



Die Kiwi:

Wissenschaftlicher Name	Actinidia
Familie	Strahlengriffelgewächse
Sorten	Etwa 60 Arten Actinidia deliciosa – grünes Fruchtfleisch Actinidia chinensis – gelbes Fruchtfleisch
Herkunft	China und Taiwan; mittlerweile wird sie auch in Europa angebaut
Anbau	Subtropische, warme, sonnige Standorte, windgeschützt Auspflanzung: Frühsommer oder Frühherbst Ernte: Oktober- November
Merkmale	Pflanze: mehrjährige Schlingpflanze, 1-5 m lang, braucht Rankhilfe oder andere Pflanzen an der sie entlang wachsen kann Frucht: oval, bis zu 8 cm lang; pelzige, braune Schale, grün oder gelbes Fruchtfleisch Geschmack: süß, säuerlich
Wissenswertes	Die Kiwi heißt erst seit Anfang des 20. Jahrhundert „Kiwi“. In dieser Zeit wurde sie erstmals in Neuseeland kultiviert und bekam seinen neuen Namen in Anlehnung an das dortige Wappentier. Zuvor hieß sie Chinesische Stachelbeere.
Inhaltstoffe	Hoher Wasseranteil (>80%) Vitamine: Vitamin C Vitamin E Vitamin B3 & B5 Mineralstoffe: Kalium Magnesium Kalzium Phosphor

Rezeptidee: Obstspieße 10 Stück

Zutaten:

- 1 Orange
- 3 Kiwis
- 2 Äpfel
- 1 Banane



Im **Sommer** passen Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen oder Mirabellen,
im **Herbst** Weintrauben oder Pflaumen, im **Winter** Ananas und Mango.

Schokolade oder frische Minzblätter

Utensilien:

Küchenmesser, Schneidebrett, Saftpresse, große Schüssel, ca. 10 Holzspieße (12 - 15 cm), 2 Kochtöpfe groß und klein

1. Schritt: Die Orange halbieren, den Saft auspressen und in eine große Schüssel geben.

2. Schritt: Die Äpfel waschen und achteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kiwis schälen und halbieren und mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Obststücke zum Orangensaft in die große Schüssel geben. Alles mischen und kurz im Saft ruhen lassen.

3. Schritt: Die Obststücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit einem Blatt Minze verzieren. Oder die Schokolade in einem Topf im Wasserbad schmelzen und über die Spieße träufeln.

Tipp: Die Minze bauen die Kinder auf der Fensterbank selber an. Das macht Spaß und schmeckt doppelt so gut!

Praxis: Damit die Äpfel, Kiwis und die Banane sicher aufliegen: einmal längs durchschneiden. Dabei können die Kinder den [Tunnelgriff](#) üben. Beim Kleinschneiden ist der [Krallengriff](#) dran.

Wusstet ihr, dass man die
Schale der Kiwi mitessen
kann?!

*In und unter der Schale sitzen sogar die
meisten Vitamine & Nährstoffe der
Frucht.

Achtung: Vor Verzehr aber gründlich
abwaschen!