

Die Zucchini-Schwemme: Diagnose und Behandlung

Cucurbita pepo var. *giromontiini* – so lautet der hochoffizielle botanische Name einer nichtrankenden Kürbisvarietät mit gurkenähnlichen Früchten, die in Frankreich und England »courgettes« und in Spanien »calabacinas« heißen. Die deutsche Bezeichnung »Zucchini« (sprich: [tsu'ki:ni]) kommt ebenso wie der schweizerische Name »Zucchetti« (sprich [tsu'keti]) aus dem Italienischen. Beides sind Verkleinerungsformen von »zucca« (»Kürbis«). Übrigens heißt es im Singular »Zucchini«, »Zucchini« ist die italienische Pluralform.

Wie viele Mitglieder der Kürbisfamilie stammen die Zucchini aus den warmen Klimazonen Amerikas und kamen vor etwa 400 Jahren nach Europa, wo sich vor allem in Italien rasch eine große Fangemeinde bildete.

Multikulturelle Anfänge

Warum die Zucchini ausgerechnet in Italien auf Anhieb so erfolgreich waren, darüber können wir heute nur noch spekulieren. Der Überlieferung nach soll einer der ersten italienischen Forschungsreisenden in seinem Rucksack ein paar Samen mitgebracht haben. Jedenfalls ist der Anbau von Zucchini in der Poebene seit über 300 Jahren belegt. Ja, die Frucht wurde so stark mit Italien verknüpft, daß sich entsprechende Legenden bildeten. Eine davon besagt, die Götter hätten den Bewohnern der Abruzzen die ersten Zuchinisamen anvertraut und ihnen eingeschärft, sie vor allen Fremden zu schützen, was ihnen auch gelang, bis die ersten Auswanderer einige Samenkörner mit nach Amerika nahmen. Aus der Küche Italiens sind die Zucchini jedenfalls heute nicht mehr wegzudenken. Und sicherlich lag es an den deutschen Reisenden, die begeistert aus ihren Italienurlaube nach Hause kamen, daß die knackig-grünen Früchte auch nördlich der Alpen immer mehr Anhängerinnen und Anhänger fanden.

In Amerika, seiner ursprünglichen Heimat, machten italienische Neuankömmlinge das Gemüse populär. Inzwischen ist es in den USA so beliebt, daß Jahr für Jahr unzählige Fans nach Harrisville im Bundesstaat New Hampshire pilgern. Beim dortigen Zucchini-Festival werden allsommerlich wahre Berge von Zucchini in Brote, Kuchen, Pfannkuchen, Marmeladen, ja sogar in Eiscreme verwandelt. Und aus allen Früchten, die nicht in den heiß umlagerten Kochtöpfen verschwinden, werden große und kleine Kunstwerke geschnitzt.

Aus der Begegnung der ersten Weißen mit den Ureinwohnern Amerikas, die längst vor der europäischen Besiedlung *Cucurbita pepo* kultivierten (in Peru seit nachweislich 8000 Jahren), stammen wohl auch die Berichte über die verschiedensten Heilwirkungen der Früchte. Demnach wurden sie gegen Geburtswehen, Zahnschmerzen und Schlangenbisse eingesetzt – mit welchem Erfolg, läßt sich heute nicht mehr sagen. Nach einer anderen Überlieferung lassen sich Warzen sehr wirksam bekämpfen, wenn sie bei Vollmond mit angeschnittenen Zucchini bestrichen und die Früchte anschließend in einem nach Norden gelegenen Feld begraben werden. Die Warzen sollen verschwunden sein, ehe sich die Zucchini in Humus verwandelt haben. Eines ist sicher: Wer diesen Ratschlag im späten Frühjahr befolgt, wird spätestens einen Monat später frische Zucchini ernten. Ein schöner Trost – auch wenn die Warzen bleiben!

Magisches Wachstum

Die klimatisch sehr anpassungsfähige Pflanze wächst nämlich trotz ihrer Herkunft auch bei uns so rasch und kräftig, daß es manchen wie Hexerei anmuten mag. Botanisch gesehen sind die Früchte übrigens Beeren – Aufbau und Struktur erinnern an Wein-, Stachel- oder Johannisbeeren. Es gibt hell- und dunkelgrüne, aber auch gelbe Früchte. In letzter Zeit werden bei uns auch weiße »UFO-Zucchini« angeboten, die auch unter dem Namen »Squash« gehandelt werden. Sie erinnern tatsächlich an fliegende Untertassen und sehen gefüllt besonders schön aus. Da sie an nichtrankenden Pflanzen wachsen, werden sie trotz ihrer ungewöhnlichen Form zu den Zucchini gezählt. Zucchini sind ein echtes Schlankheitsgemüse: 100 g haben nur 20 kcal. Außerdem sind sie leicht verdaulich sowie reich an Calcium, Kalium, Provitamin A und Vitamin C.

Die Wuchsfreude der Zucchini hat ihre Licht- und Schattenseiten. Einerseits vermitteln die kräftigen Pflanzen selbst Anfängerinnen und Anfängern Erfolgserlebnisse und Gärtnerstolz. Andererseits können wir dem Erntesegen beim Wachsen fast zusehen. Aus niedlichen, fingerdicken Früchtchen werden scheinbar über Nacht wahre Herkuleskeulen, und so manche Freundschaft wurde schon auf eine harte Probe gestellt, weil überforderte Hobbygärtnerinnen und -gärtner auf keinem Sommerfest ohne Mitbringsel erscheinen, die auf den ersten Blick an grüne Baseballschläger erinnern.

Genügsamer Anbau

Der wichtigste Grundsatz beim Anbau von Zucchini besteht daher in der freiwilligen Selbstbeschränkung. Zwei Pflanzen sind für einen Haushalt durchschnittlicher Größe Herausforderung genug. Nur wer sehr gerne gefüllte Zucchini Blüten und ähnliche blumige Leckereien ißt und vorhat, die Blüten regelmäßig abzuernten, hat guten Grund, sich eine zusätzliche Pflanze zu genehmigen. Bewährt hat sich, jeweils eine Pflanze mit gelben und grünen Früchten zu setzen, und zwar in einiger Entfernung voneinander, damit sie sich nicht gegenseitig befruchten können.

Am besten gedeihen Zucchini an einem sonnigen Plätzchen im Garten. Nachtschattengewächse wie Tomaten und Kartoffeln mögen sie als Nachbarn nicht, dagegen vertragen sie sich hervorragend mit Bohnen, Mais, Zwiebeln und vor allem mit Kapuzinerkresse. Weil Zucchini Starkzehrer mit einem großen Nährstoffbedarf sind, graben wir ein großes Pflanzloch und mischen viel verrotteten Pferdemist oder Kompost unter die Erde. Wenn wir die Pflänzchen ab Mitte April auf dem Fensterbrett vorziehen, können wir sie nach den Eisheiligen gleich an die vorgesehene Stelle setzen. Ab Mitte Mai ist auch Freilandaussaat möglich. Auf jeden Fall müssen wir bedenken, daß eine ausgewachsene Zucchini pflanze mindestens einen Quadratmeter Platz für sich beansprucht. Genügend Abstand ist auch wichtig, damit sie luftig steht und sich kein Mehltau entwickeln kann.

Empfehlenswert ist es, jeweils zwei Samen auszusäen (Saattiefe: 2 ½ cm) und später auf den stärksten Keimling zu vereinzeln. (Samen können übrigens von reifen Früchten gesammelt und bis zur nächsten Aussaat aufbewahrt werden.) Die Keimdauer beträgt fünf bis zwölf Tage. Der Boden sollte feucht gehalten werden, und da Zucchini sehr frostempfindlich sind, ist in kühlen Mainächten eine Abdeckung ratsam. Eine dicke Mulchdecke als Fußbodenheizung wirkt während der gesamten Gartensaison wahre Wunder. Sind alle diese Vorkehrungen getroffen, können wir uns gelassen zurücklehnen und auf den Erntesegen warten. Die Ernte dauert von Mitte oder Ende Juni bis zum ersten Frost, der selbst die prächtigste Zucchini pflanze welk in sich zusammenfallen läßt.

Leckere Vielfalt

Während des Sommers gilt es, die Zucchinipflanzen bei jedem Gartenbesuch in Augenschein zu nehmen und regelmäßig abzuernten. Am besten schmecken nämlich die zarten Babyfrüchte, in denen manche die sprichwörtlichen »grünen Daumen« begeisterter Gärtnerinnen und Gärtner versinnbildlicht sehen. Von einem eingeschworenen Kenner hörte ich, eine perfekte Zucchini dürfe nicht dicker sein als eine gute Zigarre. Für viele Gerichte sind 10 – 20 cm lange Zucchini am praktischsten. Wir schneiden sie mit einem Stück des Stielansatzes vorsichtig mit einem Messer ab. (Nicht knicken oder drehen, denn das kann Früchte und Pflanze verletzen!) Niemand braucht zu befürchten, durch häufiges Ernten an den Pflanzen Raubbau zu betreiben. Im Gegenteil: Je öfter wir ernten, desto mehr Früchte wachsen nach. Nur wenn wir die Pflanzen sich selbst überlassen, bleibt es bei wenigen Früchten, die zu den gefürchteten Keulen heranwachsen.

Aber keine Angst, auch große Zucchini sind eßbar, und harte Schalen oder dicke Kerne lassen sich einfach entfernen. Wenn wir die Schale mit einem Kartoffelschäler in langen, dünnen Streifen abziehen, können wir damit sogar Salat- und andere Platten verzieren. Am besten eignen sich große Zucchini für alle Gerichte, in denen geraspeltes Fruchtfleisch verwendet wird. Aber auch blanchiert und mit einer leckeren Füllung versehen können sie für eine große Runde durchaus zum Augen- und Gaumenschmaus werden. Als Blickfang fürs Büffet lassen sich aus zu groß geratenen Zucchini originelle Salatschüsseln herstellen: Einfach die obere Hälfte abschneiden und dabei in der Mitte einen Henkel stehenlassen, dann aushöhlen, auswaschen, mit einer Zitronen-Öl-Mischung auspinseln und mit Salat oder einer Vorspeise füllen.

Eßbare Blüten

Außerdem können wir eine Art »natürliche Geburtenkontrolle« betreiben, indem wir die wunderschönen, knallig-gelben Blüten abknöpfen und zu leckeren Gerichten verarbeiten. Zucchini Blüten haben einen sehr angenehmen, fruchtig-frischen Geschmack. Voll geöffnet können sie eine »Spannbreite« von mehr als 10 cm entwickeln, und ihre Blütenkelche sind bis zu 5 cm tief – ideal zum Füllen! Für alle Blütengerichte können wir männliche und weibliche Blüten verwenden. Der Unterschied ist ganz leicht zu erkennen: Männliche Blüten stehen auf langen, dünnen Stengeln, weibliche Blüten direkt auf dem Fruchtansatz. Die winzigen Babyfrüchte unter der weiblichen Blüte können wir mitpflücken und mitverwerten, denn sie schmecken ganz besonders zart und frisch. Nach dem Pflücken sollten Zucchini Blüten möglichst rasch verarbeitet werden. Dabei werden die Stempel herausgebrochen und die Blüten gründlich ausgewaschen. Bereits gefüllte Blüten lassen sich, in ein feuchtes Geschirrtuch eingeschlagen, problemlos im Kühlschrank einige Stunden aufbewahren.

Konservierte Frische

Wer Zucchini kaufen will, sollte sich für möglichst kleine Früchte entscheiden, deren glatte, glänzende Schale sich leicht mit dem Fingernagel einritzen läßt. Eine stumpfe, welke Schale und weiches Fruchtfleisch deuten darauf hin, daß die Zucchini nicht mehr ganz so knackig sind.

Im Kühlschrank bleiben Zucchini eine Woche, gekochte Speisen mit Zucchini zwei bis drei Tage frisch. Zucchini lassen sich schlecht einfrieren, weil sie wegen des hohen Wassergehalts rasch matschig werden. Allerdings können wir geraspelte, mit Zwiebeln angedünstete und mit etwas Gemüsebrühe pürierte Zucchini einfrieren und später für Bratlinge oder Suppen verwenden. Die beste Methode zur Haltbarmachung ist das

Einlegen; die meisten traditionellen Gurken- und Kürbisrezepte lassen sich ganz problemlos auf Zucchini übertragen. Von amerikanischen Freunden bekam ich den Tip, Zucchinischeiben im Backofen bei 50 – 60° C vier bis sechs Stunden zu dörren. Die sehr aromatischen getrockneten Scheiben eignen sich hervorragend zum Mitkochen in Eintöpfen, aber auch zum genüsslichen Knabbern. Auf diese Weise können wir uns bis in den Winter hinein an unserer Zucchinierte freuen.

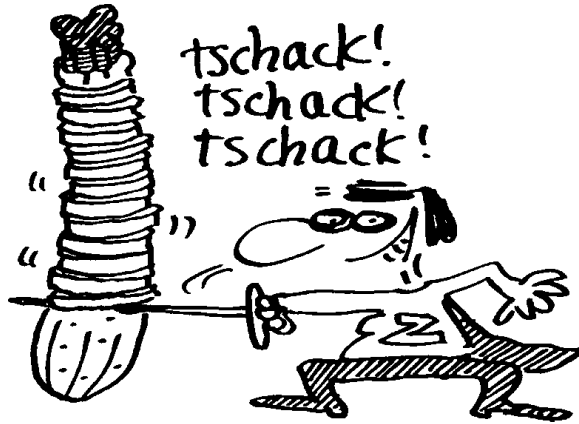
Unbegrenzte Möglichkeiten

Frische Zucchini lassen sich ganz leicht verarbeiten und brauchen – wenn sie nicht allzu groß sind – auch nicht geschält zu werden. Wir waschen sie einfach ab, entfernen Stiel- und Blütenansatz, und schon sind sie gebrauchsfertig. Zucchini harmonieren mit vielen Kräutern wie Dill, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Estragon, Petersilie, Zitronenmelisse und Minze, aber auch mit Knoblauch und exotischen Gewürzen wie Curry, Kreuzkümmel usw. Sie lassen sich braten, kochen, dämpfen, backen, grillen, füllen... Wer es genauer wissen will, braucht bloß weiterzublättern!

Zucchini Blüten italienisch

8 – 12 Zucchini Blüten
2 – 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 – 3 EL Olivenöl
8 – 12 Zucchinis Scheiben (etwa 1 cm dick)
1 TL getrockneter Oregano
Salz
Pfeffer

Blüten sorgfältig waschen und Stempel entfernen. Knoblauch im erhitzten Öl glasig dünsten. Blüten und Zucchinis Scheiben dazugeben und etwa fünf Minuten von allen Seiten vorsichtig anbraten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Blüte auf eine Zucchinis Scheibe legen und noch heiß mit frischem Vollkornbaguette servieren.



Spinat-Zucchini-Creme

1 Zwiebel, grob gehackt
500 g Zucchini, gewürfelt
2 EL Öl
150 g Spinat
1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
1 EL Petersilie, gehackt
1 l Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer

Zwiebel und Zucchini im Öl dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Spinat, Kartoffel, Petersilie und Brühe zugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

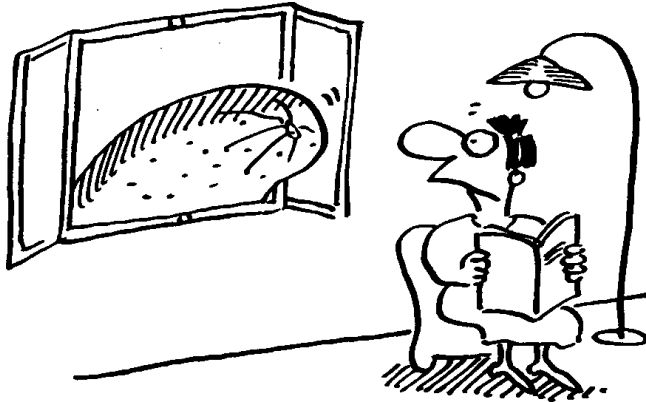


Melonen-Zucchini-Salat

400 g Zucchini,
in dünne Scheiben gehobelt
500 g Honigmelone,
in kleine Würfel geschnitten
1 Zitrone, ausgepreßt
Vollrohrzucker
Salz
Pfeffer

Ein fruchtiger, ebenso
erfrischender wie kalorienarmer
Salat, der ganz besonders gut
zu süß-sauren Speisen paßt.

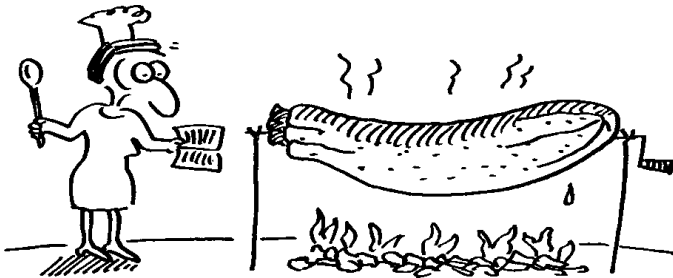
Zucchini, Melone und Zitronensaft vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat gut durchziehen lassen.



Zucchini-Curry-Reis mit Ananas

- 1 Tasse Naturreis*
- 2 EL Honig*
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen*
- 1 ½ TL Currypulver*
- 2 Tassen Zucchini, grob geraspelt*
- 1 Bund Schnittlauch, grob geschnitten*
- ½ Tasse Rosinen*
- 2 Tassen frische Ananas, gewürfelt*

Naturreis in zwei Tassen Wasser etwa 35 Minuten oder nach Packungsvorschrift leise köchelnd quellen lassen. Honig mit Gewürzen verrühren und unter den Reis mischen. Zucchini und Schnittlauch in wenig Salzwasser fünf Minuten garen. Zum Schluß Rosinen etwa eine Minute mitkochen lassen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Reis und Zucchini- und Schnittlauchmasse vermischen und zuletzt die Ananaswürfel unterheben. Heiß servieren!



Dattel-Nuß-Schnitten

2 Eier

100 g Vollrohrzucker

1 EL Öl

1 Vanilleschote, ausgekratzt

½ TL Salz

1 TL Zimt

130 g Weizenvollkornmehl

2 ½ TL Weinsteinbackpulver

250 g Zucchini, grob geraspelt

150 g Datteln, entkernt und nicht allzu fein gehackt

80 g Walnüsse, grob gehackt

250 ml Schlagsahne

Eier schaumig rühren, mit Zucker, Öl, Vanillemark, Salz und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unterschlagen. Zuletzt Zucchini, Datteln und Walnüsse unterheben. Eine viereckige, flache Kuchenform oder eine Springform einfetten und die Masse hineingießen. Bei 160 – 180° C etwa eine Stunde backen und abkühlen lassen. In portionsgerechte Stücke schneiden und mit aufgeschlagener Sahne servieren.

