

# Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

## Zucchini - das wohlschmeckende Sommergemüse

### Gesund und kalorienarm

Zucchini haben einen hohen Gehalt an Kalzium, Magnesium und Eisen sowie viele essentielle Vitamine (Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E) und Folsäure. Bei gerade einmal 17 Kilokalorien pro 100 g ist dieses schmackhafte Gemüse ein leichter und sehr nährstoffreicher Helfer beim Abnehmen.

An einer Pflanze entwickeln sich männliche und weibliche Blüten. Die männlichen sitzen an einem dünnen grünen Stiel, die weiblichen Blüten an einem dickeren. Aus dem Stiel der weiblichen Blüten entwickeln sich nach Befruchtung die Früchte. Die Erntezeit für Zucchini liegt in Deutschland zwischen Juli und Oktober.

Zucchini kann man vielfältig zubereiten. Sie eignen sich als Pfannengemüse, zu Suppen, als Salate oder Dips. Man kann sie grillen, braten, kochen oder in Essig und Öl einlegen. Sogar die Blüten sind essbar und gelten als Delikatesse. Im Kühlschrank hält sich das Gemüse ca. eine Woche.



Fotos: Pixabay  
Text: Doris Quinten / Verena Bunschuch

Im Supermarkt kann man Zucchini das ganze Jahr über kaufen. Zum größten Teil handelt es sich dabei jedoch um Importware aus Spanien, Marokko oder den USA. Wie gut, wenn man das Gemüse im eigenen Garten anbauen kann.

### Aber Vorsicht!

Zucchini gehören zu der Familie der Kürbisgewächse und können den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin enthalten. Bei den Sorten, die man im Supermarkt kaufen kann, und bei zur Selbstzucht verkauften Samen ist das Gift heraus gezüchtet. Cucurbitacin reizt den Magen und Darm und führt bei Aufnahme größerer Mengen zu Erbrechen und Durchfall. Auch Todesfälle durch den Genuss von gifthaltigen Zucchini sind schon bekannt geworden.

Gefährlich wird es, wenn im Garten oder Nachbargarten Zierkürbisse angebaut werden. Dadurch kann es (da Zierkürbisse zur gleichen Pflanzenfamilie gehören) durch gegenseitige Bestäubung zu Rückkreuzungen kommen. Die Früchte solcher Nachkommen enthalten dann wieder das Gift. Die Bildung des Giftstoffes in dem Gemüse wird durch Hitze verstärkt.

Cucurbitacin-haltige Zucchini und die Gerichte daraus schmecken und riechen bitter. Daher bitte schon bei einem ganz leichten bitteren Geschmack und Geruch die Früchte auf keinen Fall verarbeiten sowie Gerichte mit solchen Zucchini, so schwer es auch fällt, wegwerfen.

