

## Il kiwi

01 febbraio 2013

Il frutto del kiwi è originario della Cina meridionale, dove cresce come pianta spontanea, l'Actinidia, il cui nome scientifico è Actinidia Chinensis, che appartiene alla famiglia delle actinidiacee. La pianta ha trovato un ambiente particolarmente favorevole in Nuova Zelanda, dove fu introdotta all'inizio del secolo scorso, e il frutto venne denominato kiwi, come l'uccello dalle piume sottili e dal lungo becco, piuttosto grosso, emblema del Paese australe, che sembrerebbe avere la stessa forma del frutto in questione.

L'actinidia entra in produzione a partire dal terzo anno e la durata dell'impianto è di circa 35 anni.

E' una pianta che non è molto soggetta a malattie o attacchi di insetti, per cui si presta bene ad essere coltivata con metodo biologico.

Il periodo di raccolta del kiwi inizia intorno alla fine di ottobre. Da una pianta si possono ottenere dai 30 ai 70 kg circa di frutti con punte anche di 100 kg, per una produzione complessiva per ettaro che si aggira intorno alle 35-40 tonnellate. Dopo la raccolta i frutti devono completare la maturazione fino al raggiungimento del giusto grado di morbidezza. Possono essere frigoconservati dopo aver effettuato il "curing", tecnica che consiste nel lasciarli 2 o 3 giorni a temperatura ambiente in modo da favorire i processi di cicatrizzazione a livello dei tessuti lesionati da peduncolo, per ridurre la sensibilità alla muffa. La temperatura di conservazione è compresa fra 0,5 e 0,8 C° e l'umidità intorno al 92-95% per ridurre la disidratazione dei frutti che si manifesta con il raggrinzimento della buccia. Il frutto del kiwi, dopo la raccolta, si conserva anche per sei mesi.

In Italia i kiwi vengono coltivati dalla fine del 1960, e proprio l'Italia è oggi il maggior produttore, seguita da Francia, Grecia, Spagna, Nuova Zelanda. Nel nostro Paese, la coltura raggiunge la maggiore espansione con oltre 21.000 ettari ad essa destinati e una produzione di circa 340 mila tonnellate.

In Calabria la pianta dell'actinidia è stata importata in via sperimentale agli inizi degli anni Ottanta ed ha subito incontrato un notevole successo, grazie al particolare clima caldo-umido e ai terreni di medio impasto, che consentono un rapporto ottimale della pianta con l'ambiente. Il terreno coltivato raggiunge i 576 ha circa, con una produzione che si attesta sopra le 15.000 t, e con una produttività delle colture che pone la regione al primo posto in Italia. La maggiore diffusione si ha proprio nella provincia di Reggio Calabria e, in particolare, nella Piana di Gioia Tauro, con una superficie di 420 ha e una produzione di 11.362 t. (Fonte: Elaborazioni dati ISTAT a cura della Facoltà di Agraria, Università di Reggio Calabria, dati aggiornati a gennaio 2004). Questi dati sono in continuo aumento, proprio grazie all'evoluzione della coltivazione per cui si stima che siano stati realizzati oltre 300 ettari di nuovi impianti ancora improduttivi. Il kiwi prodotto in Calabria è considerato tra i migliori al mondo per le spiccate qualità organolettiche, che lo rendono superiore anche a quello neozelandese.

Dal punto di vista delle caratteristiche nutrizionali, il contenuto più rilevante è quello di vitamina C, da tre a sette volte superiore a quello dell'arancia, che lo rende l'unico frutto che copre la metà del fabbisogno giornaliero di vitamina C. Notevole risulta essere anche l'apporto di vitamina PP, di vitamine del gruppo B, come la B1 e la B2 e di minerali come il calcio, il fosforo, il magnesio, il sodio, ma soprattutto il potassio che svolge un'importante funzione equilibratrice sul cuore.

L'apporto calorico è relativamente basso: un etto di kiwi fornisce non più di 55 calorie, in quanto è costituito per l'80% da acqua e l'11% da carboidrati, con tracce di grassi e proteine vegetali.

Per l'alto contenuto di fibra il kiwi viene consigliato per regolare al meglio l'attività intestinale.

Il kiwi deve il suo colore verde alla clorofilla che viene trasformata in composti i quali, secondo recenti studi di laboratorio, combattono e prevengono l'insorgenza di tumori, perchè legandosi agli agenti cancerogeni ne inibiscono la crescita cellulare, ma contiene anche una sostanza particolare, l'Actinidina, un enzima di origine vegetale e numerosi antiossidanti, sotto forma di caroteni, che proteggono l'organismo dagli effetti dannosi dei radicali liberi.