

J.S. Nur

# Zuccchini

Anbau und Zubereitung





# **Inhaltsübersicht**

## **Vorwort**

## **Die Geschichte und Wortherkunft des Zucchini**

## **Die Biosystematik eines Zucchini**

## **Faktische Zahlen über Zucchini**

## **Welche Sorten gibt es?**

Grüne Sorten

Weißer Sorten

Gelbe Sorten

## **Der Zucchini-Anbau**

Pflanze oder Samen?

Zucchinipflanzen aus eigenem Samen - (k)eine gute Idee

Beschreibung der Zucchini-Pflanzen

Wie viel Zucchini darf es sein?

Die Aussaat und das Pflanzen

Müssen die Pflanzen in den Garten?

Der richtige Standort

Gute Beethachbarn? Schlechte Beethachbarn?

Fruchtfolgenfolge

Wasser ist wichtig: Das Gießen

Zucchini düngen?

Müssen Zucchini gemulcht werden?

Hackarbeiten

Zucchini- und Kürbispflanze schneiden?  
Über die Ernte  
Eine Überwinterung?  
Anbaufehler und sonstige Probleme

## **Krankheiten und Schädlinge beim Zucchini**

Bakterien  
Pilze  
Schädlinge  
Virus  
Würmer  
Warum kranke Pflanzen nicht auf den Kompost geben?

## **Mittel gegen Krankheiten und Schädlinge selber machen**

Backpulver-Rapsöl-Wasser-Mischung/Natron-Rapsöl-Wasser-Mischung/Backpulver-Wasser-Mischung/Natron-Wasser-Mischung  
Brennnesselbrühe/Brennnesseljauche  
Essig-Gemisch/Essigessenz  
Kartoffelwasser  
Knoblauchjauche/Zwiebeljauche/Knoblauchzwiebeljauche/Knoblauchsud/Zwiebelsud/Knoblauch-Zwiebelsud  
Milch-Wasser-Mischung/Joghurt-Wasser-Mischung  
Oreganosud/Oregano-Wasser-Gemisch  
Rapsöl-Wasser-Mischung  
Schachtelhalmjauche  
Kali-Seifenlauge mit oder ohne Alkohol  
Schwarzer Tee

Spülmittel-Wasser-Mischung  
Spülmittel-Öl-Wasser-Lauge

### **Nützlinge des Zucchini**

Blindschleichen  
Blumenwanzen  
Erdkröten  
Florfliegenlarven  
Frösche  
Gallmücken und Gallmückenlarven  
Heupferde  
Igel  
Laufenten  
Laufkäfer  
Marienkäfer  
Molche  
Nematoden  
Ohrwürmer/Ohrkneifer  
Raubmilben  
Raubwanzen  
Rollwespen (Tiphidae)  
Schlupfwespen  
Schwebfliegenlarven  
Singvögel  
Spinnen  
Spitzmäuse  
Steinläufer  
Tigerschnecke  
Weinbergschnecke

## **Warum gelten Zucchini als gesund?**

### **Einkaufstipps**

### **Zucchini aufbewahren**

### **Zucchini verwenden - Allgemeines**

In welchem Gar-Zustand Zucchini essen?

Zucchiniblüten zubereiten?

Müssen Zucchini geschält werden?

Was ist mit den Kernen?

Eingelegte Zucchini

Gebratene Zucchini

Gefüllte Zucchini

Gegrillte Zucchini

gekochte Zucchini

Zucchini-Salat und Zucchini-Dip

Zucchinisuppe

Zucchinipuffer

Vieles Weitere

### **Zucchini-Vergiftung**

Woher kommen die Bitterstoffe?

Wie gefährlich sind Bitterstoffe in Zucchini?

Bitterstoffe erkennen

Wie können die Stoffe vermieden werden? Was ist nach dem Verzehr zu tun?

### **Zucchini-Allergie**

### **Zucchini-Rezeptteil**

Gebratene Zucchini mit oder ohne Knoblauch  
(vegan)

Gebratene Zucchini: Panierte Zucchini-Schnitzel  
(vegetarisch)

Gebratene Zucchini: Zucchini-Cordon-Bleu (mit  
Schinken)

Gefüllte Zucchini: Zucchini mit Champignon-Kräuter-  
Füllung (vegetarisch)

Gefüllte Zucchini: Zucchini mit Hähnchen-Reis-  
Paprika- Füllung

Gefüllte Zucchini: Zucchini mit Schafskäse-Tomaten-  
Füllung (vegetarisch)

Zucchini-Auflauf: Zucchini-Kartoffel-Auflauf  
(vegetarisch)

Zucchini-Auflauf: Zucchini-Tomaten-Auflauf  
(vegetarisch)

Zucchini-Auflauf: Zucchini-Fisch-Auflauf

Gekochte Zucchini/Gemüsenudeln: gedünstete  
Zucchini (vegan)

Gekochte Zucchini/Gemüsenudeln: Zucchini in klarer  
Brühe mit Frühlingszwiebeln (vegan)

Gekochte Zucchini/Gemüsenudeln: Zucchini-Nudeln  
Grundrezept (Zudeln, Zucchini-Spaghetti, Zoodles)  
(vegan)

Gekochte Zucchini/Gemüsenudeln: Zucchini-Nudeln  
mit Tomaten und Pesto (vegetarisch)

Zucchini-Lasagne: Zucchini-Lasagne-Bolognese mit  
Mozzarella (mit Hackfleisch)

Zucchini-Lasagne: Zucchini-Lasagne mit  
Champignons (vegetarisch)

Zucchini-Suppe: Einfache Zucchini-Suppe  
(vegetarisch)

Zucchini-Suppe: Zucchini-Gemüsesuppe mit  
Frischkäse (vegetarisch)

Zucchini-Suppe: Zucchini-Paprika-Tomaten-Suppe (vegan)

Zucchini-Puffer: Zucchini-Puffer mit Knoblauch (vegetarisch)

Zucchini-Puffer: Zucchini-Puffer mit Haferflocken (vegetarisch)

Zucchini-Puffer: Zucchini-Puffer mit Kartoffeln (vegetarisch)

Zucchini-Pommes: Zucchini-Pommes frittiert (vegan)

Zucchini-Pommes: Zucchini-Pommes aus dem Backofen (vegetarisch)

Zucchini-Pommes: Zucchini-Pommes mit Knoblauch (vegan)

Gegrillte Zucchini: Zucchini-Halloumi-Spieße (vegetarisch)

Gegrillte Zucchini: Gegrillte Zucchini-Scheiben (vegan)

Gegrillte Zucchini: Gefüllte Grill-Zucchini (mit Hackfleisch)

Salate: Einfacher Zucchini-Salat mit Minze (vegan)

Salate: Leichter Zucchini-Salat mit Honig-Dressing (vegetarisch)

Salate: Zucchini-Salat mit Reis (vegetarisch)

Dip mit Zucchini: Zucchini-Dip mit Knoblauch und Schafskäse (vegetarisch)

Dip mit Zucchini: Scharfes Tomaten-Zucchini-Salsa (vegetarisch)

Dip mit Zucchini: Würziges Zucchini-Chutney (vegan)

Dips für Zucchini-Gerichte: Gurkenjoghurt-Dip (vegetarisch)



Dips für Zucchini-Gerichte: Tzatziki (vegetarisch)  
Zucchini-Marmelade: Zucchini-Apfel-Marmelade (vegan)  
Gebäck: Zucchini-Haselnuss-Kuchen (vegetarisch)  
Zucchini-Chips: Zucchini-Chips einfach (vegan)  
Eingelegte Zucchini (vegan)

## **Anhang**

Verwendete Links für den Zucchini-Text  
Bildverzeichnis

## Die Zucchini

### Vorwort:

Die südeuropäische Küche erfreut sich vor allem bei Reisenden in den Mittelmeerraum sowie deren Bewohnern und Bewohnerinnen einer großen Beliebtheit. Um aber ein mediterranes Gericht genießen zu können, ist nicht unbedingt eine Reise nötig. Einen Großteil der Zutaten gibt es auch in Mitteleuropa oder anderen Regionen. Sie können im Handel erworben oder selber angebaut werden. Ein wichtiges Gemüse, ohne das die südländische Küche um einiges ärmer wäre, ist der Zucchini - Mehrzahl die Zucchini. Der Anbau der Zucchini ist mittlerweile unter anderem auch in Mitteleuropa möglich - teilweise schon gang und gäbe.



Aber was sollte beim Zucchini-Anbau eigentlich beachtet werden? Welche Krankheiten und Schädlinge können die Früchte und Pflanzen bekommen? Was existieren für Möglichkeiten, Zucchini zu verwerten? Was ist mit einer Zucchini-Vergiftung gemeint? Und weshalb gilt dieses

kürbisverwandte Gemüse eigentlich als so gesund? Solche und ähnliche Unklarheiten sollen nun mit diesem Ratgeber beantwortet werden. Dabei ist zu beachten, dass alle Tipps und alles Wissen sorgsam von der verfassenden Person geprüft wurden, es aber keine Garantie gibt. Eine Haftung ist darum ausgeschlossen.

Doch alles von Anfang an..... .

## **Die Geschichte und Wortherkunft des Zucchini:**

Bevor es speziell um die Verbreitungsgeschichte dieses Gemüses geht, soll vor allem auf die Wörter Zucchini und Zucchini eingegangen werden. So gut wie immer wird der Begriff Zucchini falsch genutzt. Zucchini ist meist nicht komplett unrichtig. Jedoch ist es im deutschen Sprachgebrauch üblich, die lange gurkenähnliche Frucht\* als Zucchini zu bezeichnen. Mehrere dieser Früchte\* sind dann meist die Zuchinis.

**Korrekt bezieht sich der Begriff Zucchini aber immer auf den Plural, also die Mehrzahl. Die Einzahl, also der Singular, heißt richtig Zucchini.**

Wenn hier im Ratgeber also der Begriff Zucchini fällt, bezieht sich dies immer auf die Mehrzahl und Zucchini auf die Einzahl.

Je nach Region ist außerdem von Zucchetto, Zucchetti, Courgette, Cocozelle, Gurkenkürbis, Gemüsekürbis, Gartenkürbis, Sommerkürbis oder Pflanzbeere die Rede. Außerdem gibt es die Bezeichnung Zucchini, vom italienischen Wort „Zucca“. Dies bedeutet Kürbis.

Der wissenschaftliche Begriff lautet Cucurbita pepo subsp. pepo convar. Giromontiina. Damit nun zum eigentlichen Zucchini-Geschichtlichen.

Es wird angenommen, dass der Zucchini-Ursprung in der amerikanischen Region liegt. Sie sind vermutlich einer der ältesten Kulturpflanzenarten, welche die Menschheit kultiviert hat. Ihre Ausgangspflanze war der Gartenkürbis (Cucurbita pepo), welcher wiederum den texanischen Wildkürbis (C. texana) als Ursprungsart besitzt.

\*als Frucht werden alle organischen Pflanzenteile bezeichnet, welche sich aus der Blüte bilden und den Samen bis zu seiner Reifung umschließen. Es kann sich

dabei etwa um Obst, Gemüse oder Getreide handeln.

Dort wurden essbare Kürbisse schon schätzungsweise 7000 v. Chr. in Mexiko gezüchtet. In der Neuzeit (Wendezeit zwischen dem 15. und 16. Jahrhundert), gelangten Kürbisse über Seefahrer nach Europa. Ob da schon Zucchini in heutiger Form mit dabei waren, ist nicht bekannt. Eventuell wurde der Zucchini auch erst in Europa (Italien) gezüchtet. Auf alle Fälle kann man davon ausgehen, dass dort die erste europäische Zucchinizüchtung betrieben wurde. Allmählich gesellten sich zur Zucht Spanien und Frankreich hinzu. Eine erstmalige Beschreibung gab es im Jahr 1856 von Charles Victor Naudin, einem französischen Botaniker. Allgemein soll zwar Giacomo Castelvetro, ein italienischer Reisender, 1614 schon einmal von Zucchini gesprochen haben - allerdings meinte er wohl damit Kürbisse im Allgemeinen. Später, 1927, sprach Henri Leclerc, ein französischer Arzt und Autor, vom „italienischen Gemüse“. Ähnlich machten es die Österreicher Leopold Rosner und Robert Habs. In Mitteleuropa waren die Pflanzen und Früchte bis in die 1970-er Jahre fast unbekannt. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich dieses Gemüse wiederum stark verbreitet. Zucchini sind nun in Mitteleuropa keine Seltenheit mehr.

## **Die Biosystematik eines Zucchini**

Der Zucchini (*Curcubita pepo* subsp. *pepo* convar. *giromontiina*) ist in seiner biologischen Ordnung eine Unterart des Gartenkürbis` (*Curcubita peto*). Dieser gehört der Gattungen Kürbisse (*Cucurbita*) an. Zur gleichen Gattung zählen etwa der Moschus-Kürbis (*Cucurbita moschata*) und der Riesen-Kürbis (*Cucurbita maxima*).

Die Familie des Zucchini sind die Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Sie umfasst 130 Gattungen, welche in *Nhandiroboideae* und *Cucurbitoideae* eingeteilt werden.

Als Ordnung der Kürbisgewächse gelten die Kürbisartigen (*Cucurbitales*). Zu denen gehören 7 weitere Pflanzenfamilien.

Bezüglich der Unterklasse handelt es sich um die Rosenähnlichen (*Rosidae*) und bei der Klasse um die Zweikeimblättrigen Bedecktsamer (*Rosopsida* syn. *Dikotyledone*).

Noch weiter in der Systematik zurück, gehören Zucchini zu der Gruppe der Bedecktsamer (*Spermatophytina* syn. *Angiosperma*) und zu der Unterabteilung der Samenpflanzen (*Spermatophytina*). Deren Abteilung sind die Gefäßpflanzen (*Tracheophyta*) und das Reich sind die Pflanzen (*Plantae*).

Das alles klingt für die meisten Laien viel zu hochtragend und verwirrend.

## **Darum hier noch einmal die Biosystematik im sehr Groben zusammengefasst:**

- **Wissenschaftlicher Name:** *Cucurbita pepo* ssp. *pepo* convar. *Giromontina*
- **Art:** Gartenkürbis (*Curcubita peto*)

- **Gattung:** Kürbisse (Cucurbita)
- **Familie:** Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
- **Ordnung:** Kürbisartige (Cucurbitales).