

KIWI



Kiwi je ovoce, plod popínavých dřevin. Toto exotické ovoce se u nás objevilo přibližně v 80. letech. Botanický název je *Actinidia chinensis*, to znamená že je původem z Číny. Dnes se hlavně pěstuje na Novém Zélandu, v Austrálii, Kalifornii, v Chile, Izraeli a také v Jižní Evropě. Kiwi dostalo svůj nový název (původně čínský angrešt, angrešt Číňana) hlavně kvůli studené válce a také z nové marketingové strategie. Svůj název dostalo ovoce podle národního ptáka Nového Zélandu - kiwi, jehož vzhledově poněkud připomíná. V roce 1974 se jméno stalo oficiálním obchodním jménem.

V současné době kvůli zmatkům, zda se při vyslovení „kiwi“ jedná o ovoce nebo o ptáka, prodává Nový Zéland kiwi pod značkou Zespri, což je také ochranná známka. Značkování také slouží k tomu, že se rozlišuje kiwi z Nového Zélandu od ovoce plozeného jinými zeměmi, které mnohdy profitují ze jména „Kiwi“.

Kiwi je dostupné během celého roku na pultech obchodů. Kiwi se v roce 2003 dostalo na seznam **dvanácti nejméně kontaminovaných potravin pesticidy**. To znamená, že při jeho pěstování je použito minimum postřiků a hnojiv, které by nemusely být pro naše zdraví prospěšné.

Podle odborníků patří ovoce kiwi k nejpodceňovanějším léčivým druhům ovoce na světě. Už v dávných dobách v Číně používali kiwi na léčení různých, ale i těžkých chorob.

Klasické **zelené kiwi** má oválný tvar, je velké asi jako vajíčko, má hnědou chlupatou slupku. Většina z nás si kiwi zvykne oloupat, ale najdou se i tací, kteří ho jedí i se slupkou. Ta není škodlivá, ale v takovém případě je třeba kiwi pořádně vymýt.

Zelené kiwi má i svého sourozence – **zlaté kiwi**. Slyšeli jste už o něm? Vzhledově je „ošklivější“, není tak hezky zelené, ale chuťově je lepší – je sladší. Vyplatí se ho vyzkoušet, pokud na něj v obchodě narazíte. Rozeznáte ho tak, že je hladší (má jen malinké chloupky) a na rozdíl od zeleného, je zlaté kiwi na jedné straně trochu špičatějšími. Barva dužiny je žlutější.

Co obsahuje kiwi?

Kiwi je **extra zdrojem vitamínu C**. Obsahuje ho několikanásobně více než většina běžně dostupného ovoce (kiwi obsahuje 10x více vitamínu C než citrusové plody). **Například 100g kiwi (asi 1 kus) obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C pro dospělého člověka**. Kiwi je dále výborným zdrojem **vitaminu A, E a K**. Z minerálů kiwi obsahuje **velké množství draslíku** spolu s dalšími minerály, jako je **vápník, hořčík a fosfor**. Všechny tyto životně důležité živiny doplňuje také poměrně dobré množství **vlákniny**.

Účinky kiwi – kiwi a zdraví

- Konzumování kiwi působí jako prevence proti infekcím a posiluje imunitu.
- Pomáhá při respiračních problémech jako astma, kašel nebo dušnost.
- Chrání proti poškození DNA, prevence vzniku rakoviny.
- Podporuje látkovou výměnu, zrychluje metabolismus.
- Obsahuje lutein a zeaxantin – antioxidanty, které pomáhají nejen našim očím.
- Chrání naše srdce a pomáhá snižovat cholesterol.
- Kiwi působí i na zdraví srdce schopností ředit krev.
- Zabraňuje zácpě.
- Pomáhá proti únavě a zlepšuje soustředění.

Jak jíst kiwi – jak rychle kiwi oloupat? Se slupkou, nebo bez?

Odpověď je jasná – ústy. Pokud máte však na mysli, jako oloupat kiwi, nebo jak ho co nejefektivněji sníst, tak máte několik možností:

- pokud je kiwi dobře dozrálé, stačí ho rozkrojit na poloviny a vnitřek vydlabat čajovou lžičkou,
- pokud je kiwi ještě trochu tvrdší, ale i tak ho chcete sníst, stačí ho dokola ořezat nožičkem. Ztráty jsou však větší,
- dá se použít, pokud možno, nerezová škrabka na brambory nebo obyčejný loupací nůž. Nebo můžete kiwi rozříznout na čtvrtky a nožem dužinu vykrojit. Stejně jako u jiného ovoce se ale i zde loupáním ztrácí mnoho ve výživě významných látek.

Kiwi můžete jíst opravdu i se slupkou, našemu organismu neškodí. Záleží tedy jen na vás, zda vám nevadí ony chloupky. Pokud jste příznivci konzumace kiwi se slupkou, tak nezapomeňte slupku dobře omýt. V závislosti na tom, kde jste ovoce koupili, mohou být na povrchu stále zbytky pesticidů nebo herbicidů, které mohou způsobit negativní vedlejší účinky, pokud jsou konzumovány v nadměrném množství. Proto kiwi vždy před konzumací myjte, navíc jemné chloupky vám nebudou v ústech tolik vadit.

Jak kiwi vybrat, uskladnit a kdy je kiwi zralé?

Pokud máte rádi sladkou chuť kiwi, je třeba si koupit zralé plody. Jsou na hmat měkké, ale je třeba je rychle zkonzumovat. Pokud si koupíte tvrdší plody (ještě nejsou dozralé), můžete je v pohodě jíst, ale budou kyselější, resp. málo sladké. Pokud je necháte pár dní v klidu, tak postupně dozrají – změknou a zesládnou. Chcete-li urychlit jejich dozrávání, vložte je do papírového sáčku spolu s banánem. Urychlí to zrání.

Použití v kuchyni:

Kvůli změkčovacímu enzymu není dobré kiwi používat v dezertech a moučnicích, které obsahují mléko nebo mléčné výrobky. Přesto je kiwi v kombinaci se šlehačkou v mnoha oblíbených dezertech. Kiwi chutná nejlépe v čerstvém stavu, ale můžeme z něho dělat i kompoty, koláče, ovocné dezerty, marmelády, používá se ke zdobení dezertů a výrobků studené kuchyně. V poslední době se kiwi také užívá při výrobě džusů nebo míchání koktejlů; do nápojů je ale vhodné kiwi oloupat, protože jinak se do nápoje ze slupky rozmixováním rozptýlí příliš mnoho hořkých látek, které sice nejsou nezdravé, ale způsobují nepříjemnou chuť. Kiwi lze i sušit. Kiwi je možno použít také jako náplň do palačinek, k ochucení jogurtů nebo zmrzliny.

Použité zdroje:

<http://zdravi.peknetelo.eu/ovoce-pro-zdravi/kiwi-kiwi-je-ovoce-nadupane-vitaminy/>

<https://www.prostreno.cz/dobroty...>

<https://cs.wikipedia.org>