

K I W I

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Vitamine e Minerali

Il kiwi è un frutto deliziosamente succoso, povero di calorie (circa 60 Kcal in un kiwi di media dimensione) e ricco di proprietà benefiche.

È un'eccellente fonte di **Vitamina K**, che mantiene il cuore sano e le ossa forti: questa vitamina liposolubile, infatti, sostiene la coagulazione del sangue (la ricerca indica che bastano 2 kiwi al giorno per allontanare il rischio di coaguli!), combatte l'osteoporosi, svolgendo un'azione regolante di importanti enzimi coinvolti nella mineralizzazione delle ossa e dei tessuti molli come la cartilagine articolare.

I kiwi, inoltre, sono un'ottima fonte di **potassio**, utile ad eliminare le tossine e ad assicurare alle cellule l'apporto ideale di sostanze nutritive, e di **folati** (Vitamina B9), essenziali per la sintesi del DNA e lo sviluppo cellulare ed il cui fabbisogno aumenta nelle donne in gravidanza e nei bambini in fase di crescita.



Fibre

Il kiwi è una preziosa fonte di benessere, un frutto davvero unico grazie alla straordinaria azione combinata di fibre e actinidina.

È infatti ricco di **fibre solubili e insolubili**, le quali favoriscono il transito intestinale, contrastano la costipazione e mantengono il colon in buona salute. Sai che due kiwi al giorno forniscono circa il 20% della fibra giornaliera raccomandata?

Il kiwi contiene, inoltre, **actinidina**, un enzima naturale simile alla papaina della papaia che aiuta la digestione delle proteine. L'actinidina, concentrata soprattutto nei frutti dalla polpa verde, consente di ridurre la fastidiosa sensazione di pesantezza talvolta associata ai cibi molto proteici, evitando il gonfiore addominale.



Vitamine

Il kiwi è ricchissimo di vitamine!

Innanzitutto **Vitamina A**, indispensabile per la vista e per la pelle.

Vitamina E, utile per proteggere contro l'invecchiamento cellulare. E soprattutto **Vitamina C**: un solo kiwi ne racchiude circa 90 mg, corrispondente al fabbisogno giornaliero!

Questo antiossidante naturale è in grado di rinforzare le difese immunitarie, combattendo le malattie di stagione. È indispensabile per la sintesi del collagene e per mantenere un incarnato giovane e fresco. Inoltre, stimola l'assorbimento del ferro, riduce le infiammazioni e costituisce un valido supporto per le ossa.



Come scegliere e conservare il kiwi

Il kiwi, detto anche “uva spina cinese”, è un frutto dalla polpa di colore verde brillante o gialla e dalla buccia marrone, ricoperta da una lieve peluria. All’interno del frutto sono presenti numerosi semi di colore nero e commestibili. Il sapore può essere più o meno acidulo a seconda del livello di maturazione ed il gusto è rinfrescante.

Nella scelta prediligi kiwi sodi e con la buccia dura. Se il frutto è maturo conservalo in frigorifero: si manterrà per circa una settimana. Se ancora acerbo, riponilo in un sacchetto di carta e a temperatura ambiente: in 2/3 giorni diventerà leggermente morbido al tatto, raggiungendo la giusta consistenza per essere degustato al meglio.



10 ricette con il Kiwi protagonista.

1

Kiwi porridge.

In una ciotola versa i fiocchi d'avena, latte di mandorla, 1 manciata di mandorle tostate e tritate e un pizzico di cannella; mescola bene e scalda al microonde per circa ½ minuto. Aggiungi kiwi a cubetti, mirtilli o more e... buon risveglio!



2

Kiwi smoothie.

In un frullatore ad alta velocità mixa 1 kiwi,
½ tazza di ananas a cubetti, ½ tazza di uva bianca
senza semi, qualche fettina di mango,
½ tazza di spinacini freschi,
1 tazzina di acqua e 2 cubetti di ghiaccio.
Una cremosa e fresca bontà!



3

Kiwi rolls.

Voglia di un aperitivo sfizioso?
Spalma su del pane tipo piadina (o pane a cassetta)
del formaggio cremoso light e ricopri
con fettine sottili di kiwi; arrotola, taglia a cubetti
e servi con altre fette di kiwi.



4

Golosità al kiwi e cocco.

Con l'aiuto di una forchetta lavora della ricotta fresca fino a renderla cremosa; aggiungi cocco rapè, 1 cucchiaino di semi di chia, 1 cucchiaino di sciroppo di acero e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.

Disponi il composto in coppette, alternandolo a strati con fettine di kiwi.



5

Insalata con kiwi.

Sai che il kiwi è delizioso in insalata?
Aggiungilo tagliato a fettine a degli spinacini freschi,
a qualche fragola e noci spezzettate.
Condisci con una emulsione di olio extra vergine
di oliva e aceto o succo di limone.



6

Gelato secco tropicale.

Frulla 1 tazza di ananas fresco a cubetti con 1 banana, 400 ml di latte di cocco e 1 cucchiaino di miele.

Versa il composto negli stampini da gelato per circa $\frac{3}{4}$ e disponi sopra una fetta di kiwi infilzata con un bastoncino. Lascia congelare per almeno una notte e... i tuoi bambini ne andranno matti!



7

Acqua aromatizzata al kiwi e arancia.

Per una bevanda iper-vitaminica versa in una brocca 1 l di acqua frizzante o naturale, aggiungi 2 kiwi e 1 arancia tagliati a fette e riponi in frigo per qualche ora. Servi in bicchieri da cocktail con qualche cubetto di ghiaccio.



8

Macedonia con kiwi.

In una ciotola unisci kiwi a tocchetti, chicchi di melagrana e avocado a cubetti. Condisci con succo limone e un filo di miele e decora con nocciole tritate.



9

Crostatine al kiwi.

Con l'aiuto di un mixer unisci 100 g di mandorle, 1 banana matura, 1 cucchiaio di olio evo e 1 pizzico di cannella. Dividi il composto, pressandolo per bene, in stampini per dolci e cuoci in forno pre-riscaldato a 200 °C per circa 15 minuti. Lascia raffreddare. Versa in ciascuna crostatina yogurt greco e kiwi a fette.



10

Kiwi cakepops.



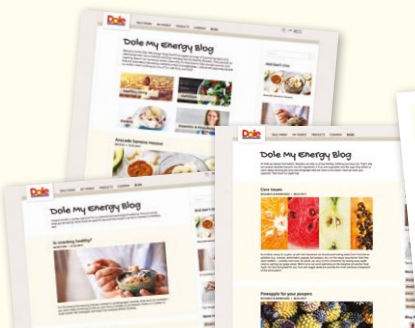
Sbuccia i kiwi e tagliali a metà. Infila ciascuna metà in un bastoncino da spiedino, disponi su una teglia ricoperta con carta da forno e metti in freezer per 2 ore. Immergi i kiwi in una ciotola in cui avrai fatto sciogliere del cioccolato fondente e decora a piacere con scaglie di cocco, granella di pistacchi, nocciole o altra frutta secca.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia