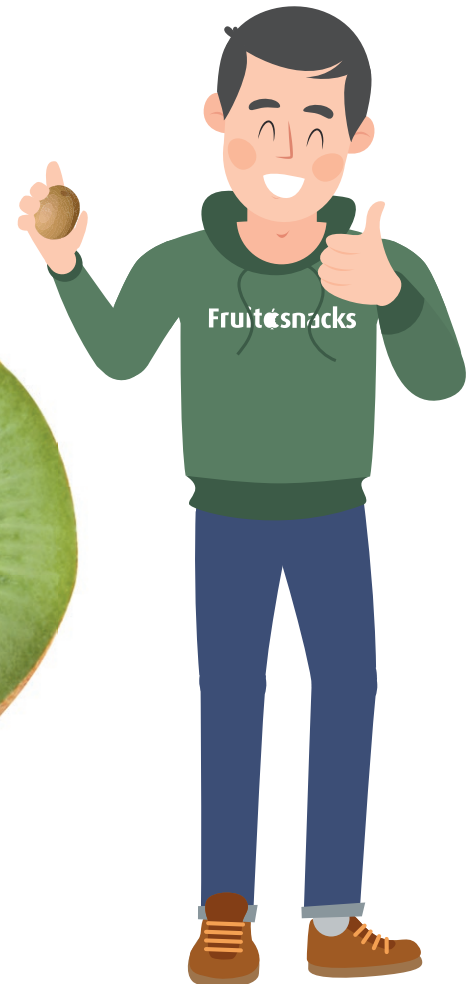
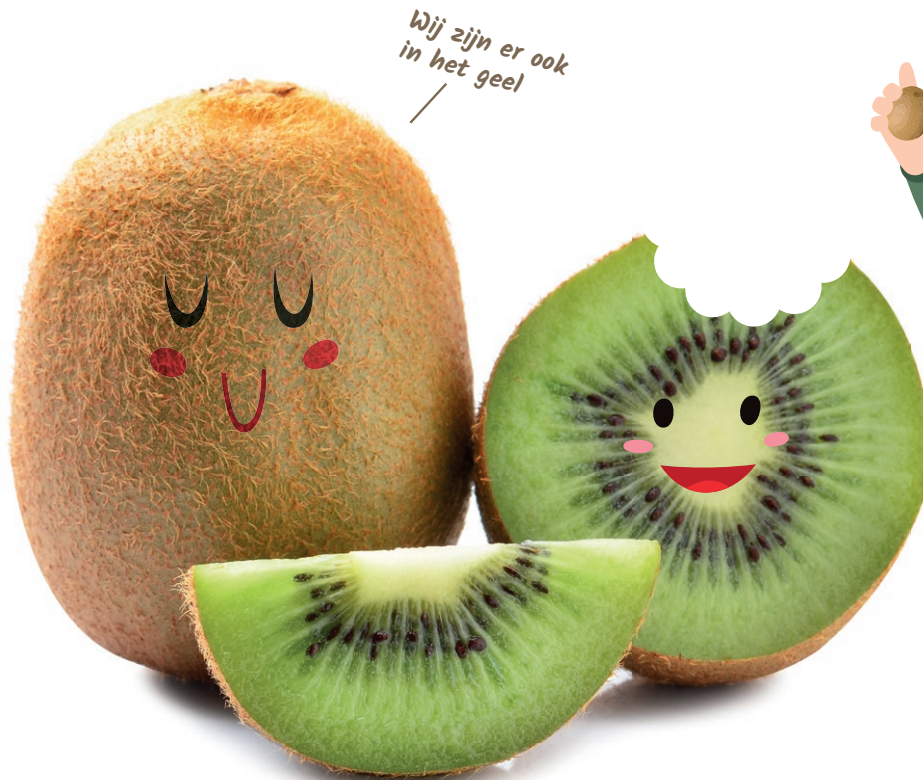


De kiwi

De kiwi is een vrucht die wereldwijd bekend staat om zijn unieke smaak en voedingswaarde. Met zijn ovale vorm, bruine pluizige schil en felgroene vruchtvlees is het een heerlijke en gezonde snack met een frisse, zoetzure smaak!



Fruittips!

Om te controleren of een kiwi rijp is, kan je zachtjes op de vrucht drukken. Als de kiwi zacht aanvoelt, is hij rijp en klaar om gegeten te worden.

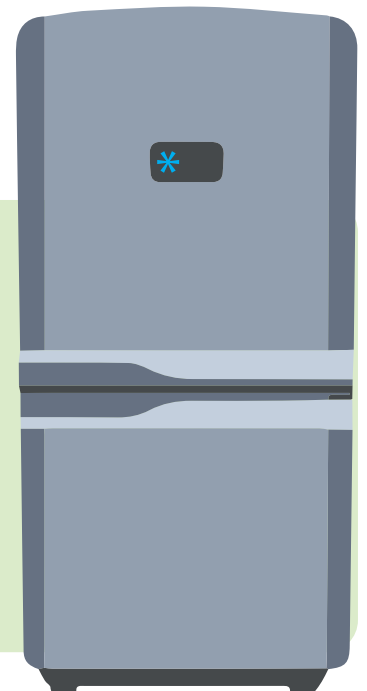
Je kan een kiwi sneller laten rijpen door de vrucht uit de koelkast te plaatsen, bij ander fruit of in een papieren zak.

Snel naar de koelkast!



Bewaartip

Bewaar kiwi's op een koele, droge plaats, zoals in de koelkast. Hierdoor blijft het fruit langer vers en behoudt het zijn smaak en textuur.



Wist je dat...

een kiwi heel veel vitamine C bevat?



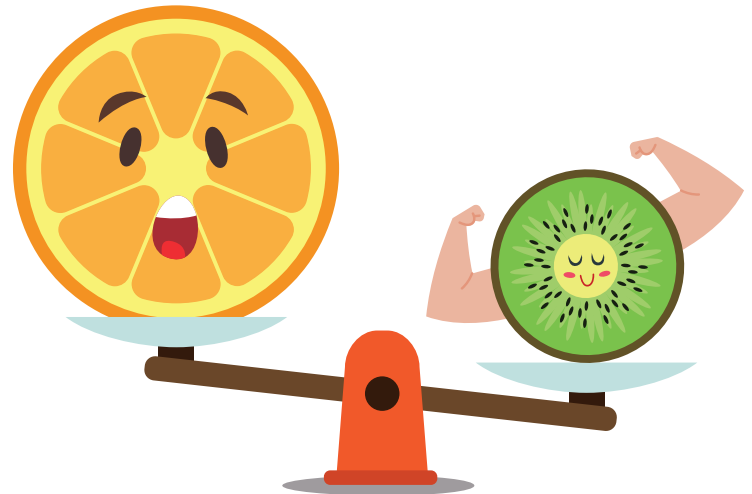
... de kiwi ook wel de Chinese kruisbes wordt genoemd. Dit komt omdat het fruit oorspronkelijk uit China afkomstig was en qua uiterlijk en smaak lijkt op de gewone kruisbes.

... een kiwi groeit aan een kiwiplant. Het duurt 3 tot 5 jaar voordat de eerste vruchten groeien.

... er naast de bekende groene kiwi's ook gele en rode kiwi's bestaan! De gele kiwi heeft een gladde schil en smaakt iets zoeter dan de groene kiwi. De rode kiwi is zoeter, smelt sneller weg en heeft ook een lichte smaak van rood fruit en vijg.

... kiwi's vaak geassocieerd worden met Nieuw-Zeeland, waar ze in grote hoeveelheden worden geteeld. In feite is Nieuw-Zeeland de grootste exporteur van kiwi's ter wereld!

... kiwi's meer vitamine C dan sinaasappels! Een kiwi bevat ongeveer twee keer zoveel vitamine C als een sinaasappel. Met één stuk heb je meteen 166% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C binnen. In feite kan je de kiwi een kleine krachtpatser noemen 😊.



Beschikbaarheid: Dankzij de wereldwijde teelt van de kiwi is deze het hele jaar door verkrijgbaar. Van mei tot november komen ze uit Nieuw-Zeeland en van december tot maart uit Zuid-Europa.