

InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'
CURIOSI



IL KIWI



STORIA E CURIOSITA'

Lo sapevi che il **nome del kiwi** deriva da un uccello che popola i territori della Nuova Zelanda? Questa nazione fu infatti la prima a diffondere l'utilizzo di questo frutto, nonostante la pianta del kiwi sia originaria del continente asiatico.

Ad oggi anche in Italia se ne coltivano grandissime quantità!!

COSA CONTIENE AL SUO INTERNO

Il kiwi è uno dei frutti più ricchi di **vitamina C**, un nutriente importante che aiuta i soldatini del nostro organismo a combattere al meglio i virus e i batteri che potrebbero farci ammalare. Inoltre stimola le funzioni intestinali e fornisce molti minerali come calcio, fosforo e magnesio.

COME POSSO CONSUMARLO?

Se il kiwi non è molto maturo può risultare un po' difficile da mangiare con il cucchiaino, ma tranquillo, a tutto c'è una soluzione ..

Se hai a disposizione un coltello, puoi utilizzarlo per tagliare il kiwi in **piccoli spicchi** da mangiare direttamente con le mani... come se fosse una mela! Altrimenti ci sarà sicuramente un adulto in grado di aiutarti a tagliarlo.

