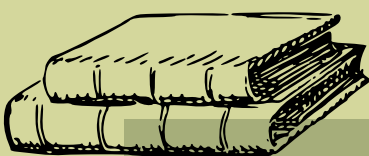




Deu el seu nom a un ocell (Apteryx) de Nova Zelanda.



EL KIWI



Història:

Es remunta a milers d'anys enrere a Xina, on creixien de manera silvestre. Va ser fa aproximadament 300 anys quan els xinesos van començar a cultivar aquesta fruita. A principis del 1900, la llavor del kiwi va ser portada a Nova Zelanda i allà es van desenvolupar tècniques per produir el kiwi d'ara.

Ric en fibra insoluble → recomanable en cas de restrenyiment.

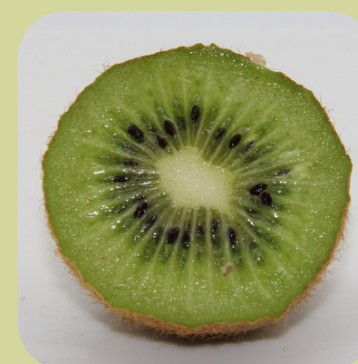
Beneficis:



Ric en vitamina C i altres vitamines i minerals → enforteix el sistema immunitari, actua com a antioxidant, combat els alts nivells de colesterol i millora la qualitat de la pell.

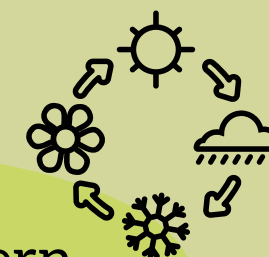
Varietats més comunes:

- *Actinidia deliciosa* (varietat verda)
- *Actinidia chinensis* (varietat groga i vermella)



Estacionalitat:

Aquesta fruita, al madurar a l'hivern, apareix al mercat a partir d'octubre i es manté en perfectes condicions fins al maig. Tanmateix, altres varietats com el kiwi procedent de Nova Zelanda, també poden consumir-se des de finals de maig fins a principis de novembre.



COMPOSICIÓ NUTRICIONAL

per 100g de porció comestible*

| | |
|---------------------|--------|
| Calories: | 52Kcal |
| Greixos: | 0,5g |
| Proteïna: | 1,1g |
| Hidrats de carboni: | 10,6g |
| Fibra: | 1,9g |
| Vitamina C: | 59mg |
| Aigua: | 86% |

*Extret de la base de dades BEDCA