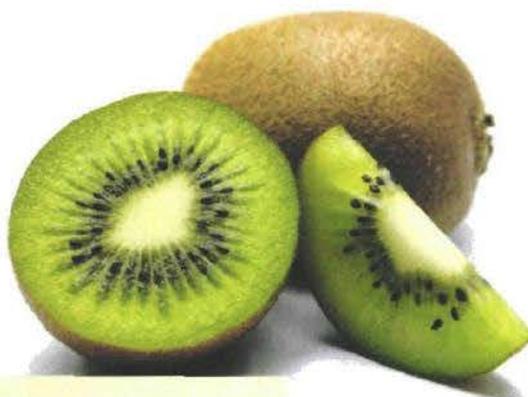


LAS COSAS CLARAS

KIWIS

Una fruta de origen tropical adaptada ya a nuestro clima y geografía. Una potente fuente de vitamina C destinada, en principio, al lugar de los postres, que cada vez ocupa un lugar más destacado en entrantes e incluso en platos principales.



KIWIS RELLENOS DE QUESO TIERNO

INGREDIENTES

- 4 kiwis no excesivamente maduros
- 50 g de queso tierno
- 1 cuch. de zumo de limón
- 4 cuch. de aceite
- 1 cuch. de vinagre
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- sal.

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar los extremos de los kiwis y vaciar la parte central. Reservar.
- 2.** Mezclar el queso, el pimentón y la pimienta. Rellenar con esto los kiwis.
- 3.** Para el aliño: picar los corazones de kiwi, echar el zumo de limón, el aceite, el vinagre y sal y mezclar bien. Pelar los kiwis rellenos con mucho cuidado y rociarlos con el aliño.

CÓMO COMPRARLOS

Los kiwis se pueden encontrar en el mercado durante todo el año. Al comprarlos debes tener cuidado con que no estén ni duros ni demasiado blandos.

Un truco: si presionas la fruta un poco con los dedos, su carne tiene que ceder ligeramente, pero no mucho.

CÓMO CONSERVARLOS

Los kiwis duros pueden madurar a temperatura ambiente. Esta maduración se produce con rapidez.

Un truco: para que maduren antes, ponlos fuera de la nevera en un frutero con plátanos. Los frutos maduros se conservan durante una semana dentro del frigorífico.

POR QUÉ TOMARLOS

Un reciente estudio indica que, en comparación con otras 26 frutas, el kiwi es la que contiene mayor cantidad de vitaminas y minerales por cada 100 g. Su mucha vitamina C resulta indispensable para el sistema inmunitario (las defensas), los tejidos, los vasos sanguíneos, la producción hormonal, el estado de ánimo y la agudeza visual. Además, el pigmento verde de su carne es muy rico en magnesio. Esta combinación de vitamina C y magnesio fortalece el cerebro y cuida el corazón. También son muy ricos en fibra, favoreciendo así el tránsito intestinal.

EL KIVI AMARILLO

Se llama **Zespri SunGold** y es una variedad de la planta del kiwi tradicional. Por ello, su color dorado es cien por cien natural. Exteriormente lo reconocerás porque su piel no tiene los pelos característicos del kiwi verde, sino que su superficie es más lisa. Además de todos los beneficios que ofrece el kiwi verde, el amarillo contiene gran cantidad de vitamina E, un potente antioxidante muy útil contra los radicales libres. Un solo kiwi amarillo de 100 g proporciona más de 1/5 de la cantidad diaria recomendada de esta vitamina para un adulto.

En la cocina, este kiwi se puede usar en dulces para preparar **tartas, cookies y helados** y para dar un toque innovador a esos postres típicos de toda la vida, como son los **buñuelos, las torrijas o el arroz con leche**. Son habituales en **zumos, batidos y smoothies** en combinación con otras frutas. Formando parte de entrantes y platos se puede combinar con carnes como **cerdo, ternera y pollo**, o con pescados como **rape, lenguado y bacalao**. Con marisco consigue elaboraciones originales y sorprendentes.

