

Kiwaï

Actinidia arguta (25)

Autres noms

Kiwi de Sibérie, kiwi d'été

Milieu naturel

Lisières de forêts

Origine

Chine, Corée, Japon, Sibérie

Usages alimentaires

Rappelant le goût de la groseille à maquereaux, le fruit du kiwaï, ressemble à un petit kiwi sans poils de 2-3 cm. Il se consomme de préférence frais et bien mûr. On l'utilise également pour la confection de confitures, de gâteaux ou de clafoutis. Très sucré, il est encore plus riche que le kiwi en vitamines C, en potassium, calcium, magnésium et en fer.

Usages médicinaux

Dynamisant, le fruit à la réputation de prévenir les coups de fatigue.

Le saviez-vous ?

Le kiwaï est une liane qui grimpe sur tous les supports qu'elle rencontre ; ses tiges peuvent atteindre 10 mètres de longueur.

Âgé de 5-6 ans, un pied peut produire jusqu'à 10 kilos de fruits par année.

Récolte

 septembre-octobre



au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude — notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissus aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.