



I kiwi

di
Giuseppe
Chella

■ Linus Pauling, che ebbe ben due premi Nobel, è stato il più convinto sostenitore dei benefici effetti della vitamina C, e dichiarava di assumerne circa 10 grammi al giorno. La vita gli ha dato ragione dal momento che è morto novantenne. 60 milligrammi al giorno è la dose minima raccomandata dalle autorità sanitarie, ma sono molti gli studiosi che ritengono che tale dose non sia assolutamente sufficiente per godere di un'ottima salute.

Per le funzioni che la vitamina C svolge nel nostro organismo occorrono dosaggi molto più elevati.

I kiwi sono caratterizzati, soprattutto, dalla ricchezza di questa vitamina che è un energico antiossidante, antinvecchiamento e gli è attribuita la proprietà di rinforzare il nostro sistema immunitario e di svolgere un ruolo nella formazione del tessuto connettivo (cartilagini e tendini). Secondo numerosi ricercatori, gli alimenti ricchi di vitamina C potrebbero prevenire persino alcune forme tumorali.

La pianta dei kiwi è originaria della Cina dove attualmente se ne coltivano centinaia di varietà e fu portata nella Nuova Zelanda all'inizio del Novecento. Proprio lì ebbe

inizio l'intensa coltivazione di questa pianta ed i frutti esportati negli Stati Uniti furono chiamati "kiwi" dal nome dell'uccello simbolo della Nuova Zelanda. Kiwi, infatti, è uno strano uccello che non è capace di volare ed è il nomignolo che viene dato ai neozelandesi.

Attualmente l'Italia è il maggiore produttore mondiale di kiwi, coltivati principalmente in Emilia-Romagna, Lazio, Veneto, Campania e Puglia. La pianta raramente è aggredita da parassiti, perciò i frutti sono quasi sempre indenni da trattamenti antiparassitari contrariamente a quanto accade ad altri frutti, come ad esempio l'uva, le pesche, ecc.

I kiwi hanno uno spiccato potere lassativo specialmente se consumati fortemente maturi. Sono dissetanti, diuretici e digestivi e dopo le banane sono particolarmente ricchi di potassio.

In cosmesi si utilizza la polpa per preparare maschere nutrienti.

Valori indicativi
dei quantitativi
di vitamina C contenuta
in alcuni frutti
(mg per 100 gr):

Kiwi	da 150 a 300
Limoni	da 30 a 100
Arance	da 40 a 80
Mandarini	da 20 a 60

PANNA COTTA CON SALSA DI KIWI

Provate a giocare con questo bel frutto e preparate delle insalate con songino, pere, parmigiano, oppure con rucola, pinoli ed ananas, entrambe con il kiwi tagliato a rondelle, dadini o spicchi, secondo il vostro gusto; servite con un condimento di olio, sale, pepe e aceto balsamico o, in alternativa a quest'ultimo, con il limone.

I kiwi sono indubbiamente molto coreografici, pertanto bene si adattano ad essere utilizzati per la decorazione di dolci, quali ad esempio crostate di frutta o panna cotta.

La panna cotta è un tipico dolce piemontese. Semplice da realizzare, buono da mangiare e bello da presentare. Potreste servirla, in alternativa alla salsa di kiwi qui proposta, con cioccolato, caramello, oppure con fragole o frutti di bosco.

Ingredienti (4 persone)

Per la panna cotta: 500 ml di panna da montare, 150 gr di zucchero a velo, 250 ml di latte, 3 fogli di colla di pesce, poco rum.

Per la salsa di kiwi: 4 kiwi, 3 cucchiari di zucchero, succo di 1 limone.

Preparazione

Per la panna cotta: Mettere in acqua fredda i fogli di

colla di pesce. Scaldare la panna con lo zucchero a fuoco basso. Scaldare il latte con una stecca di vaniglia, precedentemente intagliata per la sua lunghezza, sciogliervi la colla di pesce (dopo aver eliminato la stecca di vaniglia), quindi aggiungerla alla panna mescolando bene, mantenendo sempre la fiamma bassa. Quando è tutto ben amalgamato, filtrare il composto attraverso un colino a maglie molto strette e versare in 4 coppette che avrete precedentemente bagnato con del rum. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente prima di mettere in frigorifero e far rapprendere per almeno 4-5 ore prima di servire.

Per la salsa di kiwi: Sbucciare i kiwi, eliminare la parte bianca all'interno e tagliarli a pezzetti. Cospargerli di zucchero e lasciar macerare per un paio di ore con il succo di un limone. Passato questo tempo frullare con cura.

Prima di sfornare sui piatti la panna cotta immergere per pochi secondi gli stampini in acqua bollente. Ricoprire con lo sciroppo di kiwi e decorare con rondelle di kiwi e strisciole di buccia di limone.

Cristina Orlandi

