



IL KIWI

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il frutto del kiwi è originario della Cina, dove veniva coltivato già 700 anni fa. La sua diffusione in Europa è avvenuta verso la fine del '900, rendendo in breve tempo l'Italia il maggior produttore mondiale di questo frutto, con particolare riferimento alle regioni del Lazio e del Piemonte.

Proprietà e benefici del kiwi

Il kiwi è un frutto particolarmente ricco di vitamine, infatti contiene 85 milligrammi di vitamina C ogni 100 grammi. Consumare un kiwi al giorno contribuisce a mantenere costante l'apporto giornaliero di tale vitamina per l'organismo, utile **per rafforzare il sistema immunitario e prevenire raffreddori ed influenze**. Una dieta ricca di vitamina C è in grado di proteggere il nostro organismo dai negativi effetti dei radicali liberi e favorire altresì la salute dei denti e delle gengive.

Oltre a queste proprietà la vitamina C è in grado di **espellere il colesterolo dall'organismo** e aiuta a prevenire l'infarto e l'arteriosclerosi. Anche le donne in gravidanza possono trarre benefici dall'assunzione di kiwi, in quanto la vitamina C ha la proprietà di alleviare e prevenire i problemi connessi alla circolazione sanguigna.

Alcuni studi dimostrano che la vitamina C è in grado di **proteggerci dalla cataratta**, il disturbo della vista che insorge quando si opacizza il cristallino; per evitare questo effetto sarebbe sufficiente consumare un paio di kiwi al giorno.

La presenza di minerali quali il ferro ed il magnesio fa del kiwi l'alimento ideale per chi vuole **combattere lo stress quotidiano**, mentre l'elevato contenuto di potassio è molto utile per contrastare la depressione e la stanchezza in generale.

Il kiwi è povero di sodio, ma ricco di potassio, e ciò rende il kiwi un frutto particolarmente consigliato a coloro che soffrono di **pressione alta**, in quanto alla base dell'ipertensione potrebbe esservi uno squilibrio nel rapporto tra il sodio ed il potassio assunti giornalmente, che è possibile riequilibrare attraverso l'alimentazione.

Curiosità

Se avete acquistato dei kiwi troppo acerbi e desiderate farli maturare velocemente seguite questa procedura: prendete i kiwi acerbi e chiudeteli in un sacchetto di plastica insieme a due mele, deponendo in seguito il sacchetto in un ambiente caldo. Le mele chiuse nel sacchetto liberano un gas chiamato etilene che è in grado di accelerare la maturazione dei kiwi; due giorni il tempo richiesto.

Ogni anno a Pizzale (provincia di Pavia), nel mese di ottobre, si svolge la tradizionale sagra del kiwi; durante questa sagra, oltre all'esposizione di prodotti tipici locali, è presente l'esposizione, la degustazione e la vendita dei migliori kiwi della zona. Non solo, durante questa manifestazione è anche possibile visionare ed acquistare una discreta varietà di "piatti" preparati con questo frutto.

Il risotto con i kiwi è il piatto che ogni anno richiama una grande quantità di visitatori curiosi di assaggiare questo originale piatto.