

Famille : Actinidiacées.

Genre : Actinidia

Espèce : *deliciosa*, *chinensis* et *arguta*.

# Le Kiwi



L'actinidia est une liane robuste et prolifique au feuillage caduque\* qui peut atteindre une dizaine de mètres de long environ. A l'état sauvage, elle pousse en s'accrochant aux arbres. Cultivée, elle est soutenue par des treilles ou pergolas. A l'image du fruit, les jeunes pousses sont recouvertes d'un léger duvet pourpre, tandis que les feuilles matures sont glabres.

\* caduque : qui tombe et se renouvelle à intervalles réguliers (Ex : des feuilles caduques).

La culture du kiwi est récente (50 ans environ), les variétés sélectionnées pour la production à grande échelle sont donc peu nombreuses. La plus connue est le kiwi Hayward, du nom du Néo-Zélandais qui l'a sélectionnée, mais on trouve également Zesprigold, Summerkiwi, Jintao et de nombreuses variétés. Certaines variétés sont utilisées comme pollinisatrices, elles ne produisent pas de fruits.



## O rigine

L'actinidia est originaire de Chine, de la vallée du Yang-Tsé-Kiang où il est appelé «Yang Tao » se qui se traduit par «pêche du Yang» ou aussi à travers toute la chine « Mi-Hou-Tao », « la pêche des macaques » à cause de l'attrait de ce fruit pour les singes.

Curieusement, le premier Européen à découvrir le kiwi est un jésuite français vers 1750. Mais ce sont les Néo-Zélandais, qui ont les premiers développée la culture commerciale de l'Actinidia pour ses fruits. Les premiers plants d'actinidia arrivent en Europe au début du XXe siècle en tant que plante ornementale. C'est seulement dans les années cinquante, que les Néo-Zélandais exportent les kiwis et leur culture.

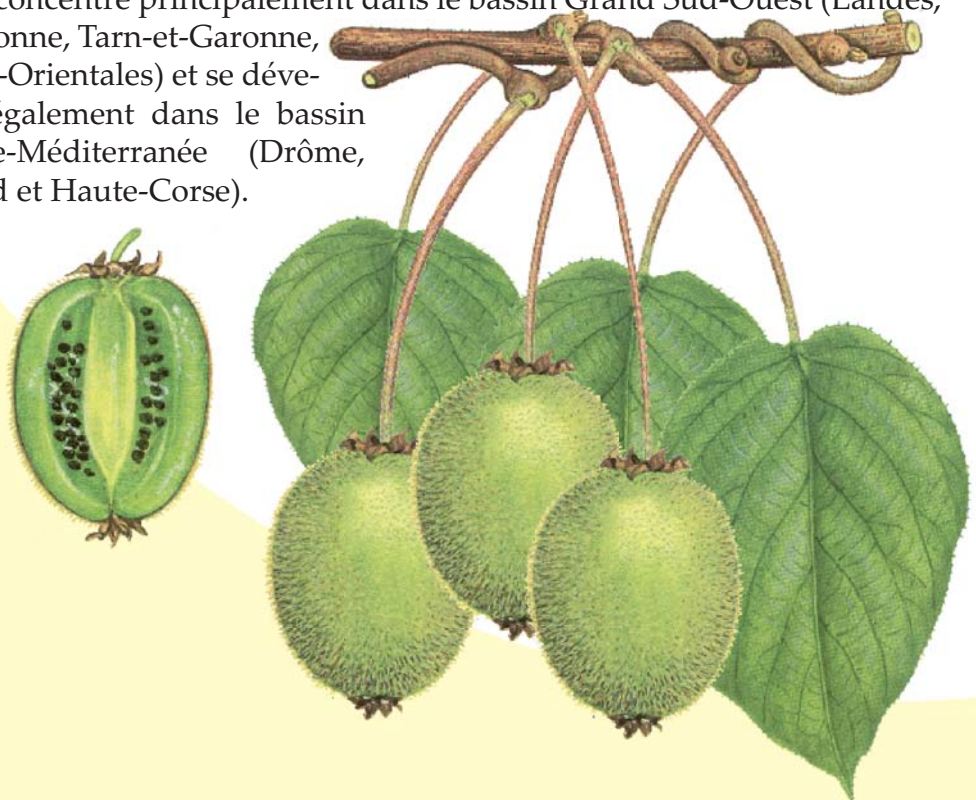
La réussite des vergers néo-zélandais intéresse rapidement d'autres pays comme les Etats-Unis, la France, l'Italie et le Japon pour l'hémisphère Nord, l'Australie et le Chili pour l'hémisphère Sud.

En France, c'est au pied des Pyrénées, que les producteurs de la vallée de l'Adour ont été à partir de 1970 les premiers à implanter la culture des kiwis. La production française se concentre principalement dans le bassin Grand Sud-Ouest (Landes, Lot-et-Garonne, Tarn-et-Garonne, Pyrénées-Orientales) et se développe également dans le bassin Rhône-Méditerranée (Drôme, Gard et Haute-Corse).

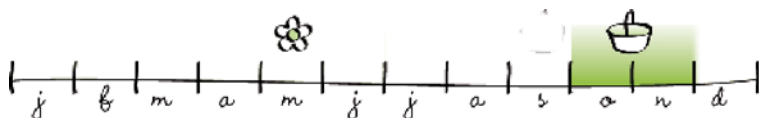
## Atouts nutritionnels

Rafraîchissant et léger, possédant une haute densité nutritionnelle, le kiwi est par excellence le fruit de la forme et du tonus. Il est très riche en vitamine C (un kiwi à lui seul permet de couvrir l'apport journalier conseillé : 80 mg), tout en apportant moins de 50 kcal !

Il contribue aussi à la recharge minérale de l'organisme (notamment en potassium), et fournit des fibres efficaces pour lutter contre la paresse intestinale.



## Floraison et cueillette



## Comment ça pousse ?

L'actinidia est une liane, qui a besoin d'un support : tonnelle, pergola, ou espalier. C'est une plante rustique qui peut supporter des températures de  $-15^{\circ}\text{C}$ , mais les jeunes bourgeons gèlent à  $-2^{\circ}\text{C}$ . L'actinidia aime les emplacements ensoleillés et à l'abri du vent, mais il est sensible à la sécheresse surtout l'été. Le sol doit être profond et bien drainé. La plante est particulièrement résistante aux insectes ravageurs et aux champignons, l'emploi de produits de traitement n'est donc pas nécessaire pour sa culture.

À la fin de l'hiver, afin de favoriser le développement de nouvelles pousses sur lesquelles se développeront les fleurs puis les fruits, il est conseillé de ne garder que les nouvelles branches latérales issues de bois d'un an.

L'actinidia est une plante dioïque\* : il existe des plants mâles et des plants femelles. Chaque graine du fruit correspond à un ovule fécondé par les grains de pollen. Plus la fleur a été fécondée et plus le fruit sera gros. Pour obtenir des fruits, il faut planter un pied mâle pour cinq à six pieds femelles.

En France, les kiwis se récoltent d'octobre à fin novembre selon les variétés. Plus longtemps ils resteront sur la plante, plus ils seront savoureux, mais attention ils doivent impérativement être ramassés avant les premières gelées.

## Goûts & utilisations...

Les kiwis peuvent se conserver cinq à six mois en chambre froide à  $0^{\circ}\text{C}$  ou quelques semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Le fruit continue de mûrir après la récolte. Pour accélérer le mûrissement, on peut le mettre à proximité d'un fruit dégageant de l'éthylène\*, comme la pomme. La taille du fruit n'a aucune incidence sur sa saveur, il importe juste de choisir des fruits avec une peau lisse et tendue.

Le kiwi se déguste cru. En général, les fruits entiers sont coupés en deux et consommés avec une petite cuillère, ou pelés et coupés en morceaux dans une salade de fruits.

En rondelles, le kiwi est souvent utilisé pour apporter une touche de fraîcheur dans une salade de fruits, avec des hors-d'œuvre ou du fromage, ou sur un lit de crème pâtissière dans une tarte aux fruits.

Le kiwi se décline également en coulis et en nectar. Dans ce cas, il faut éviter d'écraser les graines qui pourraient donner un goût amer à la préparation.



\*dioïque : dont les fleurs mâles et femelles croissent sur des pieds distincts.

\*éthylène ( $\text{C}_2\text{H}_4$ ) : c'est une hormone végétale que certains fruits, produisent en quantité variable et qui entraîne le mûrissement.

## Contes, légendes...

*Les premiers noms du kiwi furent « souris végétale » ou « groseille de Chine », ils faisaient référence à la forme du fruit et à sa provenance.*

*Dans les années 50, les Néo-zélandais qui avaient développé sa culture, l'exportèrent aux Etats-Unis sous le nom de « chinese gooseberry » mais suite à des problèmes de taxes sur les baies (gooseberry), les Américains demandèrent à la Nouvelle-Zélande de rebaptiser le fruit. Le nom de « kiwi fruit » fut retenu compte tenu de sa ressemblance (couleur et aspect) avec l'oiseau, emblème national de la Nouvelle-Zélande.*

*Ce nom a depuis fait le tour du monde, et pour la majorité des gens, le kiwi vient de Nouvelle-Zélande et non de la Chine. Le fruit est maintenant mieux connu que l'oiseau dont il tire son nom.*