magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 6. 2013 | bno

Kiwano: tak trochu jiná okurka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kiwano:-tak-trochu-jina-okurka__s10010x7750.html

Připadá vám okurka nudná? A co takhle rohatá okurka se žlutooranžovou slupkou?

Kiwano je zelenina s ovocnou chutí

Kiwano je zelenina s plody o velikosti přibližně 10 centimetrů. Má oválný tvar se špičatými růžkovitými výrůstky po celém povrchu. Když jsou plody zralé, svítí jasně oranžovou barvou. Uvnitř je kiwano zelené, dužina je měkká a šťavnatá s mnoha křehkými křupavými semínky a podobá se právě dužině zralé okurky. Chutí připomíná nejen okurku, ale svým nasládlým a mírně navinulým nádechem se podobá i chuti banánu, kiwi či limetě.

Kde se vzalo kiwano a co se v něm skrývá?

Kiwanu se přezdívá také **africká rohatá okurka či rohatý meloun**. Důvod je zřejmý – kiwano totiž pochází z jižní a střední Afriky. Ve 20. století se začalo pěstovat i v Austrálii a na Novém Zélandu. Název kiwano není skutečným jménem plodu, jedná se o obchodní značku jednoho novozélandského producenta, která se celosvětově vžila jako označení tohoto exotického plodu. Kiwano je původní africká rostlina Cucumis metuliferus.

Živiny v kiwanu

Kiwano obsahuje významné množství vitaminu C, draslíku a hořčíku. Je také

bohaté na železo. Jedno kiwano obsahuje v průměru více než 1 miligram železa, což je 12 % denního doporučeného množství. V porovnání s tím najdete ve stejném množství vodního melounu pouze 0,25 miligramu. Kiwano je tedy výborné pro ty, kdo trpí anémií

Co s tím kiwanem?

Kiwano je zelenina, ale chuťovými odstíny připomíná ovoce, můžeme jej využít ve slané i sladké kuchyni. **Konzumuje se pouze šťavnatá dužina se semínky a případně i šťáva**. Rozpůlíme plody a dužinu vydlabeme lžičkou.

Zapojte fantazii a čarujte s kiwanem!

Oranžová slupka s výstupky je velmi dekorativní, a proto ji můžeme kreativně využít jako netradiční náhradu misky či talíře. Po důsledném vydlabání dužiny a vymytí zeleninové nádobky, můžeme slupku naplnit ovocnou zmrzlinou, pudinkem či sorbetem nebo třeba připravenou masovou směsí či salátem.

Náš tip na recept

Směs z kuřecích nudliček a lišek v misce z kiwana
Na cibulce a olivovém oleji orestujte čerstvé nakrájené lišky, přidejte malé připravené nudličky kuřecího masa (v poměru 1:1). Podlijte trochou bílého vína, dochuťte solí, bílým pepřem a čerstvou bazalkou. Připravenou směs naservírujte do připravené vydlabané slupky z půlky kiwana. Ozdobte hoblinou parmezánu a několika lístky bazalky. Podávejte s bílým či lépe s celozrnným pečivem.

Jak kiwano vybrat a uchovat?

Kiwano je u nás možné sehnat ve větších supermarketech či hypermarketech. Při výběru si dejte pozor, aby bylo na povrchu oranžové, a tedy uvnitř dostatečně zralé. Slupka by měla být pevná, beze skvrn a pohmožděnin. **Plody kiwana nejsou příliš vhodné k dlouhému skladování**, proto je nejlepší vychutnat si je co nejdříve po nákupu.

Dejte si dnes kiwano a nemějte strach, rohy vám po něm jistě nenarostou!

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz