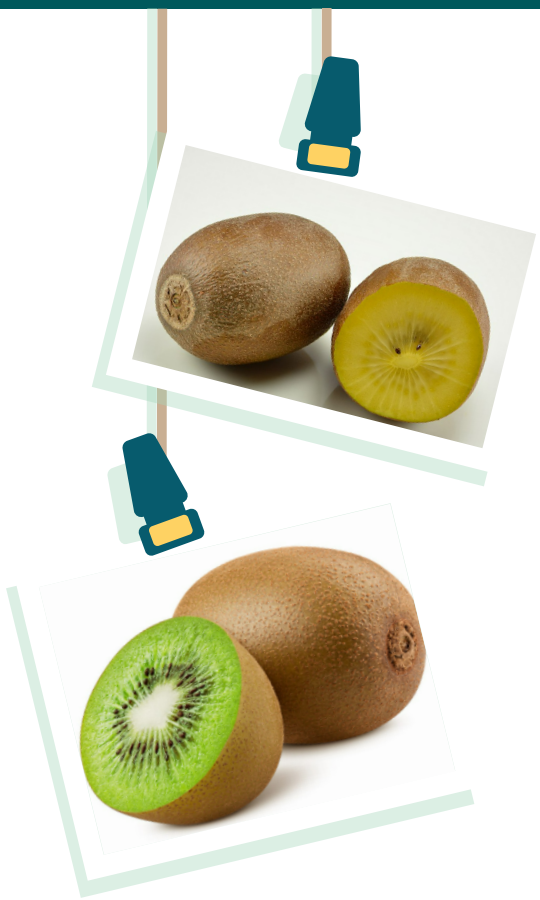
FOCUS SUR LE KIWI

Le Super fruit rigolo !

Le kiwi est un fruit marron tout poilu ! À l'intérieur, sa chair est verte ou jaune avec plein de petites graines noires.

Côté goût, le kiwi vert est plus acidulé et le kiwi jaune plus tendre et plus sucré.



D'où vient-il ?

Le kiwi provient de plusieurs espèces de lianes (l'actinidia) originaires de Chine.

On retrouve des références à ce fruit dans des poèmes vieux de 5 000 ans, preuve qu'il est connu depuis très longtemps.

On l'appelait autrefois groseille de Chine, car le kiwi est une liane fougueuse qui forme un arbre et s'enroule autour d'un tuteur.

Il a grandi en Nouvelle-Zélande avant de voyager dans le monde entier.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Mai 2025

FOCUS SUR LE KIWI

Comment pousse-t'il ?

Fleur femelle

Fleur mâle

Fruits en train de mûrir

Fruits prêts à être récoltés

Le kiwi est le fruit d'une plante grimpante : les fleurs des plants mâles ne produisent que du pollen et celles des plants femelles produisent les fruits.

Il faut planter un pied mâle pour 5 pieds de kiwi femelle au maximum, assez proches les uns des autres afin que le vent et les insectes puissent effectuer la pollinisation dans le temps très court de la floraison.

Quand le cultive-t-on ?

L'automne est la saison idéale pour procéder à la plantation d'un pied de kiwi. L'hiver lui permettra de s'installer malgré les rudesses climatiques, pour bourgeonner au printemps, fier d'avoir surmonté cette épreuve hivernale.
Les kiwis grossissent tout l'été à l'ombre d'un feuillage épais. Leur récolte commence dès la mi-octobre en climat frais et se prolonge jusqu'à fin novembre en climat doux.
Le kiwi est présent sur les étals du marché de novembre à mai. Il est donc recommandé de l'acheter durant cette période.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Mai 2025

FOCUS SUR LE KIWI

Comment manger le kiwi ?

Nature

Coupe-moi en deux
et mange-moi a la petite cuillère !

Salade de fruits

Un dessert goûteux
pour faire le plein de vitamines !

Glace

Délicieuse, rafraîchissante et acidulée !

Smoothie

La boisson idéale pour être en pleine forme !

Les bienfaits du kiwi

- ☑ **Riches en vitamine C**
  Pour faire le plein d'energie (encore plus de vitamine C que dans l'orange !)
- ☑ **Apporte des fibres**
  Il t'aide à bien digérer
- ☑ **Plein de super nutriments**
  Il protège ton coeur et ton corps

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Mai 2025