



28. Juni 2010

**Pressemitteilung:**

**Die Zucchini:**

### **Der beliebte Minikürbis startet seine Sommertour**

**Auf ein rasch wachsendes Zucchiniangebot zu moderaten Preisen können sich die Verbraucher auch diesen Sommer freuen. An warmen Tagen werden die Früchte bis zu viermal wöchentlich geerntet. Von Juli bis September dominiert die inländische Ware am Markt und bietet eine Menge Abwechslung auf dem Tisch. Rund ein Kilogramm Zucchini wird durchschnittlich pro Jahr von den Haushalten hierzulande eingekauft und vielseitig zubereitet.**

#### **„Zuccha“ der Minikürbis**

Die Zucchini ist eine Kürbisart und botanisch gesehen eine Beere. Die Früchte entwickeln sich an einer rasch wachsenden, bodendeckenden Pflanze mit dunkelgrünen Blättern. Sie müssen nicht immer grün und gurkenförmig sein. Es gibt auch walzenförmige oder sechskantige Früchte. Farblich variieren sie von cremeweiß, gelb, grüngelb bis dunkelgrün – auch schon mal mit Sprenkeln oder Streifen. Das Fruchtfleisch ist weiß bis hellgrün wie das der Gurke, aber weniger saftig und fester im Biss.

Zucchini können bis zur Größe eines Kürbis auswachsen, verlieren dann allerdings an Saftigkeit und Aroma. Deswegen werden sie halbreif, noch mit weicher Schale geerntet. Bei rund 14 bis 20 Zentimetern Länge hat das Fruchtgemüse sein Idealmaß erreicht, ebenso den optimalen Geschmack und die Schale ist noch zart.



### Tipps für Einkauf und Lagerung

- Lieber mehrere schmackhafte Mini-Exemplare als zu große Früchte kaufen.
- Auf eine glänzende Hülle, die auf Druck nicht nachgibt achten.
- Nur bei unbeschädigten Früchten ohne tiefe Rillen und Risse in der dünnen Schale zugreifen.
- Zucchini sind bei Temperaturen von sieben bis zehn Grad Celsius mehr als eine Woche lang haltbar. Aber Vorsicht: Zucchini verderben schneller durch das Reifegas Ethylen. Deshalb nicht mit ethylenproduzierenden Früchten wie Äpfel, Birnen, Pflaumen oder Tomaten zusammen aufheben.
- Bei älteren Früchten schmeckt die Schale bitter, deshalb die Schale samt der Kerne im Inneren des Fruchtfleisches entfernen.

### Ein Wunder der Möglichkeiten

Es gibt kaum ein vielseitigeres und pflegeleichteres Gemüse als Zucchini. Die Früchte einfach waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden und der Kochspaß kann beginnen.

- Für die Verwendung im Salat raspelt man Zucchini grob oder schneidet sie in dünne Scheiben.
- Für Zucchini-Gemüse die Frucht würfeln, in dickere Scheiben oder Stifte schneiden. In fünf Minuten sind dünne Stifte oder Scheiben gar, die größer geschnittenen Stücke brauchen etwa zehn bis 15 Minuten.
- Zuchinischeiben sind auch eine gelungene Bereicherung für jeden Grillrost.
- Sehr gut harmonieren Zucchini mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Auberginen und Möhren.
- Auch als gefüllte Variante – entweder mit Hackfleisch, Wurst oder vegetarisch mit einer Grünkern-Käsefüllung – wissen sie zu begeistern.



- Der nussig-neutrale Geschmack passt auch gut zu süßen Speisen. Zucchini-Muffins oder Zucchini-Kuchen sind dafür interessante Beispiele. Hierfür raspelt man sie mittelfein.
- Eine besondere Delikatesse sind die großen gelborangen Zucchiniblüten. Gefüllt mit einer Farce aus Fleisch, Fisch oder Frischkäse kann man sie wunderbar frittieren. Vor der Zubereitung wird der Stempel herausgebrochen und die Blüte gründlich gewaschen.

Die heimische Saison reicht noch bis in den September, sodass noch reichlich Zeit ist, all die leckeren Zucchini-Rezepte auszuprobieren.

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**