

SECONDO STUDIO IL KIWI METTE DI BUON UMORE, ITALIA PRIMO PRODUTTORE

13 Dicembre 2017



ROMA – Quando pensiamo al kiwi dobbiamo ricordare che è un frutto dalle mille virtù e che l'Italia è il primo produttore al mondo. È arrivato in Italia negli anni '70 come novità e curiosità importata dalla Nuova Zelanda, in breve tempo in Romagna e poi in Lazio, in Piemonte e in Veneto si sono sviluppati numerosi frutteti che in breve tempo hanno raggiunto una dimensione che ha fatto dell'Italia il Paese leader nel mondo.

Una storia di successo che ha portato questo straordinario frutto sulle tavole degli italiani ed è anche diventato il nostro ambasciatore. Il Kiwi infatti è il frutto italiano più esportato al mondo e raggiunge tutti i continenti.

Il kiwi è uno dei frutti al mondo più ricco di vitamina C per questo è un importante alleato contro le malattie da raffreddamento e influenzali e aiuta ad aumentare le difese

immunitarie. Due kiwi al giorno apportano ben 125 mg di vitamina C e, se consideriamo che il fabbisogno giornaliero è di 85 mg per le femmine e 105 mg per i maschi ci rendiamo conto di quanto sia importante il consumo di questo frutto per tenere lontane le malattie di stagione.

È un frutto povero di calorie, solo 44 calorie per 100 grammi ed è quindi perfetto per dimagrire, anche perché è molto ricco di fibre (2,2 grammi per 100g di frutto). Un contenuto molto elevato che annovera il kiwi tra i frutti più ricchi di fibra e si sa che la fibra è un elemento fondamentale per il benessere dell'intestino. Tra gli altri elementi fondamentali presenti nel kiwi ricordiamo il potassio (400 mg ogni 100 g) ma anche altri importanti Sali minerali come il calcio, il ferro, il fosforo e il magnesio. Un toccasana per il nostro benessere che non è una medicina ma regala tutta la bontà e il piacere della frutta fresca.

Uno studio pubblicato sul *Journal of Nutritional Science di Cambridge* ha messo in evidenza come l'apporto di vitamina C contenuta in due kiwi somministrati quotidianamente ad un campione di 50 giovani avesse influito in modo determinante sull'umore e lo stato di benessere delle persone sottoposte a trattamento.

In sostanza chi mangia più kiwi, grazie alla vitamina C in essi contenuta presenta uno stato psicofisico migliore rispetto a chi ha carenza di tale elemento fondamentale. Gli effetti benefici indicati nella ricerca si verificherebbero tramite l'assunzione di una quantità di vitamina C in dosi leggermente superiori a quanto normalmente raccomandato. I ricercatori coinvolti nello studio hanno confermato che un'alimentazione ricca di kiwi in particolare ed in generale di frutta e verdura risulta in grado di garantire benefici concreti per il nostro stato psicofisico e il livello di energia.

Un ulteriore studio pubblicato recentemente sul *Journal of Nutritional Science* evidenzia un'altra importantissima qualità del kiwi che è quella di ridurre la presenza di zucchero nel sangue limitando i picchi glicemici. Un'ottima notizia per tutti se si considera che mangiando un kiwi al giorno a colazione si potrà evitare l'innalzamento degli zuccheri nel corso della giornata.

Con il marchio Solarelli, il Gruppo Apofruit è leader italiano di produzione di kiwi, che presenta un prodotto garantito dai produttori dei territori più vocati alla coltivazione di questo frutto dalle caratteristiche straordinarie. Il territorio di coltivazione, infatti, fa la differenza nella qualità dei frutti, così come avviene per il buon vino. I kiwi Solarelli sono coltivati nella regione Lazio, in particolare nell'area di Latina, riconosciuta come zona tipica italiana di produzione di kiwi anche con l'Igp, l'Indicazione geografica protetta.

Sono coltivati dai produttori associati alla cooperativa Apofruit adottando tutte le tecniche

agronomiche e colturali più idonee ad ottenere un prodotto di eccellenza. Le zone di produzione ideali, i metodi di coltivazione, l'assenza di residui, la conservazione realizzata con le tecniche più attuali che consentono ai frutti di esaltare le loro caratteristiche gustative, l'omogeneità di presentazione e il packaging accattivante rendono i kiwi Solarelli una proposta di grande successo sul mercato italiano. Una garanzia dei produttori Apofruit per i consumatori più esigenti.

Non è sempre facile riconoscere la qualità del kiwi. Il colore è uguale per tutti i frutti che sono ricoperti da una epidermide omogeneamente marrone chiaro. I frutti maturi non sono profumati e quindi all'apparenza tutti i kiwi possono sembrare uguali. In realtà ci sono tanti fattori che determinano la qualità del frutto e molti sono legati alle modalità di coltivazione e di conservazione.

È importante scegliere frutti di dimensione/calibro medio alto perché sono i frutti che hanno concentrato la maggiore sostanza nutritiva dalla pianta. È importante che la buccia sia omogenea e liscia, priva di ragginzimenti o alterazioni di colore. Esercitando una lieve pressione del pollice sul frutto deve risultare mediamente cedevole, segnale di piena maturità ma non di sovramaturazione.

Il kiwi è un frutto definito dagli scienziati climaterico, che significa che, una volta raccolto continua il suo processo di maturazione raggiungendola dopo pochi giorni. Per questo è possibile conservare i kiwi a temperatura ambiente per qualche giorno per far loro raggiungere la maturazione ideale.