

Vitamine e fibre: chi mangia il kiwi fa il pieno di salute

IL KIWI (*actinidia chinensis*) è una pianta originaria della Cina. Il nome gli è stato dato in Nuova Zelanda (da quello dell'uccello che rappresenta il simbolo di questa nazione). È proprio in Nuova Zelanda che ebbe inizio la coltivazione intensiva dei kiwi che poi si è diffusa in molte altre nazioni. La varietà Hayward, selezionata in nel 1920 costituisce il 95% delle coltivazioni. Recentemente è stata selezionata un'altra varietà: il kiwi giallo o Zespri Gold. La polpa, color verde, diventa gialla in fase di maturazione e ha un sapore meno acido rispetto ai kiwi Hayward. Il kiwi nostrano è reperibile sul mercato da novembre a giugno, mentre negli altri mesi si tratta di frutta proveniente dall'estero. Fibre, vitamine e antiossidanti: sono questi i componenti più importanti del kiwi.

L'ALTO contenuto di fibre facilita la peristalsi, la vitamina C è superiore a quella degli agrumi, infatti nel kiwi ci sono 85 mg di vitamina C ogni 100 gr, mentre in arance, limoni e pompelmi la quantità varia fra i 50 e i 60 mg. È ricco anche di potassio e vitamina E, rame, ferro che combinati insieme conferiscono al kiwi caratteristiche antisettiche e antianemiche. Solo un ridotto numero di soggetti accusa una reazione

allergica, spesso riferita anche ad altri frutti.

VA CONSERVATO a temperatura ambiente: per farlo maturare più velocemente si può conservare in un sacchetto di carta insieme a una mela, una pera o una banana. Volete un bel concentrato di vitamina C? Fate questo delizioso budino: sbucciate due kiwi e fateli a pezzetti, poi frullateli, se occorre aggiungete qualche cucchiaino di latte. Sbattete due uova con due cucchiaini di zucchero e montatele bene con la frusta elettrica, poi aggiungete due cucchiaini di farina, un pizzico di sale e la vanillina. Mescolate bene in modo da non formare i grumi. Scaldate mezzo litro di latte in un pentolino, poi incorporatelo gradualmente al composto di uova, mescolate bene e poi trasferitelo in un pentolino, fate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti mescolando continuamente.

TOGLIETE dal fuoco e incorporate il frullato di kiwi, aggiungete 100 gr di panna fresca e amalgamate. Bagnate uno stampo di budino o dei bicchierini monoporzionati e mettetelo dentro il composto. Ponete in frigorifero per almeno due ore, poi completate con un ciuffetto di panna montata.

**A cura del Centro
Divulgazione Agricola**

I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì
(prezzi al dettaglio in euro al
chilo).*

CAVOLI CAPPUCCI
0,90/1,10

FINOCCHI 1,40/1,60

MELANZANE 1,60/1,70

PATATE 0,80/1,00

SCAROLE 1,80/1,90

ZUCCHINE 1,90/2,00

ARANCE NAVELINA

pez. media 1,30/1,40

CLEMENTINE MEDIE 1,20/1,40

MELE Golden Emilia

Cal. 70-75 0,90/1,00

PERE Abate Fetel

Pezz. 70-75 1,80/2,00

UVA ITALIA 2,00/2,10

***FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA**

Minestrone: la carica per l'inverno

I NUOVI orari per fare la spesa all'ortomercato del Caab sono: giovedì 13,30-18, venerdì 13,30-19, sabato 9-13. Con i freddi invernali, da sempre, l'alimentazione subisce qualche cambiamento, sia per quanto riguarda la frutta che gli ortaggi. Per la frutta sono gli agrumi a farla da padroni, con la loro indiscussa carica di vitamina C, e il mercato ci mette a disposizione migliaia di tonnellate di clementine calabresi, di arance bionde e rosse di Sicilia (fanno ugualmente bene entrambe), di mele ancora nostrane (proprio della regione), di pere sempre nostrane e di kiwi coltivati prevalentemente in Romagna. Ma è sugli ortaggi che bisogna attirare l'attenzione dei consumatori: cicorie catalogna, bietole da costa, spinaci, cavolfiori, verze, cappucci, zuc-

chine, pomodori rossi, patate, cipolle, fagioli borlotti, prezzemoli, agli e cime di rapa, possono tranquillamente riscaldare la pancia di chi ama consumare minestrone, senza problemi di gonfiore e senza l'apporto di grassi nocivi. Almeno tre o quattro volte la settimana è più che opportuno fare il pieno di tre o quattrocento grammi di queste verdure cotte, di acqua disintossicante, di vitamine, di sali minerali e di preziosissime fibre che ci aiuteranno a depurare tutto l'apparato digerente. Sempre fra gli ortaggi, un'attenzione particolare va prestata ai 'fiori che si mangiano': i carciofi e i radicchi rossi lunghi a foglia larga del tipo di Treviso precoci.

***Associazione Commercianti
Mercato Ortofrutticolo di Bologna**

Vitamine e fibre: chi mangia il kiwi fa il pieno di salute

L'indole di Leonardo

La Meridiana

Minestrone: la carica per l'inverno