magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 1. 2013 | bno

Dnes si dejte kiwi a uvidíte tu změnu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-kiwi-a-uvidite-tu-zmenu!__s10010x7517.html

Kiwi nezískalo svůj název jen tak náhodou. Opravdu bylo pojmenováno podle novozélandského ptáka, kterému se trochu podobá!

Kiwi je exotické ovoce, které svým vzhledem připomíná chlupaté vajíčko. Pod hnědou drsnou slupkou s jemnými chloupky se ukrývá barevné překvapení. Najdeme tam zelenou dužinu, bílý střed a kolem něj prstenec černých zrníček. Ano, i po rozkrojení připomíná vajíčko v exotických barvách.

Kiwi je krásné a k tomu ještě velmi zdravé. To jsou dva výborné důvody, abychom se o něm dozvěděli více a dali si ho častěji!

Kde se vzalo kiwi?

Kiwi neboli aktinídie ovocná je popínavá rostlina původem z Číny. Původně bylo ovoce nám dnes známé jako kiwi nazýváno čínský angrešt. Tak trochu i pro potřeby marketingu dostalo později název podle národního ptáka Nového Zélandu, kterého trochu připomíná. V současnosti jsou hlavními producenty kiwi Itálie, Nový Zéland, Chile, Francie, Japonsko, Řecko i USA. V našich obchodech se nejčastěji setkáme s kiwi z Itálie.

Jaké druhy kiwi existují a jak na něj?

U nás nejsnáze seženeme kiwi zelené, jeho slupka není zdravotně závadná a můžeme ji tedy jíst. Kiwi toho druhu je tvrdé a postupem času měkne a zraje. Dalším druhem je zlaté kiwi, které se od zeleného liší barvou dužniny i tvarem.

Špička naproti stopce je kulatější, a tak připomíná více vejce nebo hrušku. Má mnohem méně chloupků, které jsou miniaturní. Z tohoto důvodu dozrává dříve, je náchylnější na poškození a vyžaduje šetrnější zacházení. Na chuť je však sladší a jemnější. Z dalších druhů můžeme zmínit ještě drobnoplodé kiwi aktinidia arguta, jehož plody jsou velké asi jako angrešt.

Na fotografii: Takto roste kiwi v Japonsku poblíž města Kjóto.

Proč je kiwi zdravé?

Jen málokteré ovoce obsahuje tolik vitamínu C jako kiwi. Konzumace jednoho kiwi pokrývá přibližně doporučenou denní dávku vitaminu C (100 g kiwi obsahuje cca 70 mg vitaminu C). Kiwi obsahuje také velké množství draslíku, vápníku a hořčíku.

Kiwi podporuje látkovou výměnu, zpevňuje cévy a žíly, posiluje imunitní systém a zlepšuje vidění. Díky antioxidantům nám kiwi může pomoci zvládat stres, zlepšit soustředění, chránit před nádorovým bujením i aterosklerózou. Když budeme jíst kiwi, pomůžeme našemu srdci i svalům. Jistě nám bude pomocníkem i při parodontóze či potřebě zpevnění vaziv (např. u sportovců).

Pozor, vyberte to správné kiwi!

Kiwi vybíráme pružné, ale ne tvrdé. Můžeme je nechat doma několik dnů dozrát. Není však dobré kupovat přezrálé či změklé kiwi, neboť budou obsahovat méně vitaminu C.

Jak si jej dát?

Kiwi je výtečné čerstvé! Ač jej většinou loupáme, není to třeba. Můžeme jej sníst i se slupkou anebo rozkrojit na poloviny a „vydlabat“ jeho obsah lžičkou. Kiwi se hodí do ovocných salátů, do dezertů, ale i jako ozdoba do alkoholických i nealkoholických koktejlů. Chcete-li si zajistit ranní probuzení a příval vitaminů, připravte si „fresh“ z kiwi, pomeranče a banánu. **Energie z vás bude přímo sršet!**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz