

## CHINESISCHE STACHELBEERE

# Gelb und Grün: Kiwi



**N**och zu Beginn der 80er Jahre galten Kiwis als rare Exoten im Obstsalat. Heute fehlt die handliche Ganzjahresfrucht in keiner Obstschale und selbst in den Gärten nicht allzu rauer Regionen hat sich die rebenähnliche Pflanze ihren Platz erobert. Den kometenhaften Aufstieg verdankt die ursprünglich in China beheimatete Frucht weniger dem unscheinbaren Äußeren als dem apart wirkenden Innern und vor

allem den besonderen Inhaltsstoffen.

### Große Unterschiede

Bis 1959 hieß die 1906 aus China nach Neuseeland gebrachte Obstart Chinesische Stachelbeere – botanisch gesehen ist die Frucht auch eine echte Beere. Ein kalifornischer Händler gab den Anstoß, einen griffigeren Namen zu suchen – die Frucht wurde nach dem neuseeländischen Nationalvogel Kiwi benannt. Unter diesem Begriff versammeln sich Früchte mit großen Unterschieden bezüglich Größe, Form, Farbe, Behaarung und Geschmack. Im Handel findet sich meist nur die Sorte ‘Hayward’, die der Art *Actinidia deliciosa* angehört – eine von über 50 Arten der Gattung der Actinidien. Auch die Inhaltsstoffe variieren deutlich: beispielsweise enthalten 100 g Fruchtfleisch je nach Sorte und Herkunft 50 bis 200 mg Vitamin C. Die nur stachelbeergrößen, glattschaligen Minikiwis (*Ac-*

*tinidia arguta*) liefern 60 bis 80 mg Vitamin C, das entspricht dem Gehalt in gut ausgereiften Zitronen. Der Säuregehalt liegt mit 0,3 g deutlich niedriger als bei den großfrüchtigen Kiwis.

### Erfreuen und Nützen

Von außen sehen Kiwis unscheinbar aus, ihren besonderen Reiz entfaltet die Frucht erst im Querschnitt. Die strahlenartig um eine gelbe, sternförmige Mittelachse angeordneten Samen sitzen paarweise zwischen feinen Lamellen. Die glänzend schwarzen Körnchen stören nicht beim Essen. Sie enthalten reichlich Mineralstoffe. Je nach Sorte und Fruchtausbildung schwankt die Samenzahl zwischen 400 und 1400 je Frucht. 1000 Körner wiegen nur 1 bis 1,5 g. Samenzahl und Fruchtgröße hängen eng zusammen: je mehr Samen gut ausgebildet sind, desto größer entwickelt sich die Frucht.

### Stresshelfer

Die im Handel erhältlichen ‘Hayward’-Kiwis liefern meist 60 bis 80 mg Vitamin C, also ähnlich viel wie Zitrone oder Erdbeere. Zwei Früchte decken den Tagesbedarf von mindestens 100 mg. Dieses Leitvitamin ist an nahezu allen Stoffvorgängen beteiligt, stabilisiert

das Immunsystem, sorgt für feste Blutgefäße und straffes Bindegewebe, steigert die Konzentrationsfähigkeit und hilft dem Körper, Stress zu bewältigen.

Das absolute Vitamin-C-Wunder, als das Kiwis vielfach angepriesen werden, ist diese exotische Frucht jedoch nicht. Der gern zitierte Wert von 300 mg/100 g ist das Analyseergebnis einer Einzelfrucht aus einem botanischen Garten in Frankreich aus dem Jahr 1945. Durchschnittlich kann man mit einem guten Fünftel davon rechnen. Die Schwarze Johannisbeere erreicht diese der Kiwi „angedichteten“ 300 mg. Wahre Vitamin-C-Giganten sind dagegen die heimischen Wildobstarten Sanddorn (bis 900 mg) und Hagebutte (bis 1400 mg).

Dass Kiwis trotzdem dazu beitragen, Überlastungen zu bewältigen, liegt an der Kombination von reichlich Vitamin C und hohem Magnesium-Anteil des chlorophyllhaltigen Fruchtfleisches. Bei guter Vitamin-C-Versorgung bindet Magnesium Nervenstoffe an Rezeptoren und stärkt die Herzfunktion. Auch der unter Stress angekurbelte Zellstoffwechsel wird von Magnesium gesteuert.

Dr. Helga Buchter-Weisbrodt

## LOGL-JAHRESTHEMA

### Beerenobst im Garten

Nachdem 2003 und 2004 im Zeichen der Heil- und Giftpflanzen standen, beschäftigt sich der LOGL 2005 und 2006 mit dem Leitthema Beerenobst. Im botanischen Sinn sind Beeren von einer Haut umgebene Früchte, in deren Fruchtfleisch die Samen lose eingebettet sind. Nach dieser Definition sind Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kiwis und Trauben echte Beeren genau wie Gurken, Tomaten und Kürbisse. Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren sind keine Beeren im botanischen Sinn, zählen aber zur Rubrik Beerenobst. H.B.

**Gut ausgereifte Kiwis erreichen den Vitamin-C-Gehalt von Erdbeeren** Foto: Buchter

### 100 g Kiwi enthalten

		‘Hayward’	‘Zespri Gold’
Energie	kcal/kJ	55/230	68/285
Wasser	g	83	83
Kohlenhydrate	g	10	12
Eiweiß	g	1,0	1,2
Fett	g	0,4	0,4
Fruchtsäure	g	2,4	2,0
Rohfaser	g	3,4	1,7
Karotene	mg	0,2	0,186
Vitamin C	mg	70	100
Vitamin E	mg	1,1	2,1
Vitamin B1	mg	0,01	0,02
Vitamin B2	mg	0,04	0,05
Vitamin B3	mg	0,4	0,5
Vitamin B6	mg	0,5	0,6
Kalium	mg	300	330
Kalzium	mg	24	26
Phosphor	mg	20	40
Magnesium	mg	15	30
Natrium	mg	5	5
Eisen	mg	0,5	0,4
Zink	mg	0,2	0,1
Kupfer	mg	0,1	
Mangan	mg	0,1	