



KIWI!

2021 – ANO INTERNACIONAL DAS FRUTAS E LEGUMES
7ª - Luana e Manuela

ÍNDICE/INFORMAÇÕES

- *Composição nutricional / Nutrientes*
- *Modo de cultivo / época*
- *Uma receita saudável com a fruta*
- *Curiosidades associadas*

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Energia (kcal)	60
Água (g)	82,9
Proteínas (g)	1,1
Lípidos (g)	0,5
Hidratos de Carbono (g)	10,9
Ácido Fólico (µg)	42
Fibra (g)	1,9
Vitamina E (mg)	0,4
Vitamina C (mg)	72
Potássio (mg)	300
Magnésio (mg)	18



modo de cultivo

época de plantio:

A época ideal de plantio para estaquia é de julho a agosto, e para plantio das mudas formadas (com torrão de terra), é de setembro a outubro.

temperatura e luminosidade:

De regiões mais frias, o kiwi suporta temperaturas até -15°C. Temperaturas altas e exposição direta ao sol prejudicam o bom desenvolvimento do kiwi.

solo, adubação e irrigação

Os solos ideais são profundos, com boa drenagem e férteis. A adubação orgânica deve ser aplicada de 30 a 60 dias antes do efetivo plantio. Já a irrigação deve ser feita uma vez por semana. No entanto, em condições com temperaturas quentes, a frequência deve aumentar para deixar o solo sempre húmido.

RECEITA SAÚDAVEL

- 8 kiwis
- 1 pacote [2 saquetas] de gelatina tutti
- 1 colher de sopa de mel
- rodela de kiwi para decorar [opcional]

modo de preparação

- Prepare a gelatina, segundo as indicações da embalagem, usando apenas metade da quantidade de água indicada. Reserve.
- Coloque os kiwis descascados no liquidificador, juntamente com o iogurte e o mel. Triture tudo, junte metade do preparado da gelatina e triture mais um pouco, até obter a consistência de creme.
- Distribua o creme por taças individuais e leve ao frio, até solidificar. Depois, deite por cima a restante gelatina, decore com rodela de kiwi e leve novamente ao frio, até ficar bem firme.

CURIOSIDADES

1) Os produtores de kiwi dependem muito do clima, chuvas na época de floração interferem na polinização e diminui a produção.

2) A rusticidade do kiwi faz dele tolerante a muitas doenças e a baixas temperaturas.

3) A colheita do kiwi é feita de forma manual e acondicionados em caixas plásticas, após embalados, podem durar até 11 meses (kiwi verde) ou 3 meses (kiwi amarelo) em câmaras frias.

