



Kiwi



**RICETTA
ANTISPRECO**



Il kiwi, "nasce" in **Cina** nella valle del fiume Azzurro e per molto tempo è stato considerato una prelibatezza alla corte degli imperatori. In Italia, si cominciò a coltivarlo alla fine degli anni sessanta ed attualmente è diventata un ottimo produttore di questo preziosissimo frutto dagli incredibili benefici per l'elevato contenuto di vitamina C, per la ricchezza di fibre (favorisce il benessere intestinale), di antiossidanti (che proteggono l'organismo dai radicali liberi) e di minerali come il potassio (si avvicina molto alla quantità presente nella banana).

Importante.

Il potassio è un minerale preziosissimo, partecipa alla contrazione muscolare, inclusa quella del muscolo cardiaco, collabora alla regolazione dell'equilibrio dei fluidi e dei minerali all'interno e all'esterno delle cellule e aiuta a mantenere la pressione sanguigna nella norma, in ultima ma non per importanza contiene un enzima che aiuta a scindere le proteine dei cibi (*Review Adv Food Nutr Res 2013;68:149-67. doi: 10.1016/B978-0-12-394294-4.00008-0. Influence of kiwifruit on protein digestion*)

Kiwi guida all'acquisto e conservazione

Il modo migliore per capire se i kiwi sono maturi è esercitare con le dita una leggera pressione nella polpa che deve cedere leggermente e risultare morbida, quando il kiwi è maturo è il momento di un sano e delizioso spuntino da consumare durante la stagione autunnale e invernale per beneficiare della preziosissima vitamina C.

Curiosità.

1 kiwi di medie dimensioni fornisce un apporto ottimale di vitamina C, micronutriente essenziale di cui tutti abbiamo bisogno per supportare il sistema immunitario e tenere a bada i raffreddori. Quando possibile prediligere l'acquisto di kiwi di origine Italiana, ancora meglio se di provenienza a Km 0.

Dopo l'acquisto devono essere conservati in un luogo fresco, ventilato e senza umidità. Se si vogliono conservare i kiwi per molto tempo e se c'è la possibilità, è necessario porli in un frigorifero. Caso in cui si voglia velocizzare la maturazione dei

kiwi, porre la quantità desiderata in un sacchettino di carta assieme ad una mela. Anche se le dimensioni non cambiano il sapore o la qualità del kiwi, è importante assicurarsi che la "buccia" non presenti macchie, attenzione a eventuali rughe, sono un segno di un kiwi "vecchio" ed è meglio evitare l'acquisto.

Versatilità del kiwi

Potremmo stupirvi, il kiwi può essere applicato localmente per migliorare la bellezza della pelle del viso, la vitamina C infatti, ha la virtù di migliorare significativamente l'elasticità della cute. Nella sezione ricetta anti spreco troverai le istruzioni per realizzazione una maschera da applicare sul volto, prima però elenchiamo cosa si può preparare in cucina con questo preziosissimo alimento:

- marmellata di kiwi
- crostata di kiwi
- rondelle di kiwi ricoperte da cioccolato fondente superiore al 75% di cacao amaro
- frullato di kiwi.



INGREDIENTI: 3-4 kiwi, 250 ml di bevanda di mandorle senza zuccheri aggiunti

- pancake ai kiwi.

INGREDIENTI: 2 kiwi, 3 uova, 80-100 g di farina di avena, 160 ml di bevanda vegetale (mandorla, riso, avena) in alternativa acqua, 1 cucchiaino di bicarbonato o lievito per dolci.



PROCEDURA: rompere e versare le uova in una terrina, aggiungere la bevanda vegetale, la farina, il bicarbonato o il lievito e iniziare a mescolare fino a creare un composto uniforme e omogeneo, unire i kiwi ridotti precedentemente a purea aiutandosi con una forchetta. Amalgamare tutti gli ingredienti e mescolare energeticamente per creare una pastella uniforme. Nel frattempo scaldare bene una padella antiaderente, versare un cucchiaio di pastella nella padella, ruotandola leggermente in modo da stendere la pastella, quando sulla superficie inizieranno a formarsi delle bollicine è il momento giusto per girare il pancake e cucinarlo nell'altro lato. Proseguire con la preparazione dei pancake fino a terminare la pastella a disposizione. Dolcificare con sciroppo d'agave, oppure malto d'orzo, oppure miele. I pancake possono essere conservati in frigorifero per 1-2 giorni e mangiati a **COLAZIONE**

oppure come MERENDA anche dai BAMBINI

Come utilizzare i kiwi molto maturi **che finirebbero nella spazzatura**

Maschera di bellezza



**RICETTA
ANTISPRECO**

INGREDIENTI:

- polpa di 1 kiwi maturo
- 2 cucchiaini di olio vegetale (Jojoba, Argan etc)

PROCEDURA:

Estrarre la polpa, aggiungere l'olio e con l'aiuto di una forchetta amalgamare bene il tutto ottenendo un composto cremoso e uniforme. Applicare sul viso, lasciare in posa 15 minuti circa, risciacquare. E' una valida maschera elasticizzante a costo quasi zero.

