

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. Durch lange Transportwege (meist aus Neuseeland) ist der Verzehr und Kauf der Kiwi nicht sehr nachhaltig.
Inhaltstoffe	Hoher Wasseranteil (>80%) Vitamine: Vitamin C Vitamin E Vitamin B3 & B5 Mineralstoffe: Kalium Magnesium Kalzium Phosphor

Rezeptidee: Quarkdessert mit Kiwis und Pistazien (6 Portionen)

Zutaten:

500g Magerquark
150g Joghurt (1,5% Fett)
2 EL flüssiger Honig
1 Prise Vanillepulver
4 Kiwis
60g Pistazienkerne

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

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

*Achtung: Vor Verzehr aber
gründlich abwaschen!*

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel, Schüssel, Sparschäler, Schneidbrett, Küchenmesser, Gläser

1.Schritt: 500g Magerquark, 150g Joghurt, 2 EL Honig, 1 Prise Vanillepulver

Quark mit Joghurt, Honig und Vanillepulver mischen.

2.Schritt: 4 Kiwis, 60g Pistazienkerne

Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Pistazien grob hacken. Die Hälfte des Quarks in Gläser füllen. Kiwischeiben darauflegen, restlichen Quark darüber geben und Pistazienkerne darüberstreuen. Quarkdessert sofort genießen.

Nährwerte: Energie (kcal) – 262/Portion
Kohlenhydrate – 19g/Portion
Eiweiß – 22g/Portion
Fett – 9g/Portion