

ZUCCHINI

Die Zucchini gehört zur Familie der Kürbisgewächse und stammt ursprünglich aus Südeuropa. Übersetzt heißt die Zucchini "kleiner Kürbis", was auf die enge Verwandtschaft mit dem Kürbis hinweist. Das Fruchtgemüse ist einjährig. Aus einem kräftigen Haupttrieb wachsen dicht gedrängte Blattstiele und Blüentriebe zu einer ausladenden buschigen Pflanze. An den langen hohlen und behaarten Stielen sitzen große, meist herzförmig gelappte Blätter. Die großen gelben Blüten öffnen sich zu sternförmigen Schalen. Zucchini sind einhäusig, das bedeutet, dass an einer Pflanze sowohl männliche als auch weibliche Blüten erscheinen. Die männlichen Blüten sitzen auf einem dünnen, langen Stängel. Weibliche Blüten haben nur kurze Stiele. Die gurkenähnlichen, wasserhaltigen Früchte sind grün, gelb oder weiß gestreift und werden bis zu fünf Kilogramm schwer. Es gibt auch runde Zucchini, "Rondini" genannt. Längliche, gelbe Zucchini haben meist das zarteste Fleisch.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Ob grün oder gelb, ob groß oder im Miniformat: Zucchini schmecken leicht nussig, aber zurückhaltend und sehr mild.

Nur wenige Gemüsesorten sind so vielseitig wie die Zucchini. Sie schmecken roh, gedünstet, geschmort, gegrillt oder gebraten gleichermaßen gut und machen als Beilage oder im Salat eine ebenso gute Figur wie in Aufläufen, Suppen und mit Fleisch oder als vegetarisch gefüllte Zucchini als Hauptgericht. Besonders gut vertragen sich Zucchini mit anderen mediterranen Gemüsesorten wie Tomaten, Paprikaschoten und Auberginen, was sie zum klassischen Bestandteil zum Beispiel der französischen Ratatouille macht. Gewürztechnisch ist bei Zucchini erlaubt, was gefällt. Zu ihrem dezenten Geschmack passen aber besonders gut mediterrane Kräuter wie Thymian und Oregano, frischer Knoblauch und Kreuzkümmel. Es gibt zwar Gemüse mit mehr Vitamin C, aber bei 17 Milligramm pro 100 Gramm liegen Zucchini trotzdem ganz gut im Rennen. Immerhin kann man schon mit 200 Gramm knapp ein Drittel des täglichen Bedarfs decken. Mit einem Kaliumgehalt von rund 180 Milligramm auf 100 Gramm sind Zucchini ideal, um im Körper gespeicherte, überflüssige Flüssigkeitsansammlungen auf sanfte Art auszuspülen.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Zucchini benötigen einen nährstoffreichen, lockeren sowie humosen Boden. Frostempfindliche Lagen sind zu vermeiden, da das Fruchtgemüse sehr wärmeliebend ist.

Nachbarn: Gute Vorfrüchte für Zucchini sind Puffbohnen. Ebenso eignen sich Radieschen und Salat. Zwischen Zucchini und anderen Kürbissen sollte eine Anbaupause von mindestens vier Jahren eingehalten werden. Gute Nachbarn für die Zucchini sind zum Beispiel Erbsen und Stangenbohnen.

Aussaat/Pflanzung: Ab Mitte Mai kann die Zucchini Jungpflanze mit einem Abstand von 80 x 80 oder 100 x 100 Zentimeter ins Beet gepflanzt werden. Ende Mai bis Anfang Juni kann auch direkt ins Freiland gesät werden.

Pflege: Bei der Beetvorbereitung sollte drei bis fünf Liter reifer Kompost pro Quadratmeter flach in den Oberboden eingeharkt werden. Eine wöchentliche Gabe Brennnesseljauche im Gießwasser (Mischungsverhältnis 1:10) stärkt die Blätter und sichert den Nährstoffnachschub, besonders in der Wachstumsphase. Daneben gilt es, die Kürbisgewächse regelmäßig, am besten in den Morgenstunden, zu wässern, da ein Wassermangel zur Verformung der Früchte und zu einem bitteren Geschmack führen kann. Bis die Pflanzen den Boden beschatten empfiehlt es sich, die Erde regelmäßig zu lockern. Bewährt hat sich zudem eine Mulchschicht aus Rasenschnitt oder Stroh.

ER N T E U N D L A G E R U N G

Erntezeitpunkt: Sechs bis acht Wochen nach der Pflanzung sind bis zu fünf Früchte in der Woche reif. Sie werden bei einer Länge von 10 bis 15cm geerntet. Größere und längere Früchte sind im Innern oft schwammig und wässrig.

Vorgehen: Die Früchte werden mit einem scharfen Messer etwa einen Zentimeter nach Stielansatz abgeschnitten.

Lagerung: Frische Zucchini halten sich bei einer Temperatur von mindestens 8 Grad Celsius im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zehn Tage. Zucchini sollten nicht zusammen mit Äpfeln oder Tomaten gelagert werden, denn beide enthalten ein Gas namens Ethylen, das Zucchini schnell schlapp statt knackig werden lässt.