

Faut-il manger des kiwis ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

508 -44 - Mer.25 mars 20h12, vendredi 27/03/2026 7h18, sam.28 mars à 8h57. Semaine S26-13

Bonjour mes amis ☺ Faut-il manger des kiwis? Ben oui, ça paraît évident ! Le kiwi est dans la famille des fruits-et-légumes, on nous en rebat les oreilles. Mais regardons ça de plus près. Aujourd'hui c'est un fruit local, qui n'est plus importé de Chine ou de Nouvelle Zélande. Sur les marchés de Toulouse, le kiwi n'est pas cher: souvent moins d'un euro le kg, quand c'est un producteur qui le vend en sac ou en cageot. Bien sûr, ce n'est pas pareil en boutique et à l'unité. Et puis c'est délicieux, avouez, ce goût acidulé-sucré, qui le faisait appeler "groseille de Chine". Et qu'est-ce que c'est joli, coupé en tranches fines : un petit soleil vert sur un vitrail transparent, avec souvent un profil d'hexagone, la France, quoi.

Mais pour la santé ? Pour la santé, le kiwi est vraiment bon. C'est le seul fruit qui ait obtenu le droit à une "*allégation santé*", pour sa richesse en fibres et son effet sur le transit. D'autres fruits sont aussi bons, mais les producteurs de kiwis sont bien organisés, ils ont présenté le bon dossier à l'EFSA, agence européenne. Donc, les kiwis sont riches en fibres, ce qui fait aller à la selle, qui calme bien l'appétit et modère la digestion des sucres. Des bons effets multipliés quand on mange la peau du kiwi: malgré son aspect velu, la peau s'avale très bien, surtout si on coupe le kiwi en rondelle pour goûter sa beauté avant de le croquer.

Tout le monde sait que le kiwi est une bombe de vitamine C, nettement plus que les oranges, tout en étant moins sucré, et moins casse-pied à éplucher. Riche en potassium, le kiwi est bon pour la tension et pour le cœur: c'est confirmé par des études cliniques. Il contient des micronutriments intéressants, du cuivre notamment, et d'autres anti-oxydants, en particulier de la vitamine E dans ses mini-pépins noirs : j'ai des doutes sur leur digestibilité, car ce n'est pas facile de les croquer ces graines. Je crains que la vitamine E ne reste enfermée dans ces micro-billes jusqu'à la sortie du tube digestif.

Ce fruit magique n'aurait-il aucun inconvénient ? Ceux qui sont allergiques au latex, le sont souvent aussi au kiwi, à la banane et l'avocat: d'ailleurs ils le savent. Comme les épinards et l'oseille, et les petits fruits rouges, les kiwis sont riches en acide oxalique, qui forme des calculs rénaux chez les personnes sensibles: c'est donc malin de prendre un produit laitier dans le même repas, pour bloquer l'oxalate de calcium dans l'intestin.

Ma Florence adore les kiwis durs comme du bois, et plus acides que des citrons. Quand elle en trouve un plus souple, il est pour moi ! Et vous, comment les aimez-vous ? ☺ à bientôt mes amis