

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- * Vor der Zubereitung mit warmem Wasser waschen und den Stielansatz entfernen.
- * Zucchini können mit der Schale im Ganzen verzehrt werden. Bei älteren Früchten sollte jedoch die Schale zusammen mit den Kernen im Inneren des Fruchtfleisches eventuell entfernt werden.
- * Man kann Zucchini roh für Salate verwenden oder als Gemüse kochen und braten. Sie eignen sich für die Zubereitung von Suppen und Eintöpfen und können auch gefüllt oder zu Kuchen verarbeitet werden. Unverzichtbar sind sie für Ratatouille, eine Gemüsebeilage aus verschiedensten Fruchtgemüsearten.
- * Zum Würzen eignen sich Basilikum, Thymian, Liebstöckel und Knoblauch.
- * Eine besondere Delikatesse sind Zucchini Blüten, die überwiegend während des Sommers angeboten werden. Diese eignen sich nicht nur zur Dekoration, sondern können auch als eigene Mahlzeit zubereitet werden. Dazu sollte man Stiel, Kelch und Staubblätter entfernen und die Blüten vorsichtig mit einem feuchten Tuch säubern. Sie lassen sich frittieren, braten, backen oder füllen.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

- * Zucchini sind bei Temperaturen von 7 bis 10 °C mehr als eine Woche lang haltbar. Sie sind kälteempfindlich und sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden!
- * Sie reagieren empfindlich auf Ethylen und reifen während der Lagerung nicht mehr nach. Lagert man sie zusammen mit ethylenproduzierenden Früchten wie Tomaten, Bananen oder Äpfeln, altern Zucchini schneller.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Der Verbraucher sollte darauf achten, dass die im Handel angebotenen Zucchini folgende Mindesteigenschaften aufweisen:

- * Der Stielansatz muss vorhanden sein.
- * Sie müssen fest sein und dürfen nicht welken.
- * Fäulnisbefall, Schmutz, Fremdstoffe, Schädlinge und anormale äußere Feuchtigkeit sind nicht zulässig.
- * Die empfindliche, dünne Schale soll keine tiefen Rillen und keine Risse aufweisen.
- * Sie sollen ausreichend entwickelt, aber nicht überreif sein, da sonst die Kerne im Fruchtfleisch hart sind.

Am zartesten im Geschmack sind Zucchini mit einer Größe von 15 bis 20 cm und einem Gewicht von 120 bis 250 g. Die Schale soll eine kräftige Farbe haben und frei von Flecken sein.

Der Handel unterscheidet drei Klassen:

Zucchini der **Klasse Extra** müssen von höchster Qualität sein, d. h. gut geformt und entwickelt sowie mit max. 3 cm langen Stielen.

Auch in der **Klasse I** müssen Zucchini in jedem Fall einen Stiel von max. 3 cm Länge besitzen. Nur leichte Form-, Farb- und Schalenfehler sind zulässig.

Diese werden in der **Klasse II** in einem größeren Ausmaß toleriert. Zulässig sind ebenso durch Krankheiten verursachte Mängel, die sich aber nicht auf das Fruchtfleisch auswirken.

Auf der Verpackung müssen folgende Kennzeichnungen vorhanden sein:

- ✓ Angaben zum Abpacker/Absender
- ✓ Bezeichnung des Inhalts (wenn von außen nicht sichtbar)
- ✓ Ursprungsland
- ✓ Klasse
- ✓ Größe



DIE ZUCCHINI

- Kürbis in Gurkenform -



HERKUNFT UND BOTANIK

Die Zucchini gehört zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) und stammt vom Kürbis ab. Die zwei wichtigsten Kulturarten des Kürbis sind der Winterkürbis (*Cucurbita maxima* L.), auch Speise- oder Riesenkürbis genannt, und der Sommerkürbis (*Cucurbita pepo* L.), der auch als Garten- oder Schmuckkürbis bezeichnet wird. Aus letzterem ging die Zucchini (*Cucurbita pepo* L. *convar. giromontiina*) hervor. Ihrer Verwandtschaft zum Kürbis verdankt sie auch ihren Namen, der sich vom italienischen Wort für Kürbis - Zucca (ital.: „kleine Kürbisse“) - herleitet. Sie ist auch unter den Namen Courgette, Coccozelle, Gemüse- und Gurkenkürbis bekannt.

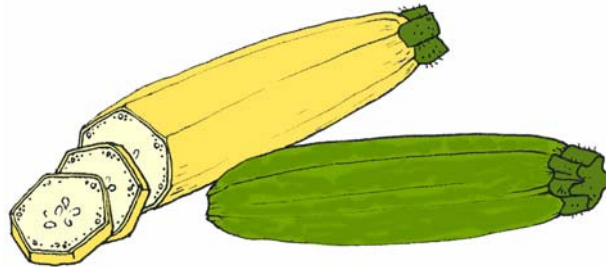
Die Zucchini pflanze wächst buschig und bildet im Gegensatz zur Kürbispflanze keine Ranken. Sie ist schnellwüchsig und verträgt niedrige Temperaturen besser als die Gurke, ist aber frostempfindlich. Ihre walzenförmigen Früchte sind botanisch gesehen Beeren. An ihrem sechskantigen Stielansatz lassen sie sich von Gurken unterscheiden. Reifen die Zucchini an der Pflanze aus, verfärben sie sich gelb und können bis zu 40 cm lang werden und ein Gewicht von 2 kg erreichen. Meist werden sie mit einer Größe von 14 bis 21 cm und einem Gewicht von 200 bis 250 g geerntet. Zu diesem Zeitpunkt sind sie grün und die Kerne sind kaum entwickelt. Neben den grün gefärbten und gelblich, weiß oder hellgrün gesprenkelten oder gestreiften Sorten gibt es auch einheitlich gelbe und cremefarbene Varianten. Das Fruchtfleisch ist weiß oder blassgrün und enthält eine Vielzahl heller Kerne.

Als eine der ältesten Kulturpflanzen wurde die Zucchini schon von den Indianern Mittelamerikas kultiviert. Kolumbus soll sie im 15. Jh. n. Chr. nach Europa gebracht haben, wo sie vor allem im Mittelmeerraum schnelle Verbreitung fand. In Deutschland erlangte sie erst Ende der sechziger Jahre zunehmende Beliebtheit als Fruchtgemüse.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Hauptanbauggebiete sind die USA und Europa. Die wichtigsten Einfuhrländer für Deutschland sind Italien, Spanien, die Türkei und der Balkan. Zucchini werden überwiegend im Freiland angebaut. Saisongerecht sind sie von Anfang Juli bis Ende September im Angebot. In Bayern werden Zucchini vor allem in Kitzingen, Niederbayern und im mittelfränkischen Knoblauchsland angebaut.

In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch knapp unter 2 kg.



INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Zucchini ähneln mit ihrem hohen Wassergehalt und dem geringen Energiewert der Gurke. Sie zeichnen sich allerdings durch ihre etwa doppelt so hohen Gehalte an Eiweiß, Calcium und Vitamin C aus. Für die sortentypische bzw. reifebedingte Gelbfärbung sind die Carotinoide (gelbe pflanzliche Farbstoffe, deren Name sich vom Wort „Karotte“ ableitet) verantwortlich. Diese bilden die Vorstufe des Provitamin A (Retinol), welches eine antioxidative Wirkung besitzt. Daneben besitzt die Zucchini zahlreiche andere sekundäre Pflanzenstoffe, die als bioaktive Substanzen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben.



Die Zucchini ist ein leicht verdauliches Fruchtgemüse.

Nachfolgende Angaben beziehen sich auf 100 g Frischmasse:

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

| | |
|-------------------|-----|
| Wasser (g) | 92 |
| Eiweiß (g) | 1,6 |
| Fett (g) | 0,4 |
| Kohlenhydrate (g) | 2,3 |
| Energie (kcal) | 19 |

Mineralstoffe und Vitamine

| | | | |
|----------------|-----|-----------------------------|-----|
| Natrium (mg) | 3 | Vitamin A (µg) | 37 |
| Kalium (mg) | 152 | Vitamin B ₁ (µg) | 211 |
| Calcium (mg) | 30 | Vitamin B ₂ (µg) | 79 |
| Magnesium (mg) | 22 | Vitamin C (mg) | 17 |
| Phosphor (mg) | 23 | Vitamin E (µg) | 430 |
| Eisen (mg) | 1,5 | Niacin (µg) | 400 |

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)



Typisch für Arten aus der Familie der Cucurbitaceae sind die Bitterstoffe Cucurbitacine. Bei den Zucchini ist es vor allem das Cucurbitacin E-Glycosid, welches den bitteren Geschmack bewirkt.