



KIWI

(*Actinidia
deliciosa*)

Die Früchte stammen ursprünglich aus dem südlichen China. Italien ist weltweit der führende Produzent von Kiwifrüchten, gefolgt von Neuseeland, Chile, Frankreich, Griechenland und Japan.

Die Kiwi-Früchte sind ovale bis walzenförmige Beeren von bis zu acht Zentimetern Länge und fünf Zentimeter Breite. Manchmal sind sie zweiseitig abgeflacht. Die Schale ist dünn und fellartig behaart. Die Farbe der Schale ist je nach Varietät grün bis braun. Das Fruchtfleisch ist glasig, saftig und je nach Varietät hell- bis dunkelgrün.

Die Fruchtachse ist cremefarben und fleischig. Die zahlreichen Karpelle erscheinen im Querschnitt strahlenförmig hell, zwischen ihnen sitzen viele kleine dunkle Samen. Samenanzahl und Fruchtgröße hängen stark voneinander ab, weshalb eine gute Befruchtungsquote für den Ertrag wichtig ist.

Der Name Kiwi für diese Frucht wurde aus marktstrategischen Überlegungen 1959 in Neuseeland erfunden und leitet sich vom Kiwi-Vogel ab.

In Nordamerika und deutschsprachigen Ländern wird die Frucht meistens „Kiwi“ genannt, im Gegensatz zu den meisten anderen englischsprachigen Ländern, wo die Frucht „kiwi fruit“ genannt wird.

Die Verwendung des Namens „Kiwi“ kann zu Verwechslungen mit den Einwohnern Neuseelands führen, deren Spitzname ebenfalls „Kiwi“ lautet. Die Bezeichnung „Kiwi“ wurde nicht geschützt, und so wurde sie schon bald auch für außerhalb Neuseelands angebaute Kiwis verwendet.

Die in Neuseeland angebauten Kiwis werden heute unter dem Markennamen „Zespri“ von der gleichnamigen Marketingorganisation vertrieben.

Inhaltsstoffe

Kiwis enthalten je 100 g Frucht etwa 71 mg Vitamin C. Sie enthalten außerdem das eiweißspaltende Enzym Actinidain, das jedoch beim Kochen zerstört wird.

Rohe Kiwis vertragen sich nicht mit Milchprodukten - die Speise wird nach wenigen Minuten bitter, wenn die Früchte roh hinzugefügt werden, weil das Enzym in der Frucht das Milcheiweiß zersetzt.

Dabei bilden sich bitter schmeckende Peptide, die sonst nur beim bakteriellen Verderb auftreten. Abhilfe schafft kurzes Dünsten mit etwas Zucker und Wasser oder Saft.

Andererseits sind rohe Kiwis ein guter Nachtisch für eiweißreiche Speisen, da das Enzym die Verdauung der Eiweiße erleichtert.

100 g Kiwi enthalten

kcal 51–61	kJoule 215–255	Wasser 81–84 g
Fett 1,0 g	Kohlenhydrate 11 g	Kalium 295 mg
Kalzium 38 mg	Magnesium 24 mg	Vitamin C 71 mg

Tagesbedarf eines Erwachsenen

Kalium 15 %	Kalzium 5 %
Magnesium 8 %	Vitamin C 95 %

Quelle: EU Nährwertkennzeichnungsrichtlinie (EU NWKRL 90/496/EWG)