

## Kiwi odstraňuje stres a zlepšuje náladu

---



### Kde se vzalo kiwi?

Pravlastí dnešního kiwi je Čína. Semena začala cestovat světem a brzy se rozšířila do Japonska a na Sibiř. **Původně si lidé, kteří kiwi ochutnali, mysleli, že chutná po angreštu, proto jej pojmenovali také čínský angrešt či angrešt Číňana.** Kiwi však s angreštem a jeho rodinou nemá nic společného.

**Svůj skutečný název pak dostalo ovoce podle národního ptáka Nového Zélandu - kiwi, jehož vzhledově prý poněkud připomíná.** V roce 1974 se jméno stalo oficiálním obchodním jménem.

Ve 20. letech 20. století se rozmohlo domácí pěstování kiwi. Ve 40. letech se již přešlo na komerční pěstování a dlouhou dobu držel Nový Zéland prvenství ve vývozu kiwi. **V současné době je vedoucím producentem kiwi Itálie a z této země také přichází na náš český trh.**

### Proč je kiwi zdravé?

**Jen málokteré ovoce obsahuje tolik vitamínu C jako kiwi.** Obsahem až 1 miligram vitamínu C v 1 gramu kiwi pokrývá konzumace jednoho kusu kiwi příjem denní dávky. Díky vitamínu C, i v kombinaci s hořčíkem, **podporuje kiwi látkovou výměnu, zpevňuje cévy a žíly, posiluje imunitní systém a zlepšuje vidění.** Je známo, že vitamín C je důležitý antioxidant, který **pomáhá zvládat stresy, zvyšuje schopnost soustředit se a podporuje tvorbu hormonů pro dobrou náladu.**

**Hlavně v zimních měsících je kiwi výbornou prevencí chřipek, nachlazení a rýmy. Je to i významný zdroj energie pro sportovce**

, kterým také pomůže například **při namožení vaziv nebo podvrtnutém kotníku**, protože **díky vysokému obsahu vitamínu C zpevňuje vaziva**.

Kiwi také obsahuje vitamín E s **antioxidačními účinky**. Je rovněž **bohaté na některé bílkoviny, které se používají ke změkčování masa**. V neposlední řadě konzumace kiwi **přispívá ke zdravé funkci srdce a svalů, k růstu kostí a pomáhá při krvácení z dásní či parodontóze**.

## Použití v kuchyni

Kiwi můžeme jíst syrové nebo tepelně upravené. **Mnoho lidí si kiwi před konzumací loupe, ale není to nutné. Kiwi lze jíst i jako jablko, stačí jej před konzumací jen umýt.**

**Kiwi chutná nejlépe v čerstvém stavu**, ale můžeme z něho dělat **i kompoty, koláče, ovocné dezerty, marmelády**, používá se ke zdobení dezertů a výrobků studené kuchyně. V poslední době se kiwi také užívá **při výrobě džusů nebo míchání koktejlů**; do nápojů je ale vhodné kiwi oloupat, protože jinak se do nápoje ze slupky rozmixováním rozptýlí příliš mnoho hořkých látek, které sice nejsou nezdravé, ale způsobují nepříjemnou chuť. **Kiwi lze i sušit**. Kiwi je možno použít také **jako náplň do palačinek, k ochucení jogurtů nebo zmrzliny**.

## Vyzkoušejte naše recepty z kiwi:

Recept na **francouzské palačinky (Crêpes) s kiwi** je [ZDE](#)

Recept na **nápoj (smoothie) z kiwi** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **sladké špízy v hořké čokoládě** se nachází [ZDE](#)