



UNC
CONSUMATORI.IT

Kiwi, è meglio dell'arancia?

20 Novembre 2014



Il **kiwi** è ormai dilagato anche in Italia, tanto è vero che alla fine degli anni '80 costava 10.000 lire al chilo, mentre ora è intorno ai 2 euro, meno per il frutto di calibro piccolo. Essendo una pianta prolifica e molto resistente alle malattie (il kiwi è protetto dal manto peloso, difficilmente attaccabile dai microrganismi), è largamente coltivata in diverse regioni

italiane, ove a volte prende il posto della vite spiantata e consente all'agricoltore un margine di guadagno più facile. Probabilmente è più conveniente del pomodoro, che è la coltura più remunerativa grazie al rapporto raccolto/ettaro.

Il **kiwi** è dunque entrato in concorrenza con l'arancia, di cui è considerato succedaneo soprattutto a causa di notizie inesatte sul contenuto di **vitamina C**. Si è scritto che un solo kiwi contiene il triplo di vitamina C di una arancia, ma in realtà ne ha 85 milligrammi per ogni cento grammi di frutto, contro i 50 milligrammi dell'arancia. Il **kiwi**, però, ha quasi soltanto vitamina C, mentre l'arancia contiene rilevanti quantità di vitamina A (71 milligrammi) e di altre vitamine; in definitiva, è un frutto più completo del kiwi che, fra l'altro, viene colto immaturo per evitare che rammollisca nel punto di vendita. .

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 20 novembre 2014