al primo posto sia per la produzione sia per l'esportazione. E' vero, ad ogni modo, che esso è originario da paesi lontani e non dalla Nuova Zelanda (come molti credono, anche perché ha il nome dell'uccello dalle penne nere, quello che costituisce il simbolo di quel paese), ma dalla Cina dove, pensate un po', fu coltivato per secoli solo per i suoi fiori. Furono proprio i neozelandesi a selezionare le varietà più adatte alla produzione dei frutti.

Va subito detto che il kiwi ha tante proprietà interessanti e per questo motivo è bene che sia consumato d'abitudine da chi pratica sport, alternandolo beninteso con altri tipi di frutta. Per prima cosa contiene più vitamina C degli agrumi: circa 85 milligrammi ogni 100 grammi contro i 50-60 delle arance o dei mandarini. Fra l'altro, la buccia esterna del kiwi fa sì che questa vitamina abbia poca tendenza a denaturarsi.

Il kiwi, inoltre, contiene molto potassio, vitamina E, ferro e rame facilmente assorbibili. Ma ha anche vari altri pregi, come quello di migliorare la resistenza alle infezioni. Alcuni ricercatori hanno potuto dimostrare che questo frutto è in grado di ridurre il rischio di malattie del cuore perché da un lato aiuta ad abbassare i livelli del colesterolo nel sangue, e dall'altro lato rende il sangue stesso più fluido.

Il verde della polpa del kiwi, poi, indica che essa è ricca di polifenoli, sostanze che combattono sia i radicali liberi, sia lo stato infiammatorio dell'organismo; questo duplice effetto deve essere sempre tenuto presente da tutti, ma in particolare da parte degli atleti che si allenano intensamente e che, come conseguenza di questo, rischiano di incorrere in infortuni. Gli stessi effetti, in ogni caso, oltre che dall'olio extra vergine d'oliva e dal the verde, sono posseduti anche da tutti i tipi di verdura colorata e, fra i frutti, da quelli di bosco, in particolare dai mirtilli, dalle more, dai ribes e delle fragoline selvatiche.

Il kiwi apporta dalle 40 alle 50 chilocalorie per ogni 100 grammi di polpa, più o meno quanto una mela e circa il 20% in più dell'arancia.

Un'altra caratteristica dei kiwi è il potere lassativo che è elevato, ma soltanto quando i frutti sono ben maturi; ne hanno poco o nulla, invece, quando sono acerbi. La maturazione può essere favorita se essi vengono chiusi in un sacchetto con mele o con pere, ossia con frutti che producono etilene, un gas che ne accelera la maturazione.

Enrico ARCELLI