

Kiwano - *Cucumis metuliferus*

> Erba Off./Ort.



Classificazione scientifica

Regno: Plantae
Divisione: Magnoliophyta
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Cucurbitales
Famiglia: Cucurbitaceae
Genere: Cucumis
Specie: *C. metuliferus*
Provenienza: Africa orientale

Utilizzo e proprietà curative

Benché in molti paesi africani venga cucinato tutto intero (arrostito o bollito con altre verdure), il kiwano è ideale per un consumo fresco. Per aprire a metà la buccia è indispensabile fare attenzione e munirsi degli strumenti adatti, soprattutto per non pungersi con le spine. La polpa può essere aggiunta ad insalate, creme, yogurt, macedonie, eccetera. Aggiungervi un cucchiaino di sale o zucchero o succo di limone o aceto ne esalta il sapore.

Il consumo è prevalentemente legato al sapore agrodolce della polpa, che viene utilizzata per aromatizzare i gelati e produrre bibite rinfrescanti.

Utile per il sistema immunitario e per quello circolatorio, è un'ottima fonte di oligoelementi, specie il magnesio, il calcio, il potassio e il ferro

Il suo basso apporto calorico lo rende ideale per gli sportivi e per chi segue diete dimagranti.

Molte tribù africane lo usano per trattare la gonorrea. I semi sono una delle migliori fonti di betacarotene disponibili in molti paesi africani.

Il Kiwano ha ottime proprietà antiossidanti dato l'elevato contenuto di Vitamina C, combatte lo stress ed i suoi semi hanno proprietà vermifughe.

Proprietà medicinali

Antiossidante – Antinfiammatorio – Energizzante – Reidratante – Remineralizzante - Vermifugo

Descrizione Botanica e profilo pianta

Appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, il kiwano (*Cucumis metuliferus*) è il frutto di una pianta rampicante originaria dell'Africa, ed è presente da qualche anno anche nei nostri mercati etnici o tra la frutta tropicale. Ha un sapore poco intenso, acquoso, che ricorda il cetriolo e vagamente la banana, anche se ha un retrogusto lievemente agrodolce. La pianta è annuale e può fruttificare in due distinte stagioni: d'estate e a dicembre. Il kiwano ha caratteristiche precise ed inconfondibili: l'esocarpo (che diventa giallo arancio a maturazione) coriaceo e pieno di punte nasconde una polpa gelatinosa colore verde lime, piena di semi.

Habitat

Ha una crescita molto veloce, simile a quella di zucchine e meloni. La sua coltivazione è molto diffusa in Nuova Zelanda, California, Portogallo e Francia ma far germogliare i suoi semi non è assolutamente facile. La sua crescita vegetativa avviene a partire dalla fine dell'estate fino al mese di dicembre per poi riproporsi in primavera.

Non appena spunteranno i frutti evitate che questi ancora attaccati alla pianta tocchino terra, potrebbero marcire! La concimazione effettuatela un paio di volte al mese, usando il concime universale biologico, specifico per le piante da orto. L'irrigazione dovrà essere costante.