

# Kiwi

Obwohl die Kiwi aufgrund ihrer chinesischen Herkunft eigentlich Exotenfrüchte sind, gehören sie in Deutschland zum Standardobstangebot in jedem Supermarkt und sind das ganze Jahr über erhältlich. Deutschland ist der größte Absatzmarkt für Kiwis, die Deutschen lieben die Früchte und kaufen Kiwis also besonders häufig. Hauptanbaugebiete für die Frucht mit der pelzigen, braunen Schale und dem gelben bis grünen Fruchtfleisch sind Indien und Neuseeland. Die Kiwi wurde früher auch chinesische Stachelbeere genannt.

Der Geschmack der Kiwi wird oft als eine Mischung aus den Aromen von Erdbeeren, Melonen und Stachelbeeren beschrieben. Manche Kiwisorten haben einen etwas mehr säuerlichen Geschmack, während die Kiwisorten mit hellerem, gelben Fruchtfleisch gewöhnlich etwas milder und süßer schmecken. Die Kiwi reift nach ihrer Ernte auch noch gut nach, so dass auch ihr Geschmack noch süßer wird. Essen Sie eine Kiwi noch nicht, wenn Sie sich komplett hart anfühlt. Von dem Moment an, in dem man sie leicht eindrücken kann, schmeckt sie hervorragend. Beachtet werden sollte auf jeden Fall, dass die Schale nicht zum Verzehr geeignet ist. Entweder Sie schälen die Kiwi, oder sie halbieren sie und löffeln sie aus. Das geht übrigens auch am Besten wenn die Kiwi bereits etwas weicher ist. Die Lagerung von Kiwis sollte im Kühlschrank stattfinden. Gekühlte Kiwis schmecken einfach besser.

Den feinen Geschmack der Kiwi können Sie mit einfachen Mitteln noch etwas aufpeppen. Vanillesauce, Schlagsahne oder Weinbrand verleihen der Kiwi eine interessante Note. Mit Kiwischeiben oder Kiwistücken können Sie auch wundervoll Speisen dekorieren und garnieren.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)