

## Zucchini (*Cucurbita pepo*) > > Mehrzahl = Zucchini

### Herkunft und Abstammung:

Die **Zucchini** sind die wohl bekanntesten Mitglieder der Familie der Sommerkürbisse. Zu den ältesten, ursprünglich bereits vor etwa 5.000 v. Chr. in Mexiko kultivierten Gemüsepflanzen gehörend, fanden sie als "Mitbringsel" europäischer Seefahrer im 15. Jahrhundert im Mittelmeerraum eine neue Heimat. Inzwischen erfreut sich diese Gemüseart auch in unseren Breitengraden großer Beliebtheit.

Im Gegensatz zu den hartschaligen Winterkürbissen (wie z.B. dem großen Gartenkürbis) kann bei den weichschaligen Sommerkürbissen die Schale mit verzehrt werden. Ein weiterer Unterschied ist die Tatsache, daß die Sommerkürbisse - ca. 2 bis 7 Tage nach der Blüte geerntet - nicht sehr lange haltbar sind, während die Winterkürbisse bei richtiger Lagerung auch den Winter überdauern können.

Der Zucchini zählt zu den sog. „Gemüsekürbissen“ und wird geerntet, bevor er seine volle Reife erlangt. Am schmackhaftesten ist er bei einer Länge von 15 – 20 cm; je mehr er reift, desto mehr verliert er an Geschmack.

### Verwendung:

Zucchini schmecken – auf vielfältige Weise zubereitet - besonders lecker. Sie können roh als Salat oder kombiniert mit anderen Gemüsearten, gedünstet, geschmort, überbacken, gefüllt und, und, und ... zubereitet werden. In der italienischen und französischen Küche sind auch die Zucchini Blüten sehr beliebt, die häufig gefüllt oder als Beignets (Krapfen) ausgebacken werden. Zucchini harmonisieren außerdem mit vielen Kräutern und Gewürzen, v.a. aber mit Dill und Minze, und bilden die Hauptzutat für alle Formen von „Ratatouille“. Zucchini setzen Ihren kulinarischen Phantasien keine Grenzen und sind leicht und schnell verarbeitbar. Damit die Zucchini ihren typischen mild-aromatischen Geschmack beibehalten, werden sie immer nur kurz "al dente" gegart und dazu dezent gewürzt.

### Nährwert und Heilwirkung:

Vollgepackt mit Vitaminen (v.a. Vitamin A und etwas Vitamin C), Nährstoffen und Spurenelementen (reichlich Kalium sowie Folsäure, Pantothen säure und Kupfer) sind Zucchini auch ein **wichtiger Bestandteil für eine vollwertige Ernährung**. Dazu sind sie sehr **kalorienarm** und als leichte und erfrischende Kost genau das Richtige für Ihren Speisezettel an heißen Tagen. Sie wirken entschlackend und entgiftend im Darmbereich, aktivieren den Zellstoffwechsel, stärken das Immunsystem und haben positiven Einfluß auf die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit.

### Einkauf und Aufbewahrung:

Beim Einkaufen unbedingt auf feste Früchte mit glänzender, unbeschädigter Schale achten! Matte Früchte sind nicht mehr ganz frisch und eine fleckige Schale deutet darauf hin, dass sie Frost abbekommen haben. Besonders große Exemplare können außerdem holzig und bitter sein.

Zucchini sind recht empfindlich und nicht sehr lange haltbar! Ungewaschen in einen perforierten Kunststoffbeutel verpackt, halten sie sich im Kühlschrank etwa eine Woche frisch. In Scheiben geschnitten und kurz (3-4 Minuten) blanchiert können sie dagegen 3-4 Monate eingefroren werden. Achtung: das Fruchtfleisch wird durch das Einfrieren etwas weicher!