

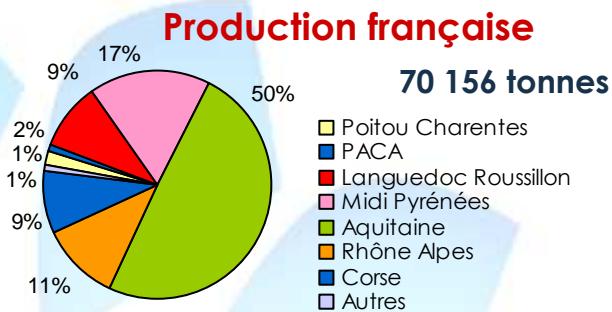
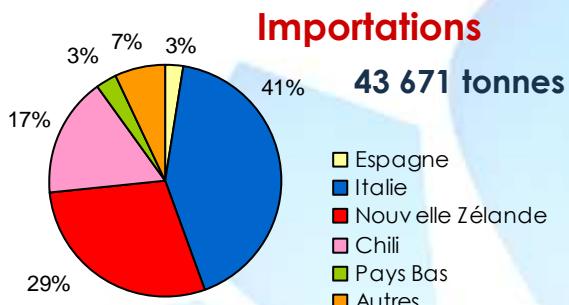


## Historique

Fruit d'une liane robuste et prolifique (pouvant atteindre plus de 10 mètres de haut), originaire de la vallée du Yang-Tsé, en Chine, le kiwi fut d'abord appelé "groseille de Chine" lors de son introduction en Europe : sa pulpe acidulée rappelle en effet celle de la groseille à maquereau. On l'appelle aussi « souris végétale » ou « pêche des singes ». En Asie, le kiwi n'était pas cultivé. Les fruits étaient simplement cueillis sur les plants poussant à l'état sauvage dans les montagnes.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**10ème fruit le plus acheté**  
**0,67 kg/acte** d'achat  
**2,4 kg/ménage/an** en moyenne

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
France												
Italie												
Nouvelle Zélande												
Chili												
Belgique												

Un fruit d'hiver, mais des approvisionnements de contre saison en provenance de l'hémisphère Sud permettent une commercialisation tout au long de l'année.

Principales variétés : Hayward et Zespri Gold. Le Kiwi du Pays de l'Adour est la seule AOC française.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

C'est le fruit le plus apte à satisfaire nos besoins nutritionnels en vitamines B1, B2, B3, B9, provitamine A, Calcium, Fer et protéines. Très riche en vitamine C (73% des ANC pour 100g), il en renferme davantage que les agrumes.

Il fait partie des fruits ayant la capacité **anti-oxydante** la plus élevée.

Riche en Potassium et en fibres, substances associées à une incidence réduite de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Ses fibres (2,5 g aux 100 g) stimulent efficacement et en douceur le **fonctionnement intestinal**.

Portion moyenne recommandée (en g)
Enfants 100
Ados 140
Adultes 140
Personnes agées 140

## Conseils

**Cru**, nature, à la coque ou en tranches, le matin ou en dessert, en salade de fruits.

**Cuit** dans des préparations sucrées, des tartes, ou en sucré-salé, avec des viandes blanches.



Choisir des fruits de formes régulières, de couleur franchement brune, fermes ou souples à chair verte pâle ou jaunes pâles et pépins noirs.

