



Pflanz- & Pflege-Tipps

Kiwano (*Cucumis metuliferus*)

Die Kiwano ist eine ganz **besondere Melonenart**. Wer sie das erste Mal sieht, weiß sofort, warum sie auch **Hornmelone** genannt wird. Die walzenförmige Frucht ist mit zahlreichen hornartigen Auswüchsen bedeckt. Kiwanos werden 10-14 cm lang, mit einem Durchmesser von etwa 8 cm. Die Schale kann gelb bis rot sein. Ihre Farbe ändert von Grün (unreif) zu Orange (reif). Im Inneren befindet sich ihr **nach Melone, Banane und Gurke schmeckendes**, grünes, fast geleeartiges **Fruchtfleisch**, welches zahlreiche helle Samen enthält.

Pflege: In der Kultur ist die Kiwano ähnlich wie die Gewächshausgurke. Ab Ende Mai kann sie ins ungeheizte Gewächshaus gepflanzt werden. Der Boden sollte mit Hornspänen und Kompost vorbereitet werden. Reihenabstand 1 m bis 1,50 m, Pflanzabstand in der Reihe etwa 35 cm. Die Pflanzen werden 2-triebig an Schnüren oder anderen Rankhilfen hochgeleitet. Die Befruchtung (es gibt männliche und weibliche Blüten an einer Pflanze) erfolgt durch Hummeln und Bienen.

Ernte: Kiwanos werden **unreif geerntet**. Dann ist die Schale noch grün und die Früchte sind sehr hart. Über mehrere Monate reifen sie dann nach. Kiwanos lassen sich problemlos an einem kühlen, trockenen Ort, aber nicht im Kühlschrank, über Monate aufbewahren.

Verwendung: Die Frucht wird längs halbiert und das Fruchtfleisch mit den Samen ausgelöffelt. Kiwanos werden hauptsächlich wegen ihres Aussehens gekauft und stellen einen attraktiven Blickfang auf einem Büffet dar. Hierzu schneidet man sie längs oder quer durch. Mit einem Löffel wird das Fruchtfleisch herausgelöst. Die feste Schale behält ihre Form und kann als dekoratives Gefäß, z.B. für Obstsalat oder pikante Salate dienen.

Gesundheitlicher Wert: Die Frucht ist arm an Kalorien, aber **reich an Vitaminen**. 100g Fruchtfleisch enthält 22 kcal bzw. 92 kJ.



Kiwano
Art.-Nr. 4609

www.baldur-garten.de