

Kiwi

Allgemeines

Die Kiwi ist eigentlich eine Beerenfrucht, wird vom Handel aber den Exoten zugeordnet. Kiwis haben hell- bis grasgrünes, glasiges, saftiges Fruchtfleisch und schmecken säuerlich-süß. Die Früchte sind oval bis walzenförmig und können bis zu 8 cm lang und 5 cm breit werden. Die Schale der Kiwi ist sehr dünn, behaart und je nach Wachstumsbedingungen grün bis braun. In der Mitte der Frucht befinden sich viele kleine schwarze Samen. Kiwis wachsen an strauchartigen Kletterpflanzen, die zur Familie der Strahlengriffel gehören. Die Kletterpflanze braucht einen warmen und halbschattigen bis schattigen Standort. Sie hat dichtes Laub, weiße bis rosafarbene Blüten, lange Triebe und kann bis zu 1000 Früchte tragen. Ursprünglich stammen Kiwis aus China. Heutzutage werden sie vor allem in Neuseeland, Frankreich, Teilen der USA, Italien, Spanien und Japan angebaut.



Sorten

Die wichtigste und bekannteste Kiwisorte ist Hayward. Dabei handelt es sich um große Früchte, die relativ lange haltbar sind. Die einzige nicht behaarte Sorte ist die Top Star Vantini aus Italien. Die sogenannte Goldene Kiwi ist eine gelbfleischige Kiwi.

Lagerung

Kiwis müssen kühl und trocken bei einer optimalen Temperatur von 2 °C gelagert werden. So halten sie sich bis zu 8 Wochen. Die Früchte sind klimakterisch, denn sie reifen nach ihrer Ernte noch nach. Reife Kiwis erkennt man, wenn die Schale auf einen leichten Fingerdruck nachgibt. Wenn die Kiwis noch nicht vollreif sind, kann man sie bei Zimmertemperatur lagern, so reifen sie schneller nach. Sie sind außerdem sehr ethylenempfindlich, geben aber selbst kaum welches ab.

Präsentation

Am besten ist es, wenn man Kiwis zahlreich in Körben oder Kisten präsentiert.

Verwendung

Kiwis werden am liebsten roh gegessen. Kiwis eignen sich auch als Kuchen- und Tortenbelag oder zur Zubereitung von Desserts.

Vorsicht ist bei der Kombination mit Milchprodukten geboten, da durch das Enzym Actinidin bei Sauerstoffkontakt Bitterstoffe gebildet werden. Gelbe Kiwis enthalten kein Actinidin.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Kiwis besitzen deutlich mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Außerdem sind sie reich an Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen.