

Warenkunde – Zucchini

Aussehen und Geschmack:

Die Zucchini ist eine grüne, längliche Stange die im Aussehen an Gurken erinnern. Die Außenhaut ist grünesprenkelt und sie verfügt über einen Stiel Ansatz. Die Konsistenz ist recht fest und ist gegenüber einer Gurke eher trocken. Sie sollten maximal 25 cm lang sein und nicht mehr als 250 g wiegen, sie sollte sich fest und ohne Dellen im Verkauf befinden.

Sie hat ein nussiges Aroma und ähnelt aufgrund der Neutralität auch an Gurken – allerdings ist das Fleisch viel fester. Je größer die Zucchini ist, je weniger aromatisch ist sie. Wenn sie leicht bitter schmeckt ist sie überlagert.

Saison:

Sie können die Zucchini problemlos im eigenen Garten ziehen, zudem sind sie das ganze Jahr über auch im Handel erhältlich.

Herkunft und geschichtliches:

Da sie zu einer Kürbisart zählt, kommt sie wie so viele anderen Kürbissorten, aus Nordamerika. Als Columbus Amerika entdeckte, brachte er verschiedene Kürbisse mit – darunter die Zucchini, bis vor wenigen Jahrzehnten kannte man sie allerdings nur im Mittelmeerraum, seit es sie aber hier in Deutschland gibt, es ihr Siegeszug und Einzug in die heimischen Küchen nicht mehr aufzuhalten.

Verarbeitung und Lagerung:

Die Zucchini ist nicht lange lagerfähig, maximal 1 Woche sollte sie im Kühlschrank liegen. Je frischer, desto besser ist ihr Aroma. Da sie einen recht hohen Wassergehalt hat, ist sie nur bedingt zum Einlegen geeignet.

Man kann Zucchini kalt und auch warm essen, zu Salaten – genauso wie auch zu warmen Gemüse wie Möhren oder Blumenkohl. Gegrillte Zucchini gibt es sehr häufig als Antipasti beim Lieblingsitaliener, sie sind gegrillt und später in einer Essigessenz eingelegt worden.

Hauptinhaltsstoffe:

Calcium, Eisen, Eiweiß, Jod, Kalium, Kupfer, Magnesium, verschiedene Vitamine, Phosphor, Selen.

Hausmittel:

Sie sind leicht zu verdauen und stärken das Immunsystem, außerdem sind sie harntreibend und sehr für eine Diät bei Nieren- und Herzpatienten zu empfehlen. Wenn man den hohen Eisengehalt der Zucchini zusätzlich nutzen möchte, sollte man sie zusammen mit Fleisch servieren.