

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

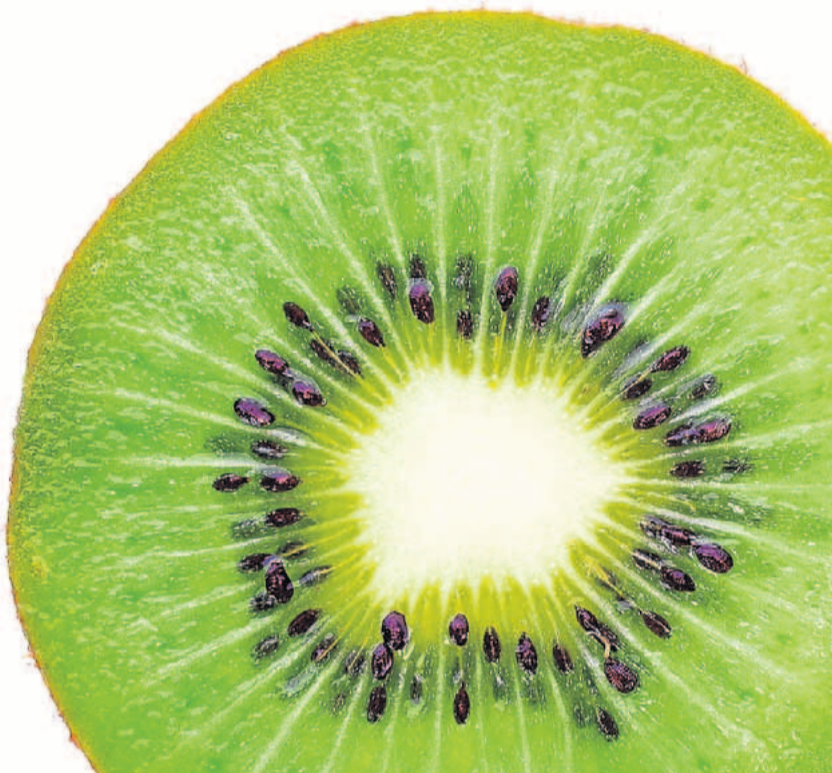
Kiwi, equilibrio entre el dulce y el ácido

Fruta. La encontramos en desayunos, aperitivos, bebidas y postres, dispuesta a demostrar que no hay límites para esta pequeña bomba de vitamina C

COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
85 g	50 kcal	1,9 g	0 mg	10 g

ANDREA DÍEZ



Copa de kiwi con queso crema



A. D. S. El kiwi es una de las frutas más consumidas en el desayuno. Su bajo aporte calórico y los beneficios digestivos la convierten en una de las elecciones preferentes para arrancar el día. Sin embargo, también ha encontrado un hueco en el mundo de los postres, servido en una copa con queso crema o quizá con un yogur, o también en forma de tarta, como la popular de yogur y kiwi, son muestras de las posibilidades que tiene esta dulce fruta fresca.

Para preparar esta deliciosa copa solamente hay que montar unos cien gramos de nata, que se mezclará con la misma cantidad de queso crema con cuidado. Una vez conseguido que se integren bien estos dos ingredientes, se dejará enfriar en la nevera. Mientras, se pelan un par de kiwis, que se triturarán añadiendo un chorrito de zumo de limón y una cucharada de azúcar.

Por último, solo quedará montar la copa para el postre. Primero se añade la mezcla de nata y queso crema y, por encima, con cuidado el kiwi triturado. Para conseguir una textura un poco más espesa hay quien opta por añadir un poco de miel a esta mezcla y unas rodajas de kiwi.

Cubierta con una piel de color marrón oscura y peluda, con forma de elipse, esta fruta encierra una pulpa verde y jugosa que, dependiendo de la variedad, se torna amarilla y que aporta un sabor más dulce y menos ácido que el verde. A mediados de los años cuarenta, el kiwi entró en el mercado mundial como una especialidad gourmet. Su popularidad creció rápidamente al mismo ritmo que su cultivo. Algunas de las variedades más importantes son Kaquiara II y MG-6 y, en España, la variedad 'Actinidia, deliciosa', procedente de Hayward. Con un alto contenido en vitamina C, el kiwi tiene un gusto dulce con un leve punto de acidez.

Hay kiwis durante todo el año, aunque los de Nueva Zelanda se encuentran de finales de mayo hasta noviembre. A la hora de comprarlos hay que tener cuidado de que no estén muy blandos y que no presenten manchas en su exterior. Para que maduren, simplemente se dejan a temperatura ambiente porque, si se compran demasiado verdes, su consumo se hace prácticamente imposible.

Es una fruta que se consume fresca y especialmente en el desayuno. Junto al plátano y los frutos rojos, acompañados de unas semillas y una base de yogur, forma parte de los populares boles de gachas de avena o 'porridge'. Pero también, aunque con me-

nos presencia, untada en tostadas en forma de mermelada. Se puede hacer casera con unos kiwis, azúcar y zumo de limón. En una cazuela, se dejan reposar al menos tres horas los kiwis troceados, espolvoreados con azúcar al gusto, y un poco de zumo de limón. Después se van cocinando a fuego lento y retirando la espuma que se genere. Se remueve con cuidado hasta que la fruta se deshaga. Llevará unos 45 minutos. Luego solo quedará envasar la mermelada en los tarros previamente esterilizados.

Los helados de kiwi son menos frecuentes, pero una vez hecha la mezcla de kiwi con yogur solo hay que llevarlo al congelador y esperar. Otra opción que gusta es

la combinación con chocolate. Cortado en rodajas o entero y pinchado el kiwi en un palo, se le da una cobertura de chocolate fundido y se deja secar para que quede una fina capa. Es una fruta ideal para la decoración de pasteles y tartas como, por ejemplo, las de yogur, queso o espuma con kiwi. En cuanto a los aperitivos o 'snacks', los discos o rodajas deshidratadas de kiwi son otra forma de comer fruta a lo largo del día. En cuanto a las bebidas, también se adentra en el mundo de los batidos, zumos y cócteles con o sin alcohol, como por ejemplo un delicioso mojito con kiwi, fresa, plátano, zumo de lima y unas hojas de menta y azúcar triturado con hielo.

Una fruta joven de las antípodas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El kiwi ('Actinidia deliciosa') ha llegado desde Nueva Zelanda para quedarse. Realmente tiene su origen en los bosques del río Changjiang, al noreste de China, en ese área se consumían variedades silvestres, se le denominaba «melocotón de los monos». Una misionera británica llevó la semilla a Nueva Zelanda en 1904, se fueron seleccionando las plantas y, en 1950, se empezó a exportar con el nombre de «uva espina china».

Desde el punto de vista nutricional, esta fruta tiene un importante contenido en agua, casi un 85%, con un aporte bajo de calorías, alrededor de 50 calorías

por 100 gramos, aportando 10 gramos de hidratos de carbono y 10 gramos de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol). Las proteínas son mínimas, entorno 1 gramo por 100 gramos y el de grasas casi nulo, en torno a 0,5 gramos por 100 gramos. A pesar de este bajo aporte de grasas, sus semillas son fuente de ácidos grasos omega 3, buenos para nuestro corazón. Es muy importante el aporte de fibra, alcanzando casi los 2 gramos por 100, siendo la mitad en forma de fibra soluble (que regula los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre), y la otra mitad, fibra insoluble que previene el estreñimiento.

Con respecto a los minerales, predomina el potasio (290 mg por 100 gramos) y en menor cantidad fósforo, magnesio y calcio. La mayor presencia de vitaminas corresponde a la C (60 mg por 100 gramos), representando la toma de 100 gramos de kiwi, el aporte del 100% de las necesidades diarias de vitamina C. Otras vitaminas con un contenido interesante son los carotenos y la vitamina E, que intervienen en procesos antioxidantes.

Además, contiene actinidina, una sustancia que ayuda a digerir las proteínas, lo que evita la pesadez digestiva tras comidas copiosas.