

**apk**  
Associação  
Portuguesa  
de Kiwicultores



# KIWIS DE PORTUGAL

## ÚNICOS



APK - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KIWICULTORES  
[www.apk.com.pt](http://www.apk.com.pt)

## A ACTINÍDEA NO MUNDO E EM PORTUGAL

É uma planta originária do sul da China, sendo mais abundante no vale do rio Yangtsé. Hoje são conhecidas cerca de 70 espécies do género Actinídea, todas nativas da Ásia. Algumas destas espécies são usadas comercialmente para o consumo dos seus frutos, enquanto outras são utilizadas como plantas ornamentais, na decoração de jardins. O melhoramento genético procura: precocidade em variedades de polpa verde, variedades com polpa de diferente cor e variedades de polpa verde com melhor calibre.

A Actinídea deliciosa, kiwi com polpa verde, é o género de Actinídea mais difundido em todo o mundo. Esta espécie é proveniente do Sudoeste da China, das regiões do interior, onde o clima é frio. A variedade feminina Hayward, a mais difundida em todo o mundo, é também a que tem maior sucesso comercial, pertence à espécie Actinídea deliciosa, tendo sido desenvolvida em 1924, na Nova Zelândia, por Hayward Wright.



A Actinídea chinensis, kiwi com polpa amarela, foi durante muitos anos classificada no mesmo grupo do kiwi com polpa verde. A separação das espécies é justificada por muitas diferenças nas suas características botânicas, a mais evidente é que os frutos com polpa amarela, apresentam poucos pelos na epiderme. Esta espécie é proveniente, da zona Este da China, que é mais quente do que a região do Sudoeste, origem do kiwi com polpa verde.

A produção na A. deliciosa e A. chinensis classifica-se em categorias e calibres. As categorias são três: Extra, I e II. O calibre no kiwi avalia-se pelo peso de cada fruto e pela sua inclusão em lotes que são classes de peso, o peso mínimo para a categoria «Extra» é de 90 gramas, para a categoria I de 70 gramas e para a categoria II de 65 gramas. A cada calibre dentro da categoria respetiva corresponde um preço, o qual, será tanto mais elevado quanto mais alta seja a categoria e maior o peso médio do fruto.

A Actinídea arguta, Kiwi Arguta ou Baby Kiwi, é uma baga de pele fina, lisa, suave, sem pelo e cilíndrica com tamanho a oscilar os 20-28mm de diâmetro e valores de peso entre as 5 e 25g. A sua coloração pode ser verde ou vermelho bordeaux, aproveitando-se todo o fruto para consumo, não sendo necessário eliminar a epiderme.



A Actinídea spp tem o crescimento típico de planta trepadora, enrolando-se nos troncos e ramos de outras árvores. Sendo uma planta dioica necessita de variedades masculinas e variedades femininas para produzir, sendo as últimas a que produzem fruto. A Actinídea spp, entra em produção aos 3 anos de idade, mas a entrada em plena produção é aos 5 anos de idade.

O primeiro pomar a ser instalado em Portugal, foi em 1973, em Vila Nova de Gaia. As principais regiões produtoras de kiwi são o Entre Douro e Minho e a Beira Litoral, uma vez que nestas duas zonas, se verificam as condições edafo-climáticas ideais para uma boa produtividade e boa qualidade organoléptica do kiwi.

## EXIGÊNCIA EDAFO-CLIMÁTICAS

A Actinídea prefere os climas temperados, com Primavera e Outono suaves, com luminosidade moderada, sem geadas na Primavera e Outono, nem ventos fortes e com humidade relativa do ar elevada. Temperaturas elevadas no Verão (acima dos 25°C) conjugadas com luminosidade excessiva originam golpes de sol, engelamento do limbo e necroses das folhas e provocam a queda das folhas (abscisão). Por outro lado, a planta precisa, no Inverno, para a quebra de dormência, de 500 a 800 horas de frio, dependendo das variedades, entre 2º a 7ºC.

Um dos fatores climáticos que pode afetar a produção do kiwi é a geada, especialmente, quando esta ocorre durante o seu período de desenvolvimento vegetativo e produtivo. Entre abril e novembro, o granizo também não é desejado pelos estragos que pode trazer à planta e ao fruto.

A exposição a ventos fortes pode provocar danos físicos pela quebra de ramos, feridas nos frutos, polinização deficiente (pelo arrastamento do pólen para fora do pomar e inibição do trabalho das abelhas e outros insetos). Pode provocar ainda alterações fisiológicas pelo aumento da transpiração, o que

destabiliza o equilíbrio hídrico da planta e tem como consequência a dessecação, a queda de folhas e paragem do crescimento dos frutos.

Esta cultura prefere ambientes em que a humidade relativa do ar é elevada. A melhor localização para a actinídea é aquela cujas chuvas são abundantes (pelo menos 1500mm/ano) e bem distribuídas, ao longo do ano. A actinídea é muito sensível a humidade relativa baixa, fechando imediatamente os estomas das folhas. Outro dos fatores a ter em conta, na cultura de actinídea, é a exposição à luz solar, uma vez que esta cultura prefere locais onde a radiação global seja, entre os 100 e os 140kcal/cm<sup>2</sup>/ano.

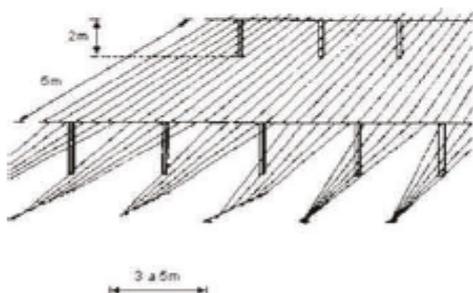
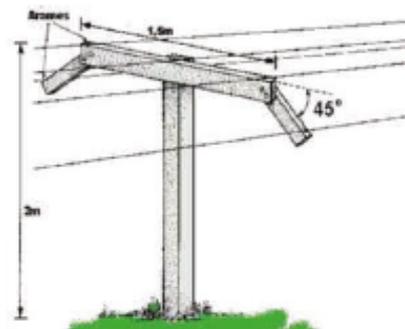
## INSTALAÇÃO DA ACTINÍDEA

A actinídea necessita de solos bem arejados e drenados para que o oxigénio alcance todo o seu sistema radicular; além destas características, o solo ideal para a sua cultura deve também ser profundo, fresco, rico em matéria orgânica (teor superior a 4%), com valores de pH compreendidos entre os 5,5 a 6,8 (neutros ou pouco ácidos) e com elevada disponibilidade de água.

O Sistema de Condução corresponde à distribuição espacial da planta, ao longo do seu desenvolvimento, orientada para o equilíbrio, entre as partes de suporte (tronco e braços) e a sua parte produtiva (varas do ano anterior e rebentos frutíferos, onde aparecem os frutos).

Um bom sistema de condução é aquele que permite uma elevada produtividade mantendo um bom arejamento, penetração de luz, mecanização e execução das tarefas culturais.

**CRUZETA:** O sistema de condução em cruzeta (“T-bar” na terminologia internacional) consiste numa estrutura, em forma de T, constituída por um poste vertical, de cerca de 2,70 metros de altura, ficando cerca de 2,0m acima da superfície do solo e o restante enterrado. Recomenda-se atualmente, como a mais indicada, a estrutura com a extensão de 2 a 2,5 metros, uma vez que permite, na poda de Inverno, deixarem-se ramos laterais com maior comprimento.



**PÉRGOLA:** No sistema de condução em pérgola, para além do poste que se coloca na posição vertical e uma estrutura de posição horizontal (cabo de aço, barras de ferro, barrotes de madeira, vigotas, etc.) que suporta a planta, existe também um conjunto de arames paralelos, sustentados pelos postes, formando um estrado, com uma altura do solo que varia, entre 1,70m e 2m. Esta estrutura permite o apoio total dos ramos laterais da actinídea, formando uma “ramada”.

Em ambos os casos os compassos variam entre os 2-3mx5m.

## REGA

A Actinídea é uma planta exigente em água, pois tem um grande número de folhas, largas e grossas, e consequentemente elevada taxa de transpiração.

A cultura de kiwi não se pode realizar racionalmente se não se tiver à sua disposição água em quantidade suficiente.

É obrigatório possuir uma rede de rega em toda a plantação para assegurar a distribuição da água necessária, em quantidade e qualidade, para cobrir as necessidades fisiológicas das plantas.

A quantidade de água que é necessário restituir ao solo depende de vários fatores tais como, tipo de solo, profundidade da toalha freática, época do ano e condições meteorológicas.

Em média são necessários 60 a 100 L/planta/dia de água destinada à alimentação da planta e à criação de um ambiente húmido favorável ao desenvolvimento da cultura. No entanto a quantidade de água a fornecer à planta depende da época do ano. Por outro lado, como se trata de uma planta sensível ao excesso de água, deve regar-se, mas sem encharcar o solo, mantendo-o sempre húmido, porque a Actinídea reage mal ao stress hídrico, tendo muitas dificuldades em recuperar com a rega, após uma seca.

## PRINCIPAIS OPERAÇÕES CULTURAIS

OPERAÇÃO CULTURAL	OBJETIVO	ÉPOCA DE REALIZAÇÃO
<b>Poda de Inverno</b>	Selecionar os ramos que vão produzir durante o próximo ano. Controlar o vigor vegetativo	Dezembro a meados de Fevereiro
<b>Atar ou Empa</b>	Distribuir uniformemente os ramos das plantas. Evitar o ensombramento.	Dezembro a Março
<b>Monda de Botões Florais</b>	Eliminar os botões florais laterais e deformados.	Antes da floração (início de Maio)
<b>Polinização Assistida</b>	Complementar a polinização naturais. Melhorar a qualidade (forma, peso e sabor) do fruto.	Durante a floração (meados a fins de Maio)
<b>Poda dos Machos</b>	Controlar o vigor das plantas. Promover a rebentação de novas varas. Diminuir o ensombramento causado nas plantas fêmeas	Logo após a floração
<b>Monda de Frutos</b>	Eliminar os frutos pequenos, com defeitos de forma (plano, geminados, etc.) e em excesso.	Uma semana após o vingamento até final de Junho.
<b>Poda Verde ou de Verão</b>	Controlar o vigor vegetativo das plantas e diminuir o ensombramento.	Verão
<b>Colheita</b>	Colher frutos com mais de 65g, bem formados (forma de ovo), sem danos físicos e separados do pedúnculo.	Novembro e princípio de Dezembro
<b>Desinfecção dos pomares</b>	Prevenir a entrada de fungos e doenças nas plantas através das feridas provocadas pela colheita.	Logo após a colheita

## OS BENEFÍCIOS DO KIWI PARA A NOSSA SAÚDE

O Kiwi apresenta diferentes características que podem e devem ser usadas para melhorar a nossa saúde.

### Capacidade antioxidante

O Kiwi é muito rico em vitamina C e em dois fitoquímicos chamados luteína e zeaxantina. Para além disso, possui ainda algum teor de vitamina E, que é um importante antioxidante das nossas membranas celulares.

### Riqueza nutricional

Sabia que o Kiwi tem mais vitamina C que a laranja? O seu teor em luteína e zeaxantina são ainda importantes na manutenção da saúde ocular e na prevenção da degenerescência macular associada à idade (que está associada a perda de visão). O Kiwi tem ainda níveis consideráveis de potássio e magnésio, ajudando assim na melhoria do funcionamento cardiovascular, da tensão arterial, na contração muscular, saúde óssea e função intestinal, entre outras funções.

### Baixo índice glicémico

O Kiwi é uma fruta de baixo índice glicémico – isto significa que os hidratos de carbono que contem são absorvidos lentamente. E por isso uma excelente opção para todos os que necessitam diminuir a sua produção de insulina, como é o caso da obesidade e da insulinoresistência.



### Teor em fibras alimentares

O kiwi é já um fruto bem conhecido pela maioria das pessoas com mau funcionamento intestinal. O seu teor em fibras solúveis ajuda na melhoria da flora intestinal e juntamente com o elevado teor em fibras insolúveis dá uma importante ajuda para um adequado funcionamento intestinal. O seu teor em fibras solúveis tem ainda um efeito importante na melhoria da qualidade do nosso microbioma intestinal – que é composto por milhões de microrganismos fundamentais para a nossa saúde e bem-estar.

### Prevenção cardiovascular

O teor em fibras solúveis do kiwi diminui a absorção de colesterol, e aumenta a sua excreção pela fezes, além disso, o seu baixo índice glicémico diminui a produção de insulina (cujos níveis mais elevados estão associados a aumento de risco cardiovascular) e o seu teor em antioxidantes protege as gorduras plasmáticas da oxidação, prevenindo assim a formação de placas de ateroma. Diferentes estudos têm ainda revelado o papel do consumo de kiwis na diminuição da agregação plaquetária e na diminuição dos níveis de triglicédeos. A ação sinérgica de todos estes fatores dá ao kiwi a capacidade de desempenhar um papel na prevenção de doenças cardiovasculares.

### Digestibilidade

O Kiwi possui uma enzima chamada *actinidina* que tem a capacidade de ajudar a digerir proteínas. Para todos os que sentem uma menor capacidade de digerir as refeições com carne, sugerimos colocar kiwi sobre a carne antes de a cozinhar ou comer kiwi à sobremesa – vai ver como sente a diferença!

### Como pode ser consumido?

Pode consumir o Kiwi de forma natural: descascando ou cortando ao meio e retirando o seu interior com um colher. Pode preferir adicioná-lo a batidos ou *smoothies*, ou mesmo congelá-lo e desfazê-lo para fazer um belo gelado de kiwi. Há quem ainda o use em saladas – mas não se esqueça que devido às suas enzimas, deve ser consumido no momento. Pode ainda desidratá-lo e consumi-lo numa pequena refeição, acompanhado por umas oleaginosas!

## CONSUMO DO KIWI

Nem verde nem maduro demais!

Aprecie o Kiwi no seu perfeito estado de maturação: **NEM VERDE NEM MADURO DEMAIS.**

Para poder avaliar pegue o kiwi na mão e aperte-o com o polegar.

- **Não consegue apertar – Kiwi “verde” (imaturo)** – pode-se consumir acelerando o seu amadurecimento (juntar bananas ou maçãs maduras num saco fechado)
- **Consegue apertar, mas a pele volta quase à posição inicial – Kiwi em ótimo estado de maturação** – Saboreie-o da melhor forma
- **Consegue apertar, mas a pele não volta à posição inicial – Kiwi com maturação excessiva** – não aconselhável para o consumo pelo que não se recomenda a sua aquisição.



O kiwi português é colhido em novembro/dezembro e comercializado até junho/julho.

## QUEM VENDE OS NOSSOS KIWIS:



KIWICOOP:  
geral@kiwicoop.com  
(+351) 234 752 616



KIWI GREENSUN:  
geral@kiwigreensun.com  
(+351) 253 478 989



PROSA:  
geral@prosa.pt  
(+351) 255 531 105



KIWI LIFE:  
geral@kiwilife.pt  
(+351) 938 711 081



**TERRAS DE FELGUEIRAS**  
CAVES FELGUEIRAS CRL

TERRAS DE FELGUEIRAS:  
geral@coopfelgueiras.pt  
(+351) 255 312 666