

Kiwi: verde, giallo e anche rosso

Prima verde, poi giallo e domani rosso, poi c'è anche la versione baby con l'"arguta": stiamo parlando del Kiwi la cui evoluzione cromatica va di pari passo con la ricerca di nuove varietà e specie, per fidelizzare maggiormente il consumatore su questa tipologia di frutto.

Nato in Cina più di 700 anni fa, era considerato una prelibatezza alla corte dei grandi Khan, per il suo sapore delizioso e il colore verde smeraldo, con il nome originario di Yangtao, dal nome del fiume Yang-Tse, nella cui valle cresceva spontaneo. Agli inizi del secolo scorso giunse in Inghilterra, dopo una breve parentesi in Europa sbarcò in Nuova Zelanda, prendendo il nome di "Uva Spina Cinese" e cominciò ad essere prodotto in grandi quantità. Esportato con successo verso gli Stati Uniti prese il nome di Kiwifruit, dall'uccello simbolo nazionale neo-zelandese. Oggi l'Italia detiene il primato mondiale per la produzione di Kiwi, nella varietà Hayward, quella tradizionale a polpa verde. Ma già affermate da alcuni anni sul mercato sono i kiwi a polpa gialla, con specie differenziate. La varietà "Gold" i cui progenitori sono i semi di Actinidia Chinensis provenienti dai giardini botanici di Beijing incrociate a semi delle piantine selvatiche dall'altipiano cinese di Guli: colore giallo-oro della polpa, gusto dolce, un leggero accento esotico di mango, pesca, melone, una percezione di agrume e perfino una punta di miele.

Poi c'è Jin Tao, il risultato di una selezione naturale di Actinidia chinensis condotta da ricercatori cinesi insieme alla sperimentazione dell'Università di Udine: sapore intenso, elevato grado zuccherino e acidità equilibrata (-25% rispetto al verde) per un gusto dolce ed aromatico. Va consumato tenero, tagliato a metà e mangiato col cucchiaino come un dolce. Ora, da una parte si studiano nuove colorazioni come l'attraente kiwi rosso, dall'altra si ricercano facilità di consumo del frutto: come sviluppare un kiwi che si sbucci facilmente come una banana, oppure con la buccia commestibile, da addentare come una mela.

Qualunque sia il colore, moltissime le proprietà nutrizionali: la vitamina C in primis (che nel verde supera l'arancia, e nel giallo raddoppia addirittura), tanto che un frutto ci assicura la dose giornaliera, poi Vitamina E, polifenoli, Sali minerali per una formidabile azione antiossidante che contrasta i radicali liberi, inoltre fibre per una naturale regolarità intestinale. Stimola la digestione e brucia i grassi: le calorie sono solo 100 e per dimagrire bisognerebbe mangiare, ogni mattina a stomaco vuoto, 2-3 kiwi per almeno un mese. Recenti ricerche di stampo nutraceutico, evidenziano sostanze che aiutano a prevenire il cancro, l'aterosclerosi e la protezione nell'avanzare dell'età contro la degenerazione maculare.