



Das Angebot an Zucchini ist vielfältig. Die Sorte 'Coccinelle Di Tripolis' ist gestreift. Fotos: Buchter-Weisbrodt



Die männlichen Blüten (oben) sitzen auf langen, dünnen Stielen und haben nur Staubgefäße, die weiblichen (unten) nur einen Stempel.

## Zucchini – Blätter, Blüten und Früchte nutzen

### Kolumbus brachte sie nach Europa

*Zucchini sind leicht zu kultivieren, gesund, kalorienarm und lassen sich in viele unterschiedliche kulinarische Genüsse verwandeln. Seit über 300 Jahren werden sie schon in der Poebene angebaut. Auch bei uns sind sie mittlerweile populär. Dem Problem Mehltau kann durch zeitlich versetzte Pflanzung begegnet werden.*

Zucchini (*Cucurbita pepo* var. *giromontina*) sind nichttrunkende, buschförmige Gemüse Kürbisse. Der Name für dieses nicht lagerfähige Kürbisgewächs stammt aus Italien. Zucchini ist die Verkleinerungsform von Zucca (= Kürbis) und bedeutet – botanisch korrekt – kleiner Kürbis. Dabei ist Zucchini der Begriff für die Mehrzahl. Ist eine Frucht oder die Gemüseart gemeint, müsste es eigentlich Zucchini heißen. Kürbisse der Art *C. pepo* verbreiteten sich rasch in Europa, nachdem Kolumbus sie in Amerika entdeckt hatte. Der Begriff „zouquette“ oder „zouquetti“ für die Pepo-Unterart *giromontina*, die heutigen Zucchini, taucht erstmals 1856 auf. In der Schweiz heißen Zucchini noch immer Zucchetti.

In der Poebene wird diese Gemüseart seit über 300 Jahren angebaut. Botanisch gesehen sind die gelben, grünweißen oder grünen Früchte Beeren, die nur 20 Kilokalorien (85 Kilojoule) je 100 Gramm enthalten. Die Pflanzen – der Ertrag von zweien reicht aus, um eine Familie zu

versorgen – bevorzugen sonnige Standorte. Die Starkzehrer benötigen reichlich Kompost und schätzen eine Mulchdecke. Ausgewachsen beanspruchen sie jeweils einen Quadratmeter Platz.

### Zeitige Ernte fördert Fruchtansatz

Mitte Mai gepflanzte Zucchini tragen vier bis fünf Wochen später die ersten Früchte. Diese Beerenfrüchte entwickeln sich zu Keulen, die bis zu zehn Kilogramm wiegen können, wenn man sie nicht rechtzeitig erntet. Die richtige Erntegröße liegt zwischen zehn und fünfzehn, maximal zwanzig Zentimeter Länge. Dann haben sich die Samen noch nicht entwickelt und die Schale ist so zart, dass man sie mitessen kann. Je zeitiger man Zucchini erntet, desto mehr neue Früchte entwickeln sich. Größere Exemplare hemmen den weiteren Fruchtansatz.

Viele Zuchinisorten neigen zu Mehltaubefall. Weitgehend robust ist 'Black Forest', eine ranke Zucchini, die man am bes-

ten an einem kräftigen Pfahl in die Höhe wachsen lässt. Sie ist sehr ertragreich, die Früchte bleiben lange zart. Auch die neue, buschig wachsende Sorte 'Mastil' ist mehlaufest. Bei anfälligen Sorten lässt sich das Mehltauprob- lem umgehen, indem man zeit- versetzt mehrmals aussät, sodass

junge, gesunde Pflanzen verfügbar sind, wenn die früheren Aus- saaten nach einigen Erntewochen Mehltau zeigen. Mitte bis Ende Juni gesteckte Samen kommen Mitte bis Ende August in Ertrag. Zu diesem Zeitpunkt zeigen die ersten, Mitte Mai ausgepflanzten Zucchini meist schon starken Mehltaubefall, die nachgezoge- nen Pflanzen bleiben meist vital bis Saisonende.

Zucchini haben einen sehr hohen Wassergehalt und halten sich nur kurz: im Kühlschrank acht Tage, in gekochten Speisen zwei bis drei Tage. Eingefrorene Zucchini sind beim Auftauen matschig, deshalb sollten sie geraspelt oder püriert ins Gefrier- fach. Eine gute Methode, Zuc-

### Zucchini-Farbenvielfalt

Von Zucchini gibt es mittler- weile Sorten mit Früchten in vielen Farben. Alleine das sorgt im Garten für Abwechslung. Eine Auswahl von Sorten fin- den Sie in der folgenden Über- sicht:

**Weiß:** Bianco di Triest, Blanche d'Egypte, Bianco Goriziana, Long White Bush, Lungo Bi- anco.

**Gelb:** Aztec, Goldbar, Golden Dawn, Gold Finger, Gold Rush, Rocky Gold.

**Gestreift:** Cocozelle, Green Bush, Long Green Striped,

Lungo Fiorentino, Romanesco, Striato D'Italia, Tusco, Tiger- kreuz.

**Hellgrün:** Albarello di Sarzana, Caserta, Elite, Jestil, Lebanese, Mastil, Senator.

**Mittelgrün:** Acceste, Ambassa- dor, Arlesa, Clarita, Consul, Cora, Diamant, Fordhook, Greyzinni, Sofia, Spineless Beauty, Supremo, Tarmino, Ve- nus, Xsara, Zuboda.

**Dunkelgrün:** Afrodite, Black Beauty, Black Forest, Black Jack, Condor, Datcha, Defen- der, Diplomat, Dundoo, Kojac, Maya, Monitor, Radiant.



*Klein geerntet, sind Zucchini besonders zart. Das Erntestadium ist zudem gerade richtig für die Verwendung der Blüten.*



*Mit Zucchini Blüten lässt sich Leckerer zubereiten. Im Geschäft sind sie kaum zu kaufen, man muss sie selbst ernten.*

chini zu konservieren, ist das Einlegen: gleich verfahren wie bei Gurken oder anderen Kürbissen. Wer Zucchini-Scheiben im Backofen bei 50 Grad Celsius sechs Stunden dörft, erhält eine aromatische Beigabe zum Mitkochen in Eintöpfen und Soßen, sofern sie nicht so geknabbert werden.

**Blütenernte als „natürliche Geburtenkontrolle“**

Eine Art „natürliche Geburtenkontrolle“, um den Erntesegen einzudämmen, besteht darin, bereits die großen, leuchtend-gelben Blüten zu ernten. Beim Pflücken zeigen sich Unterschiede: Die männlichen Blüten stehen auf langen, dünnen Stängeln, die weiblichen direkt auf dem fingerlangen Fruchtsatz, der sich mitessen lässt und besonders zart schmeckt. Nach dem Pflücken sollte man sie rasch verarbeiten. Die zehn Zentimeter breiten und über fünf Zentimeter tiefen, fruchtig-frisch schmeckenden Blüten eignen sich ideal zum Füllen. Zuvor wird der Stempel herausgebrochen und die Blüte gründlich gewaschen.

Die leuchtend gelben, handgroßen Blüten kann man in feine Streifen geschnitten über Suppen, Gemüse und Salat streuen. Ganze Kürbis- oder Zucchini-Blüten lassen sich auch gut füllen, in Teig ausbacken oder süß fritieren. Die Blüten sind rasch vorbereitet: Den Stempel oder die Staubgefäße herauschnei-

den, Kelchblätter abzupfen, die Blüte kurz in kaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen.

Als Füllungen eignen sich gut gewürzte Gemüsemischungen mit geriebenem Käse, frischen Kräutern und einem verquirlten Ei. Die gefüllten Blüten werden dann in der Pfanne gebraten. Natürlich passt zum Füllen auch Hackfleischbrät mit geraspeltetem Kürbisfleisch, grünen Bohnen, gerösteten Brotwürfeln und Zwiebeln vermischt. Anstatt die gefüllten Blüten in der Pfanne anzubraten, kann man sie auch in eine ofenfeste Form legen, mit etwas Weißwein übergießen und zugedeckt eine halbe Stunde garen.

**Besonders blütenreiche Sorten**

Im Handel gibt es kaum Zucchini-Blüten zu kaufen, man muss sie also selber ziehen. Mit besonders blütenreichen Sorten wie ‘Butterblossom’, ‘Costata romanesca’, ‘Greyzinni’ und ‘Zucchini’ kann man sieben Wochen nach der Aussaat dieser extrem blühfreudigen Züchtungen mit der Ernte beginnen (Bezug: [www.bobby-seed.com](http://www.bobby-seed.com)).

Natürlich ist eine solche blütenübersäte Pflanze zugleich eine Augenweide und lockt allerlei Nutzinsekten an. Zucchini eignen sich gut als Kübelpflanzen auf Balkon und Terrasse und stehen mit ihren silbrig marmorierten Blättern Zierpflanzen nicht nach.

*Dr. Helga Buchter-Weisbrodt*



*Besonders mehlauffest und hoch ertragreich ist die rankende Zuchinisorte ‘Black Forest’.*



*Bei den Ureinwohnern Amerikas kamen die Blätter in den Kochtopf. Junge Blätter einfach zusammenrollen oder wie Spinat zubereiten.*