

## Steckbrief Gemüse:

NATÜRLICH AUCH IN  
**BIO**  
QUALITÄT

# Zucchini

### Sorten

Im Handel wird zwischen grünen und gelben Zucchini-sorten unterschieden, wobei diese geschmacklich nicht sehr verschieden sind.



### Botanischer Name

Cucurbita pepo sub. pepo

### Pflanzenfamilie

Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

## Herkunft

Die Vorfahren der Zucchinipflanzen sind Kürbisgewächse Nordamerikas. Kürbisse werden in Mexiko schon seit über 7.000 Jahren kultiviert. Vermutlich erfolgte die Inkulturnahme an verschiedenen Orten, daher ist nicht klar festzustellen, wann und wo die Zucchini als Kürbis Unterart pepo entstand. Während Zucchini in Italien schon seit dem 17. Jh. angebaut werden, sind sie auf dem deutschen Markt erst seit etwa 20 Jahren vertreten. Zucchini gehören heutzutage zu den weltweit bedeutendsten Kürbisgewächsen.

Zucchinipflanzen wachsen kriechend oder rankend am Boden und brauchen pro Pflanze mindestens 2 m<sup>2</sup> Platz, da sie insgesamt bis zu 10 m lang werden können. Eine Pflanze trägt etwa 10 - 20 Früchte, die zeitlich versetzt reifen. Zucchini Früchte werden meist geerntet, bevor sie ihre vollständige Größe von bis zu ca. 50 - 60 cm Länge und ein Gewicht bis zu 5 kg erreicht haben, da sie als kleinere, handlichere Früchte besser vermarktbar sind und einen feineren Geschmack und eine nicht so harte Schale aufweisen.

## Saison

Zucchinipflanzen wachsen auch in unseren Breitengraden gut im Freiland. Sie werden, je nach klimatischen Bedingungen, ab Mitte April ausgesät und können ab Juni bis in den September hinein geerntet werden.

## Wissenswertes

Aus Zucchini lassen sich mit einem Spiralschneider „Spaghetti“ oder mit einem Sparschäler „Bandnudeln“ herstellen. Diese können sowohl roh als Salat angemacht werden oder wenn eine Kochmöglichkeit vorhanden ist, blanchiert und wie Nudeln gegessen werden. Auch als Zutat für einen saftigen Kuchen eignen sich geraspelte Zucchini ebenso wie geraspelte Möhren sehr gut.

Bitter schmeckende Zucchini dürfen nicht gegessen werden. Der bittere Geschmack entsteht durch giftige Bitterstoffe (sog. Cucurbitacine), die Magen- und Darmschleimhaut angreifen. Auch durch Kochen werden diese nicht zerstört. Die im Handel erhältlichen Zuchinisorten haben generell nur einen unbedenklichen Anteil an diesen Bitterstoffen. Sie können jedoch entstehen, wenn man Saatgut aus selbstgezogenen Zucchini verwendet und sich die Zucchini pflanze mit anderen Pflanzen (z.B. Zierkürbissen) kreuzt.

Die deutsche Bezeichnung Zucchini ist eigentlich der Plural des italienischen Namens zucchini. Laut Duden ist es korrekt, im Singular sowohl die Zucchini, als auch der Zucchini zu benutzen, im Österreichischen ist es üblich, und laut Duden korrekt, im Singular der Zucchini zu verwenden.

## Aufbewahrung

Zucchini lassen sich gut für eine Woche lagern, allerdings sollte die Temperatur nicht unter 8 °C liegen. Daher kann es im Gemüsefach des Kühlschranks für Zucchini eventuell zu kalt sein.

