

Zucchini – Mediterrane Multitalente

Welches Gemüse verbindest Du mit der Sommerzeit? Wir denken sofort an Zucchini, die sich in sämtlichen Variationen zubereiten lassen. Und da sie jetzt im Juli bei uns im Umland geerntet werden und knackfrisch, ohne lange Transportwege zu uns kommen, haben wir sie zur Zutat der Saison gekürt.

Kleine Kürbisse

Zucchini werden schon seit hunderten von Jahren in Mittelamerika angebaut. Kurz nach der Entdeckung Amerikas kamen sie nach Südeuropa. Bei uns in der Region sind die „kleinen Kürbisse“ (italienisch: zuccha = Kürbis) aber erst seit den 70er Jahren bekannt.

Wie kleine Kürbisse sehen einige Zucchini übrigens wirklich aus, denn längst nicht alle Sorten sind länglich und grün gestreift. Es gibt auch rund geformte Exemplare in Weiß- und Gelbtönen und sogar schwarze Zucchini. Eines haben sie aber alle gemeinsam: Sie sind wahre Alleskönner. Du kannst Zucchini kochen, braten, füllen oder süß-sauer einlegen, sie zu Bratlingen formen, zu Suppe, Pesto oder Chips verarbeiten, roh im Salat genießen und sogar Kuchen damit backen. Und wenn Du einen Spiralschneider hast, lassen sich Zucchini mühelos zu Gemüsenudeln („Zoodles“) schneiden. Zum Würzen passen mediterrane Kräuter und Petersilie, Zitrone und Balsamico-Essig besonders gut.

Und natürlich lassen sich Zucchini wunderbar grillen. Direkt über der Glut verbrennen sie schnell, aber am Rande des Grillrosts bleiben sie innen weich, während sie außen knusprig werden. Wenn's beim nächsten Grillabend etwas Besonders sein darf, dann probiere doch mal unsere [gefüllten Zucchini-Päckchen](#).

Essbare Blüten und Blätter

Auch die großen knallgelben Blüten der Zucchini sind essbar. Du kannst damit Deinen Salat dekorieren, sie füllen oder grillen. Junge Zucchiniblätter sind ebenfalls essbar, sie lassen sich wie Spinat zubereiten. Größere Blätter eignen sich als Alufolien-Ersatz zum Einwickeln von Schafskäse oder Kartoffeln.

Anbautipps

Wenn Du einen sonnigen Platz im Hochbeet oder Garten hast, kannst Du Zucchini auch leicht selbst aussäen. Sie sind nämlich recht robust und äußerst ertragreich. Mit etwas Glück erntest Du von Juni bis Oktober bis zu fünf Früchte pro Woche.

Jede Zucchini-pflanze besitzt sowohl männliche als auch weibliche Blüten. Die blühen aber meist nicht gleichzeitig und können sich somit nicht bestäuben. Wenn Du mehrere Pflanzen nebeneinander wachsen lässt, haben die Pflanzen vermutlich unterschiedlichen Blütezeitpunkte. Dann sollte es mit der Bestäubung klappen.

Zucchini als Wintergemüse

Sicher ist Dir schon aufgefallen, dass Zucchini mit zunehmender Größe an Geschmack verlieren. Größere Exemplare eignen sich daher besser zum Füllen. Wenn Du sie ausreifen lässt, können einzelne Exemplare bis zu 5 Kilo schwer werden. Sie sind dann mehrere Monate haltbar und können wie große Kürbisse geschält und von den Kernen befreit als Wintergemüse geschmort werden.

Für die Aufbewahrung von Zucchini ist ein kühler Kellerraum mit hoher Luftfeuchtigkeit optimal. Alternativ kannst Du das Gemüsefach Deines Kühlschranks nutzen. Bedenke aber, dass Zucchini durch Ethylen schneller reifen und verderben. Lagere sie also nicht in der Nähe von Bananen, Tomaten oder Äpfeln. Ansonsten kannst Du mit diesen leckeren Multitalenten nicht viel falsch machen.

Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

www.greencity.de/verein
twitter.com/greencityev
facebook.com/greencityev