

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Zucchini

Die Unterart des Gartenkürbisses verleiht vielfältigen Gemüse- und traditionellen Sommergerichten einen besonders frischen Geschmack. Er bereichert sämtliche Gerichte mit einer herrlich gemüsefrischen Geschmacksnote.

Zucchini - Erfrischend leichtes Sommergemüse

Woher kommen Zucchini?

Die Zucchini sind eine Unterart des Gartenkürbisses' und stammen ursprünglich aus Europa. Noch heute zählt Europa neben den USA zu den Hauptanbaugebieten der Gemüsepflanze. Europäische Zucchini kommen hauptsächlich aus Italien, der Türkei, dem Balkan und Spanien. Sowohl die Zucchini selbst, als auch ihre Blüten sind essbar. Zucchini-Saison in Deutschland ist von Anfang Juli bis Ende September.

Aroma und Inhaltsstoffe der Zucchini

Das gesunde Gemüse enthält Wasser, Eiweiß, Carotinoide (gelbe, pflanzliche Farbstoffe), Kohlenhydrate, Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen, sowie die Vitamine A, B1, B2, C, E und Niacin. Zucchini haben einen relativ neutralen Eigengeschmack, weshalb sie gut zu unterschiedlichsten anderen Speisen passen.

Verwendung der Zucchini

In der Medizin:

Zucchini sind reich an Magnesium, einem Mineralstoff, der die Abwehrkräfte gegen Viruserkrankungen stärkt. Das enthaltene Kalium sorgt für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und regelt zusätzlich den Blutdruck. Durch ihren Ballaststoffgehalt fördert der Verzehr von Zucchini zusätzlich die Verdauung.

In der Küche:

In der Küche werden die jungen Früchte, Samen, Blüten und Blätter der Kürbis-Variante verwendet. Roh, gedünstet, gekocht, angebraten, püriert oder überbacken – die bekömmlichen, leicht verdaulichen Zucchini lassen sich sehr abwechslungsreich zubereiten und passen ausgezeichnet in die leichte, mediterrane Küche. Ihr frischer Geschmack ist eine Bereicherung in vielfältigen Gemüse- und traditionellen Sommergerichten. Besonders delikat sind auf dem Grill geröstete Zucchinischeiben oder Gemüse-Couscous mit Zucchini, Auberginen und Paprika. Knackige Salatvariationen, gesundes, kalorienarmes Beilagengemüse zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten, köstliche Ofengerichte oder zu Pasta – Zucchini verleihen sämtlichen Gerichten eine herrlich gemüsefrische Geschmacksnote.

Zucchini-Tipp:

Das kalorienarme Gemüse eignet sich ideal für die ernährungsbewusste, leichte Küche. Werden Zucchini gebraten eignet sich ein gutes Olivenöl, wie GEFRO Natives Olivenöl Extra.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: