

Mediterraner Star mit amerikanischen Wurzeln...

Tipps

zum Thema Zucchini

Herkunft und Anbau

Die Zucchini gehört zu den Kürbisgewächsen und stammt wie ihre Verwandten aus Mittelamerika. Der Name allerdings und auch die endgültige Kulturform, wie wir sie heute kennen, haben ihre Wurzeln in Italien.

“Zucchini” ist nämlich die Verkleinerungsform des italienischen “Zucca”, was Kürbis heißt. Genau genommen, wäre das aber “zucchino” bzw. “zucchina”. Im Deutschen verwenden wir aber in der Regel den italienischen Plural “zucchini”, auch wenn wir nur *eine* Frucht meinen. Im Schweizerdeutschen ist man etwas genauer und spricht von “Zucchetto”, wenn es sich nur um eine handelt und von “Zucchetti” in der Mehrzahl.



Zucchini gibt es nicht nur in Grün, es gibt sie auch in Gelb, Weiß und sogar gestreift. Es gibt längliche und runde Formen.

Die Zucchini wird normalerweise noch unreif geerntet, bei einer Länge von 10 bis 20 cm. Sie ergibt so ein zartes Gemüse. Lässt man sie wachsen, erreicht sie die Größe eines Kürbis. Dann lässt sie sich wie Kürbis bis weit in den Winter hinein lagern und auch ähnlich verarbeiten. Sie ist jedoch gleichsam holziger und wird dann zumeist geschält.

Bevorzugte Erntezeit ist von Juni bis Oktober. Die anspruchslosen Pflanzen wachsen auch in mitteleuropäischen Breiten. Die Aussaat erfolgt von Mitte April bis Mitte/Ende Mai auf humosem, ausreichend feuchtem Boden. Traditionell wird in Italien daher, einem im 17. Jahrhundert geprägten Brauch folgend, am 7. Mai, der „Tag der Zucchini“ (giorno del Zucchetto) begangen.

Ganz egal, für welche Farbgebung Du Dich entscheidest oder wie Du Dein Gemüse nun nennst, die Zucchini ist mittlerweile in der europäischen Küche angekommen und wird vielseitig eingesetzt. Sie eignet sich sowohl für deftige als auch für süße Speisen.

Verwendung

Junge Zucchini brauchen vor der Verwendung nur gewaschen zu werden, bei älteren Zucchini ist es unter Umständen notwendig, die harten Schalen und Kerne zu entfernen.

Zucchini schmecken sowohl roh als auch gegart und sind aufgrund ihres milden Geschmacks vielseitig einsetzbar. Ob als Suppe, in pikanten Torten oder Quiches, als Fülle in Teigtaschen oder Strudel, gebraten, gefüllt, gegrillt als Beilage oder Hauptgericht – Zucchini passen eigentlich immer.

Auch die große, gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und eine ganz spezielle Delikatesse.

Als Zugabe zum Kuchenteig sorgen Zucchini dafür, dass der Kuchen saftig schmeckt.

(Vgl. wikipedia und bioinfo.at)

Zusammensetzung

Was ist denn nun eigentlich drin in diesem Alleskönner?

Nährwerte von 100 g frischen Zucchini

Zusammensetzung		Tagesbedarf (nach DGE od. RDA)	
Energie:	19 kcal		
	80 kJ		
Wasser:	93.90 g		
Eiweiß:	1.60 g		70 g
Fett:	0.40 g		max. 60 g
Kohlenhydrate:	2.05 g		
Ballaststoffe:	1.10 g		30g
Vitamine			
Vitamin A:	58.00 µg	800 µg	7.25%
Retinol:	0.00 µg	800 µg	0.00%
Beta-Carotin:	350.00 µg		
Vitamin B1:	70.00 µg	1400 µg	5.00%
Vitamin B2:	90.00 µg	1600 µg	5.62%
Vitamin B3:	400.00 µg	18000 µg	2.22%
Vitamin B5:	80.00 µg	6000 µg	1.33%
Vitamin B6:	89.00 µg	2000 µg	4.45%
Vitamin B7:	2.00 µg	100 µg	2.00%
Vitamin B9:	18.00 µg	400 µg	4.50%
gesamte Folsäure:	48.00 µg		
freie Folsäure:	10.00 µg		

Vitamin B12:	0.00 µg	3 µg	0.00%				
Vitamin C:	16.00 mg	100 mg	16.00%				
Vitamin D:	0.00 µg	5 bis 10 µg	0.00 bis 0.00%				
Vitamin E:	500.00 µg	12000 µg	4.17%				
Vitamin K:	5.00 µg	70 µg	7.14%				
Mineralstoffe							
Calcium:	30.00 mg	1000 mg					
Chlor:	45.00 mg	830 mg					
Kalium:	200.00 mg	2000 mg					
Magnesium:	22.00 mg	300 mg					
Natrium:	1.00 mg	550 mg					
Phosphor:	23.00 mg	800 mg					
Schwefel:	25.00 mg						
Spurenelemente							
Eisen:	1.50 mg	14 mg					
Fluor:	20.00 µg	3,5 mg					
Jod:	2.00 µg	150 µg					
Kupfer:	80.00 µg	1500 µg					
Mangan:	140.00 µg	3500 µg					
Zink:	0.20 mg	15 mg					
Aminosäuren							
Isoleucin:			61.00 mg				
Leucin:			88.00 mg				
Lysin:			82.00 mg				
Methionin:			19.00 mg				
Cystein:			13.00 mg				
Phenylalanin:			51.00 mg				
Tyrosin:			42.00 mg				
Threonin:			40.00 mg				

Tryptophan:	19.00 mg
Valin:	62.00 mg
Arginin:	67.00 mg
Histidin:	27.00 mg
Essentielle Aminosäuren (Summe):	571.00 mg
Alanin:	72.00 mg
Asparaginsäure:	192.00 mg
Glutaminsäure:	247.00 mg
Glycin:	51.00 mg
Prolin:	46.00 mg
Serin:	69.00 mg
Nichtessentielle Aminosäuren (Summe):	677.00 mg
Anteil pflanzliches Eiweiß:	1600.00 mg
Harnsäure:	20.00 mg
Purin-N:	7.00 mg

(s. www.naehrwertrechner.de)

Bei Histaminintoleranz sind folgende Eckdaten erfreulich:

Allen Sorten gemeinsam ist ihr hoher **Wassergehalt**. Das ist super, denn Histamin ist wasserlöslich. Sie enthalten deutlich mehr Eiweiß, Calcium und **Vitamin C** (was beim Histaminabbau hilft) als z. B. Gurken und sind auch relativ reich an Kalium und Eisen.

Lagerung

Die Zucchini wird am besten frisch geerntet genossen. Ansonsten kann man sie im Kühlschrank wenige Tage lagern. Damit der Histaminpegel nicht allzu sehr steigt und sich die Zucchini hält, sollte sie allerdings nicht gemeinsam mit Tomaten – die wir ja im Normalfall sowieso nicht lagernd haben – oder Obst gelagert werden. Diese produzieren das Reife-Gas

Ethylen, wodurch auch der Reifeprozess der Zucchini beschleunigt wird.

Hinweis:

Sollte die rohe Zucchini bitter schmecken und ein pelziges Gefühl im Mund hinterlassen – vor der Zubereitung ein kleines Stück kosten – entsorg bitte die ganze Frucht, denn sie ist womöglich ungenießbar.

Durch wilde Kreuzungen mit Zierpflanzen entstehen die Giftstoffe "Cucurbitacine", dabei handelt es sich um tetracyclische Triterpene. Die Vergiftung verursacht durch Schleimhautreizung akute gastrointestinale Symptome wie Erbrechen, Speichelfluss und Durchfall. Ebenfalls auftreten können Schwindel, Kopfschmerzen, beschleunigter Puls und in schweren Fällen Kollaps.

Eigentlich gelten Zucchini als äußerst sicheres Essen bei HIT. Allerdings sind Zucchini reich an Salicylaten. Bei gleichzeitiger Salicylatintoleranz wird die Zucchini daher in der Regel nicht vertragen.

(Vgl. Lebensmitteluntersuchungsanstalt Kärnten)

(c) Histamin-Pirat