

# Kiwi in tavola

**Questa sera si chiude l'expo ai giardini. Punto di riferimento internazionale del settore...**



“Il Kiwi è un frutto che viene da lontano, dalla Cina passando per la Nuova Zelanda per giungere in Italia dove ha trovato agronomi esperti, clima temperato, terreno fertile e una popolazione che, grazie alle origini contadine, è abituata a consumare frutta fresca tutti i giorni seguendo l'offerta stagionale del mercato. Le nostre tavole si sono così arricchite di un nuovo frutto che ha conquistato tutti con la sua polpa succosa colorata e saporita, dal mese di novembre a giugno. Il successo del kiwi è dovuto al contrasto tra l'aspetto esterno, ovoidale di colore bruno opaco, coperto da una fine peluria, e quello interno, di colore verde intenso e di consistenza succosa e profumata. Anche in questo caso la buccia serve soltanto per proteggere il prezioso contenuto in nutrienti della polpa, che grazie al suo importante valore nutritivo, consente, similmente ad altri frutti di maggior popolarità, di affermare che anche il kiwi, se consumato ogni giorno, aiuta a togliere il medico di turno. Il kiwi è un frutto mediamente calorico, contiene infatti circa 50 kcal per 100 g di polpa; è una discreta fonte di zuccheri, di fibra, di

potassio, e contiene anche molta vitamina C, nota per la sua funzione protettiva antiossidante. Piuttosto che far ricorso agli integratori per regolarizzare la funzione intestinale e/o per proteggerci dal rischio ossidativo possiamo consumare più frutta fresca mantenendo così le nostre abitudini alimentari mediterranee. Quando scegliamo un kiwi ricordiamoci che è un cibo leggero, povero di calorie ma ricco di nutrimento, di fibra, di minerali e vitamina C.” Questa è la prefazione del Prof. Carlo Cannella, Presidente dell' Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, al libro “Kiwi in Tavola, proprietà salutari – utilizzi – ricette” autori Pasquale Pecora, Alessandra Orlacchio ed Italo di Cocco. Presentato al pubblico all'interno del IX Convegno Nazionale Actinidia 2009. Tutta Latina questi giorni passando per i giardinetti, Parco Mussolini, ha notato un villaggio, sono gli stands in tensostuttura di Kiwi Expo. Folto il calendario di eventi, incontri e convegni, questi presso il Palazzo della Cultura. Nel villaggio sono presenti tutte le Aziende leader del settore, e non da meno gli incontri ed i convegni, con il massimo di esperti, studiosi, docenti universitari ed associazioni di categoria. Non potevan mancare gli Amministratori locali, gli Assessori, il Sindaco, il Presidente della Provincia, il Governatore del Lazio ed il Ministro Luca Zaia, rappresentato dal Dott. Panno. Oggi l'ultimo giorno, si chiude questa sera alle ore 20,00. Invitiamo tutti a partecipare ed a visitare l'expo.