



## El Kiwi

El kiwi és una fruita ovalada amb una pell marró i peluda i en el seu interior conté una polpa d'un color verd molt viu en la qual s'identifiquen les llavors negres. El seu sabor pot ser lleugerament àcid si no està totalment madur. Fou introduïda a Nova Zelanda en 1904, on se li atorgà el nom «kiwi», possiblement per una remota similitud d'aspecte entre el fruit cobert de vellositats i l'au anomenada kiwi. En alguns llocs se li coneix amb el nom de lulo.

### Composició nutricional

Del valor nutricional del kiwi cal destacar el seu contingut en Vitamines C (gairebé 100 mg per cada 100 g d'aliment, és a dir més del doble que la taronja), del grup B, E i minerals com el magnesi, coure o el potassi. També són rics en fibra soluble (ajuda en el control de diabetis i trastorns cardíacs) i insoluble (càncer del còlon, restrenyiment i diverticulitis). A més, conté luteïna, un compost que ens aporta nombrosos beneficis front el nostre sistema cardiovascular i en la prevenció d'alguns tipus de càncer i malalties degeneratives. És també ric en coure el qual enforteix els ossos i fa desenvolupar el cervell i el sistema immunitari.

Té més potassi que la banana, aportant-nos beneficis tals com un millor control de la pressió sanguínia i l'equilibri dels fluids corporals. A més és ric en folat i magnesi amb el qual ens ajuda a la formació òssia.

Així doncs, ara ja podem pensar en el kiwi quan vulguem un aliment ric en vitamina C i potassi!

### Melmelada de Kiwi

Una manera innovadora de cuinar kiwi és preparant melmelada. La melmelada s'utilitza en torrades entre d'altres menjars. Tot el que necessites per preparar melmelada de kiwi és aproximadament cinc kiwis, una poma vermella gran, 3/4 de tassa de sucre i 2 cullerades de suc de llimona. Talla els kiwis a daus i la poma en trossos més petits. Col·loca tots els ingredients en un bol i col·loca-ho al microones durant 10 minuts, remenant cada dos o tres minuts. Una vegada que s'hagin cuinat, aboca la barreja del bol en una liquadora i utilitza la manera "pols" fins que la barreja aconseguixi la consistència que vols per a la melmelada. Aboca dins d'un flascó o recipient amb tapa i conserva-ho a la nevera.

Información nutricional			
Kiwi de pulpa verde			
Cantidad por 100 gramos			
<b>Calorías</b> 61			
<b>Grasas totales</b> 0,5 g			
Ácidos grasos saturados 0 g			
Ácidos grasos poliinsaturados 0,3 g			
Ácidos grasos monoinsaturados 0 g			
<b>Colesterol</b> 0 mg			
<b>Sodio</b> 3 mg			
<b>Potasio</b> 312 mg			
<b>Hidratos de carbono</b> 15 g			
Fibra alimentaria 3 g			
Azúcares 9 g			
<b>Proteínas</b> 1,1 g			
Vitamina A	87 IU	Vitamina C	92,7 mg
Calcio	34 mg	Hierro	0,3 mg
Vitamina D	0 IU	Vitamina B6	0,1 mg
Vitamina B12	0 µg	Magnesio	17 mg