







Saison für Sommergemüse

# GESTATTEN, ZUCCHINO!

## VIELSEITIGER SOMMERKÜRBIS.

Ihr feiner, leicht nussiger Geschmack machen Zucchini perfekt für die Sommerküche. Noch dazu sind sie einfach zu kultivieren und es gibt so viele verschiedene Sorten – ein Muss für jeden Garten, meint **Susanna Bingemer**. Rezepte mit dem sommerlichen Gemüse hat Hans Gerlach beigesteuert.

Inzwischen hat sich auch in unseren Breitengraden herumgesprochen: Zucchini sind nicht nur länglich und dunkelgrün. Ob hellgrün, gelb, weiß oder gestreift, ob kugelig, stern- oder keulenförmig – es gibt unzählige Zuchinisorten, die in ihrem Heimatland Italien schon lange wachsen. Heute können wir diese Sorten mehr und mehr auch bei uns als Früchte kaufen oder selbst aussäen.

### Männliche und weibliche Blüten

Der Zucchini ist ein sogenannter Sommerkürbis. Den erntet man so früh, dass Schale und Kern noch zart sind und mitgegessen werden können. Im Gegensatz zu den Winterkürbissen halten sich Sommerkürbisse aber nach der Ernte nicht sehr lange. Am besten schmecken Zucchini, wenn sie noch jung, also nicht ausgewachsen sind. Wenn aber mal eine vergessene Frucht doch bis auf Armlänge ausgewachsen ist, können Sie sie auch noch essen. Einfach schälen und das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und braten. Trotzdem, eine

zügige Ernte hat neben dem geschmacklichen auch den Vorteil, dass dann immer wieder Früchte nachwachsen.

Das Besondere bei der Zucchini-Pflanze: Sie bekommt männliche und weibliche Blüten, nur an den weiblichen wachsen auch Früchte. Aber nur wenn einige weibliche und männliche Blüten zur gleichen Zeit an der Pflanze blühen, gibt es Früchte. Deshalb hat man auch parthenokarpe Sorten gezüchtet mit nur weiblichen Blüten, die ohne Befruchtung auskommen. Sie sind besonders ertragreich, da sich theoretisch aus jeder Blüte eine Frucht entwickeln kann.



Parthenokarpe F1-Hybriden gelten als Garant für eine gute Ernte, denn in verregneten Sommern neigt der Pollen der männlichen Blüten zum Verkleben, was die Bestäubung erschwert. Außerdem blühen die kälteempfindlicheren weiblichen Blüten manchmal einfach nicht

zur gleichen Zeit wie die männlichen. Nachteil der Hybriden: Die Pflanzen

### ZUCCHINISCHNITZEL MIT TOMATENSALAT

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Tomaten, 3 Lauchzwiebeln oder 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Rotweinessig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 mittelgroße Zucchini, ca. 12 Scheiben Schinken (die Sorte spielt keine große Rolle, jeder gute Schinken eignet sich), 1 Handvoll Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Zitronenmelisse), 5 EL Paniermehl, 2 Eier, 4 EL Mehl.

- Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Große Tomaten vierteln oder achteln, kleine halbieren. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden (Zwiebel schälen und fein würfeln). Lauchzwiebel mit Essig und 3 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zucchini waschen, Zucchinienden abschneiden. Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Große Schinkenscheiben längs halbieren. Kräuterblättchen zupfen, hacken und mit dem Paniermehl zu Kräuterbröseln mischen. Eier in einen tiefen Teller schlagen, mit einer Gabel leicht verquirlen. Mehl und Brösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller verteilen.
- Zucchini erst in Mehl, dann in den Eiern und am Ende in den Kräuterbröseln wenden. Die panierten Scheiben mit dem restlichen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 5 Min. backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten mit der Lauchzwiebelmarinade mischen und mit Zucchini schnitzeln servieren.



garantieren nur eine Saison lang üppige Ernte. Im Jahr darauf muss neues Saatgut gekauft werden.

### Hegen und Pflegen

Zucchini sind robust, wuchskräftig und bescheren eine große Ernte – Stichwort »Zucchinischwemme«. Schon eine Pflanze im Garten kann eine vierköpfige Familie mit reichlich Früchten versorgen. Am besten im März oder April einige Jungpflanzen aus Samen in kleinen Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Nach den Eisheiligen können die Pflanzen raus ins Beet. Sie lieben Sonne und brauchen viel Platz, mindestens einen Quadratmeter pro Pflanze. Es gibt aber einige platzsparende Züchtungen, die auch im Kübel auf dem Balkon gedeihen. Weil sie Starkzehrer sind, wollen Zucchini viel Wasser und Kompost. Das ist alles. Manchmal muss man sie vor Schnecken schützen. Deshalb ab und zu im Sommer kontrollieren, ob sich unter den mächtigen Blättern ein paar der Schleimlinge verstecken.

### Sorten, Sorten, Sorten...

Neben bekannten Hybrid-Sorten wie »Partenon«, »Diamant« oder »Ambassador« gibt es viele außergewöhnliche Sorten wie die Zucchini »Lemon«, deren kugelförmige Früchte an Zitronen erinnern. Oder die hellfruchtige »Long White Bush«, deren keulenförmige Früchte auch sehr gut roh schmecken und lange lagerfähig sind. Die Früchte von »Shenot Crown of Thorns« sind rundlich und mit einer Art Krone versehen und gelb bis orange oder cremeweiß. Manche sind gestreift oder zweifarbig. Eine Augenweide sind auch die Früchte der Patisson »Strie Melange«. Sie sind hellgrün, weiß, orange, gelb oder dunkelgrün, auch gestreift oder wild gemustert. Die dekorative warzige Schale ist im jungen Zustand butterweich.

Die kugelrunden, hellgrünen Früchte von »Tondo Chiara Di Nizza« werden geerntet, wenn sie die Größe von Orangen erreicht haben. Die cremeweiße Patisson-Zucchini »Crown of Thorns White« schmecken jung geerntet zart und knackig. Ausgereift geben sie mit ihren Krönchen



## GEGRILLTE ZUCCHINI MIT KORIANDER-MELONEN-CHUTNEY

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Koriandersamen, 1 TL Pimentkörner, Salz, Pfeffer, 3 EL Öl, 1 kleine Zuckermelone (ca. 900 g), 3 EL Zucker, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Currypulver (z.B. Garam Masala), 1 Bund Koriander.

- Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Koriandersamen, Pimentkörnern, 1 TL Salz und 1 TL gemahlener Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker fein zerkleinern. Gewürze mit Öl verrühren und mit den Zucchinischeiben mischen, zugedeckt 30 Minuten marinieren.
- Melone schälen und halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne entfernen. Melone in 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Fruchtstücke in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucker mit 2 EL Wasser aufkochen. Sobald der Zucker hellbraun karamellisiert, mit Essig ablöschen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Zucker wieder aufgelöst hat. Melonenwürfel und Curry zugeben, 30 Min. bei geringer Hitze einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vollständig abkühlen lassen.
- Zucchinischeiben 6-8 Min. bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen, dabei immer wieder mit Marinade bepinseln. Koriander grob hacken und unter das Melonenchutney rühren. Zucchini auf Teller verteilen und mit dem Chutney servieren.





eine hübsche Herbstdekoration ab. »Mar-row« bildet Fruchteriesen mit einem Rekordgewicht von über 50 Kilo. Früh geerntet schmecken die Früchte sehr zart.

Ein Hingucker im Beet ist »Yellow Crookneck« mit ihren skurrilen gebogenen Früchten in verschiedenen Gelbtönen. Typisch sind die warzige Schale und der »Schwanenhals«. Junge Früchte haben ein delikates Aroma, ältere eignen sich gut zum Kochen oder als Deko. Die Pflanzen sind sehr ertragreich. Gleiches gilt für »Tromboncino d'Albenga«. Bei dieser Sorte handelt es sich eigentlich um einen Moschuskürbis. Wegen ihrer länglichen Form und der hellgrünen Schale wird sie häufig als Zucchini bezeichnet. Hat die Pflanze eine Rankhilfe, wachsen die extrem langen Früchte gerade, kriecht die Pflanze über den Boden, winden sich die Früchte wie Schlangen. Empfehlenswert für den Balkon sind kletternde Sorten, zum Beispiel »Black Forest« mit kleinen, dunkelgrünen Früchten oder »Gold Rush« mit gelben Früchten.

### Saatgut selbst gewinnen?

Wer aus seinen selbst angebauten Zucchini später Samen gewinnen will, muss samenfeste Sorten kaufen, Hybrid-Sorten eignen sich nicht. Und: Während gekaufte Zuchinisamen keine Bitterstoffe enthalten, können Zucchini aus selbst gewonnenem Saat-

## ZUCCHINIFONDUE

**Zutaten für 4 Personen:** 1,5 kg Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 6 Thymianzweige, 3–4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 150 g Gruyère, 1 Baguette.

- Zucchini waschen und raspeln, Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und zupfen. Alles zusammen im Olivenöl bei schwacher Hitze zugedeckt 50–60 Min. dünsten, bis das Gemüse völlig zerfällt.
- Den Käse entrinden und ebenfalls reiben, unter die Zucchini rühren und in tiefen Tellern mit Weißbrot zum Tunken servieren.

gut manchmal bitter schmecken. Dafür verantwortlich sind Cucurbitacine, das sind Bitterstoffe, die die Früchte vor Fressfeinden schützen sollen. Sie greifen auch unsere Magen- und Darmschleimhaut an und können Durchfall und Erbrechen verursachen. Aus unseren Speisekürbissen wurden diese giftigen Cucurbitacine herausgezüchtet, doch durch Rückkreuzungen und Rückmutationen können sie wieder auftreten – zum Beispiel auch, wenn Sie verschiedene Kürbissorten im Garten

haben, die alle von derselben Biene bestäubt werden.

Zudem sagen Experten, dass Kürbisgewächse diese toxischen Stoffe auch als Stressreaktion bei Hitze oder anhaltender Trockenheit bilden können. Beim Gewinnen von eigenem Saatgut ist also Vorsicht angesagt: die betreffende Pflanze selbst bestäuben und gut abdecken, um sie vor Fremdbestäubung zu schützen. Und jede Zucchini aus selbstgezogenen Samen vor der Zubereitung probieren und die Frucht entsorgen, wenn sie auch nur leicht bitter ist. Auch beim Kochen werden Cucurbitacine nicht zerstört.

### Kulinarischer Alleskönner

In der Küche sind Zucchini wahre Allrounder: Ob geschmort, gedünstet oder gegrillt, gefüllt, eingelegt, als Gemüsebeilage, in einer Ratatouille oder sogar im Kuchenteig – die dezente Frucht lässt sich bestens kombinieren und variantenreich würzen. Junge Früchte sind auch roh köstlich, ob ganz fein geschnitten als Carpaccio mit Essig, Öl und geriebenem Parmesan, als einfache Sticks zum Dippen oder als trendige »Zoodles« – mit einem Spiralschneider in Spaghetti-form geschnittene Zucchini, die roh oder leicht gedünstet Hartweizenpasta ersetzen. Und natürlich: Auch die Blüten sind eine echte Delikatesse. ●

# Tasting-Box feinster Terroir-Olivenöle



**Wählen Sie selbst aus und stellen Sie sich Ihre eigene Box zusammen**

**Italien:** No.2 – Sizilien, No.3 – Kalabrien, No.7 – Apulien, No.9 – Toskana

**Spanien:** No.11 – Katalonien, No.13 – Andalusien

**Griechenland:** No.23 – Korinth, No.27 – Messenien, No.29 – Kreta

Dazu ein ausführliches Booklet zu den Oliviers, den Olivensorten, zur Verwendung der Olivenöle in der Küche, mit Rezepten und einem Exkurs über die Herstellung von Olivenöl und die Standards für Spitzenqualitäten.

arteFakt  
**Olivenölkampagne**  
www.artefakt.eu