

Steckbrief Zucchini



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis Oktober**

Inhaltsstoffe

- **Vitamin A und C**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen
- Bestehen zu 90% aus Wasser

Schon gewusst?

- Zucchini gehören zu den Kürbisgewächsen und entstanden aus einer Züchtung des Gartenkürbis.
- Das Wort Zucchini kommt vom italienischen Begriff „zucca“ und bedeutet „kleine Kürbisse“.



In der Küche: Zucchini



Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Zucchini ca. **10 Tage** lang haltbar
- Bei der idealen Lagertemperatur von **12-15°C** halten sie bis zu **3 Wochen**
- Zucchini sind **druck- und feuchtigkeitsempfindlich** und neigen an weichen Stellen zu Fäulnis
- Nicht neben Birnen oder Äpfeln lagern – sie strömen das Reifegas Ethylen aus und lassen die Zucchini schnell weich und fleckig werden

Vorschläge zur Verwertung

- Roh als Salat
- Gedünstet als Beilage
- Püriert als Suppe (z.B. zusammen mit Kartoffeln)
- Geraspelt und gebraten als Puffer (z.B. gemischt mit Möhren)
- Als bunte Gemüsenudeln mithilfe eines Spiralschneiders
- Zusammen mit Aubergine, Tomate und Paprika als Ratatouille
- Als süße Basis für Kuchen

Empfehlung

Auch die gelben Blüten von Zucchini sind essbar und gelten sogar als Delikatesse. Gefüllt, frittiert oder im Omelette punkten sie mit einem nussigen Geschmack. Den Blütenstempel dabei vorher entfernen, er schmeckt eher bitter.

Schon gewusst?

- Bitter schmeckende Zucchini sind giftig! Der in ihnen enthaltene Stoff Cucurbitacin kann schwere Lebensmittelvergiftungen auslösen. Er kommt heutzutage aber nur in wild wachsenden Arten vor.
- Neben den klassischen grünen, gibt es auch weiße, gelbe, gestreifte und runde Zucchini.

