



Kleingärtnerverein Erlenwald e. V.

Am Schwimmbad 16, 63322 Rödermark (keine Postanschrift)

Vorsitzende: Angelika Hufnagel, Dr.-Walter-Kolb-Str. 2 a, 63322 Rödermark

Newsletter November

Liebe Kleingärtner/innen,

und im Nu ist der Herbst im vollen Gange, die Tage sind deutlich kürzer und die ersten kalten Nächte gab es auch schon

Zuerst unsere Termine im November:

- Jeden Sonntag von 10:30 Uhr – 13:00 Uhr **Frühschoppen** im Vereinsheim
- 08.11. – unser monatlicher **Weinabend** ab 18:00 Uhr

Was ist zu tun im Garten:

- Jetzt kommt die Zeit der **Werkzeugpflege**: Scheren und Messer mit einem Wetzstein ordentlich schleifen, damit sie in der kommenden Saison direkt einsatzfähig sind
- **Herbstlaub** kann ein super Winterquartier für Igel sein, einfach an einer geeigneten Stelle im Garten zu einem Haufen kehren, auch für den Rasen ist es von Vorteil, wenn das Laub nicht liegen bleibt.
- Die meisten Beete sind jetzt abgeräumt, man sollte sie im Winter dennoch nicht „nackt“ stehen lassen. Der letzte **Rasenschnitt** eignet sich hervorragend als Winterdecke, damit der Boden fit für den Frühling bleibt. Bei mildem Wetter wäre auch noch eine **Gründüngung** möglich.

Was kann man säen, auspflanzen und ernten:

Die Pflanz- und Säezeit ist weitestgehend vorbei aber einige Schönheiten findet man noch zur Ernte im Beet

- **Rosenkohl, Palmkohl, Grünkohl** – Kohl wohin das Auge reicht, das ideale Wintergemüse, kann jetzt immer wieder geerntet werden
- **Möhren** können über den Winter in der Erde verbleiben und bei Bedarf an frostfreien Tagen geerntet werden.
- Wer möchte, sät jetzt noch eine Runde **Feldsalat**



Kleingärtnerverein Erlenwald e. V.

Am Schwimmbad 16, 63322 Rödermark (keine Postanschrift)

Vorsitzende: Angelika Hufnagel, Dr.-Walter-Kolb-Str. 2 a, 63322 Rödermark

Im November stellen wir euch folgendes Gemüse vor:

Kiwano (afrikanische Hornurke)

Nicht nur im lateinischen Namen der Kiwano (*Cucumis metuliferus*) zeigt sich die Ähnlichkeit dieser exotischen Frucht mit der bei uns bekannten Gurke (*Cucumis sativus*). Auch was Standortansprüche und Wuchsverhalten angeht, gibt es gewisse Ähnlichkeiten zwischen den beiden Pflanzen. Im Unterschied zu Gurken ist die afrikanische Horngurke jedoch deutlich weniger krankheitsanfällig und ihre Früchte können bis zu 9 Monate gelagert werden. Will man Kiwanos selbst anbauen, ist besonders ein warmer Standort wichtig.

Sobald sich die Früchte der Kiwano von grün nach gelb verfärben, können sie geerntet werden. Allerdings sollte man sie vor dem Verzehr noch nachreifen lassen. Lagern Sie sie dazu bei Zimmertemperatur, bis sie ihre typische gelborange Farbe erlangen und die zunächst sehr harte Schale etwas weicher geworden ist.

Die der Familie der Kürbisgewächse zugehörige Kiwano schmeckt wie ein ganzer Frucht-Cocktail, primär nach Limone, Melone, Passionsfrucht und Banane. Sie besteht hauptsächlich aus Wasser, ist sehr kalorienarm, enthält wertvolle Mineralien wie Eisen, Kalium und Magnesium sowie die Vitamine B und C. In den Herkunftsländern wird das Fruchtfleisch auch gegen Insektenstichen und leichten Verbrennungen verwendet.

Die Kiwano und ihr leicht säuerliches Aroma passen besonders gut zu Süßspeisen wie Kuchen, Pudding und Eis, ist aber auch erfrischend lecker in einem Smoothie, Obstsalat oder im Porridge. Der Saft (also ohne Kerne) schmeckt auch in Cocktails oder in einer Salatmarinade. Besonders gut schmeckt sie, wenn man ihr Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale nimmt und einfach so mit den Kernen zusammen, mit frischem Zitronensaft mischt.

Wir wünschen allen eine schöne Winterpause.

Das Vorstands-Team
KGV-Erlenwald e.V.