

Zucchini



Es ist noch nicht so lange her, da hat man Zucchini mit Italien und Urlaub in Verbindung gebracht. Doch heute lassen sich Zucchini nicht mehr aus unserer Küche wegdenken. Ursprünglich ein typisch italienisches Gemüse, haben sie sich über die ganze Welt verbreitet. Ihr Ursprung liegt in Europa, denn sie sind Ende des 17. Jahrhunderts aus einer Kreuzung verschiedener Gartenkürbisse entstanden.

Zucchini (*Cucurbita pepo* subsp. *pepo* convar. *giromontiina*) gehören zu den Kürbisgewächsen und sind – wie Melonen und Gurken - eng mit dem

Kürbis(*Cucurbitaceae*) verwandt. . Das zeigt sich auch im Namen: Im Italienischen ist Zucchini (Einzahl: Zucchino) oder auch Zucchetto die Verkleinerungsform von zucca = „Kürbis“ und bedeutet so viel wie „kleine Kürbisse“. Die Früchte können sehr unterschiedliche Formen und Farben haben: länglich oder rund, in Gelb, Creme-Grün, Dunkelgrün sowie gestreift. Zucchini sind einhäusig, das heißt, es gibt männliche und weibliche Blüten an einer Pflanze. Bei den weiblichen Blüten ist am Ansatz schon eine kleine Zucchinifrucht zu erkennen, die männlichen Blüten sitzen an langen Stielen.

Die Früchte können sowohl roh als auch gekocht bzw. gebraten gegessen werden – auch die sehr große gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und gilt als eine ganz spezielle Delikatesse. Natürlich sind Zucchini auch sehr gesund, denn sie sind leicht verdaulich und enthalten Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Eisen und die Vitamine A und C. Viele wertvolle Inhaltsstoffe befinden sich in der Schale der Zucchini, die Früchte sollten daher nicht geschält werden. Die anspruchslosen Pflanzen wachsen in mitteleuropäischen Breiten sehr gut und haben deshalb auch in ganz Deutschland in die Gärten Einzug gehalten. Es gibt wohl keinen Gartenfreund, der nicht schon einmal mit einer „Zucchiniwemme“ zu tun hatte.

Bevorzugte Erntezeit ist von Juni bis Oktober. Geerntet werden die Früchte bei einer Länge von 10 bis 20 cm, dann ist die Haut noch schön zart, und die Kerne im Inneren sind noch nicht so groß. Kontrolliert man die Pflanze allerdings zwei bis drei Tage nicht, können sich schon sehr große Früchte bilden, deren Schale hart ist und die große Kerne enthalten. Ausgereifte Exemplare können bis zu 5 kg wiegen. Sie sind dann mehrere Monate haltbar und als Wintergemüse geeignet. Vorsicht: Schmecken Zucchini bitter oder seifig, solltest du sie nicht essen! Sie können den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin enthalten, der tödlich sein kann.

Zucchini kannst du mehrere Tage an einem kühlen Ort lagern – allerdings nicht zusammen mit Äpfeln. Das Reifegas Ethylen sorgt dafür, dass sie nachreifen. Um die Früchte haltbar zu machen, kannst du sie trocknen, einkochen oder daraus Marmelade herstellen.

Angelika