



## Varför är det bra att äta kiwi?

I kiwi finns vitaminet folat. Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. Då cellbildningen ökar, till exempel då man växer eller är gravid, ökar behovet av folat. Då är det extra viktigt att äta mat som innehåller mycket folat.

## Kiwi

Kiwi är en 8-10 meter hög slingrande buske med stora hjärtformade blad. Växten är en tvåbyggare, som betyder att han- och honblommorna sitter på olika plantor. Frukterna är brungröna och ludna. Fruktköttet är klargrönt och saftigt.

Kiwin började odlas i Kina på 700-talet. Först i början av 1900-talet fördes den av missionärer från Kina till Nya Zeeland där den så småningom började kallas kiwi pga fruktens likhet med den Nyzeeländska fågeln med samma namn.

Kina är världens största producent av kiwi och tidigare har frukten kallats "kinesiskt krusbär".

## Vad kan man göra med kiwi?

Kiwi äts ofta som den är genom att man gröper ur fruktköttet (t ex med en "kiwi-sked"), men det går faktiskt bra att äta skalet också. Skivad kiwi är populärt som dekoration på t ex tårtor.

