

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

SADEŽ: KIVI

Kivi izvira iz Kitajske, zato se je najprej imenoval kitajska kosmulja.

Zahodnjaki so ga zares odkrili šele v 19. stoletju.

leta 1906 pa so ga prinesli na Novo Zelandijo.

Tam je po nekaj desetletjih gojenja postal tako priljubljen,

da so ga poimenovali po novozelandskem ptiču kiviju,

saj naj bi njegova kosmata rjava lupina spominjala na njegovo perje.



Okus kivija je svež in poseben, nekateri ga označujejo za mešanico kosmulje, melone in jagod.

Drevesa kivija rastejo v grozdih na vzpenjalki, ena rastlina pa lahko v enem letu obrodi tudi okoli 12 kilogramov kivijev.

Kivi je prava zakladnica vitamina C, ki je nujen za celjenje ran in zdrav imunski sistem. En sam sadež ga vsebuje več kot je dnevna potreba odraslega človeka.

Poleg tega je dober vir kalija, ki nevtralizira visoke vrednosti natrija v zahodnjaški prehrani, zato pozitivno vpliva na krvni tlak. Premore tudi topne vlaknine, ki znižujejo raven holesterola v krvi. Med presnovo maščob namreč nase vežejo holesterol, ki ga telo izloči kot odpadek, namesto da bi ga znova absorbiralo. V njem najdemo tudi vitamin E in magnezij. Kivi utrjuje ožilje in vezno tkivo ter spodbuja delovanje mišic, predvsem srčne mišice.

Kiviji so najbolj okusni presni. Zelo je cenjen tudi kot sestavina sadnih solat in priloga sladicam, puranjemu in piščančjemu mesu, ribam, sirnim ploščam ... Seveda lahko iz kivijev naredimo marmelado, kompot, sok in liker.

Dober tek!