



COMUNICATO STAMPA SPONSORIZZATO • Il kiwi il frutto più apprezzato dagli italiani: ecco perché

Descrizione

(Immediapress) • Cesena, 6 Ottobre 2025. Il kiwi è un frutto molto apprezzato dagli italiani ed è molto comune trovarlo sulle nostre tavole, anche perché ha una stagionalità piuttosto ampia: il picco di consumo si ha nel periodo che va da novembre ad aprile, ma, grazie ai moderni metodi di conservazione, è comunque disponibile tutto l'anno. Il kiwi (più raramente kivi) è il frutto dell'Actinidia chinensis, una specie del genere Actinidia appartenente alla famiglia delle Actinidiacee. Le principali varietà sono la chinensis, la deliciosa e la setosa. Le varietà più diffuse hanno la polpa verde o gialla (gold) e la buccia di colore marrone. Meno diffusa è la varietà con la polpa rossa.

La
kiwi origine

è cinese. In Cina l'Actinidia chinensis è coltivata da molti secoli e i frutti erano considerati vere e proprie prelibatezze. Secondo alcune fonti, il kiwi arrivò in Europa, per la precisione in Inghilterra, nel XIX secolo. Fu infatti un collezionista della Royal Horticultural Society a spedire in patria alcuni frutti e semi. Nella prima metà dell'Ottocento la pianta fu descritta e classificata.

Le prime coltivazioni intensive di kiwi furono fatte comunque in Nuova Zelanda, tanto che molti ritengono che il frutto sia di origine neozelandese.

Inizialmente la pianta era chiamata «uva spina cinese» (in effetti la pianta ha una certa somiglianza con la vite) e veniva usata per scopi ornamentali, dopodiché, verso la seconda metà del XX secolo iniziò la commercializzazione.

Oggi la pianta viene coltivata in tutto il mondo e l'Italia, con una produzione annua che si aggira sulle 400.000 tonnellate, è il terzo produttore mondiale, dopo Cina e Nuova Zelanda.

Da un punto di vista nutrizionale, il kiwi è un alimento interessante. Non è un frutto particolarmente calorico, dato che 100 g apportano circa 44 calorie (per esempio, frutti come banana, avocado, uva, ciliegie, cocco, mango sono decisamente più calorici).

La ripartizione percentuale dei macronutrienti Ã¨ la seguente: 77% carboidrati, 12% grassi e 11% proteine. Rilevante Ã¨ lâ€™apporto vitaminico, in particolare quello di vitamina C (85 mg per 100 g). Altre vitamine contenute in questo frutto sono quelle del gruppo B, la vitamina E, la vitamina K e lâ€™acido folico (vitamina B9).

Per quanto riguarda i minerali, il contenuto piÃ¹ elevato Ã¨ quello di potassio (400 mg per 100 g).

Si deve sottolineare il buon contenuto di fibre: ogni 100 g di kiwi si ha infatti un apporto di 1,43 g di fibre alimentari insolubili e 0,78 g di fibre alimentari solubili.

Le caratteristiche nutrizionali del kiwi includono la presenza di vitamina C, un potente antiossidante, fibre alimentari (il cui consumo Ã¨ raccomandato dalle linee guida per una sana alimentazione) e potassio.

Ã¨ opportuno ricordare che il kiwi contiene una buona percentuale di ossalati e occorre, quindi, una certa cautela nel consumo, senza rinunciarvi completamente.

Il kiwi puÃ² avere interazioni con alcune categorie di farmaci, perciÃ² Ã¨ importante leggere sempre attentamente i foglietti illustrativi per evitarne lâ€™assunzione concomitante.

Il kiwi Ã¨ un alimento piuttosto versatile. PuÃ² essere consumato a fine pasto come frutto fresco, ma puÃ² anche essere utilizzato per la preparazione di cocktail alla frutta, frullati, centrifugati, macedonie e crostate alla frutta.

Contatti:

Immediapress

Per maggiori informazioni

Azienda: Solarelli

Sito web: cosebuone.solarelli.it

COMUNICATO STAMPA SPONSORIZZATO: Immediapress Ã¨ un servizio di diffusione di comunicati stampa in testo originale redatto direttamente dall’ente che lo emette. L’Adnkronos e Immediapress non sono responsabili per i contenuti dei comunicati trasmessi

â??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Ottobre 6, 2025

Autore

redazione

default watermark