

## Les mille vertus du kiwi



Le kiwi est originaire du sud est de la Chine. Mais on le cultive aux Etats-Unis, en Nouvelle-Zélande, en Italie, en Espagne ou en Israël notamment.

Ce sont des spécialistes du marketing qui ont suggéré en 1974 de baptiser ce fruit « kiwi ».

C'est un mot qui désigne en Nouvelle-Zélande à la fois le fruit et un oiseau qui est l'emblème national.

Auparavant, il s'appelait pour les botanistes « *Actinidia Chinensis* » et en langage courant « groseille de Chine » ou « souris végétale », ce qui ne donnait pas vraiment l'envie d'en manger.

Le kiwi est un fruit intéressant parce qu'il contient davantage de vitamines C que l'orange ou le citron.

Il est également riche en calcium, en potassium (plus élevé que celui de la banane), son taux de magnésium est lui aussi élevé, en phosphore, en fer, en acide folique, de la vitamine E contenue dans ses graines noires, ainsi que de la provitamine A, de la B1, B2, B3 et B.

Il faut par contre savoir l'acheter et le préparer.

Comme on le cueille avant maturité, il est presque toujours vendu très ferme et peu sucré. Il est alors moins savoureux.

Que faut-il faire? Simplement le laisser mûrir à la température de la pièce jusqu'à ce qu'il devienne plus mou.

Si on veut aller plus vite, il suffit de le mettre dans un sac en compagnie d'une pomme ou d'une banane. Le dégagement d'éthylène dû à la maturation des pommes fait mûrir le kiwi.

En revanche, si vous l'avez acheté très mûr, et si vous ne voulez pas le consommer tout de suite, mettez-le au réfrigérateur.

Le kiwi contient également des enzymes, grâce à ces enzymes il peut s'attendrir lui-même quand il est pelé et qu'on le laisse un moment à l'air libre.

C'est la raison pour laquelle il ne faut pas mettre des kiwis dans une salade de fruits: car ils ramollissent tous les autres fruits.

En ce qui concerne nos oiseaux, vu la teneur en vitamine et minéraux élevés, c'est une bonne nourriture à présenter de préférence seule. Et bien mûre.

Pour les grands perroquets, on le présentera en morceaux ou en lamelles assez grands.

Pour les grandes perruches, en morceaux plus petits, et pour les petites perruches, en très petits morceaux.

Il est possible de les mélanger à d'autres morceaux de fruits, mais en tenant compte qu'il risque d'en altérer plus rapidement la fraîcheur.

18.03.2008 Antoinette Gast – Parrot School Int. Suisse