Zucchini

cucurbita pepo convar

kousa (arab.), zucchini (eng.), courgette (franz.), zucchino (ital.), calabacín (span.), kabak (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kürbisgewächse (cucurbitaceae)

Beschreibung

Die Zucchini (Cucurbita pepo subsp. pepo convar. giromontiina), in der Deutschschweiz Zucchetti, sind eine Unterart des Gartenkürbisses und gehören zur Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Zucchini sind einhäusig, das heißt, männliche und weibliche Geschlechtsorgane befinden sich in getrennten Blüten, aber an einer Pflanze. Die Zucchini ist eine einjährige nicht kriechende und rasch wachsende Pflanze mit gezackten Blättern, großen krepppapierartigen gelben Blüten und länglichen Früchten. Diese werden jung geerntet, wenn sie etwa 10-20 cm groß und noch schlank sind. Die Zucchinipflanzen gleichen denen des Gemüsekürbisses, jedoch sind ihre Blätter deutlich kleiner, und sie neigen weniger zur Bildung von Ranken.Die
Zucchini ist eine Zuchtform des ursprünglich in Amerika beheimateten und zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit zählenden Gartenkürbis. Dieser gelangte in der Neuzeit nach Europa, wo in Italien die Zucchini gezüchtet wurde.



cucurbita pepo convar



Zucchini

Nährwerte von Zucchini pro 100 Gramm

Kalorien	19
Eiweiß	1,6 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	2,2 g
Ballaststoffe	1,1 g

Herkunft

Die ersten, die Zucchini als Neuzüchtung und Unterart des Gartenkürbis anbauten, waren die Italiener. Sie feiern traditionell bis heute den 7. Mai als Tag des Zucchino, denn ab April beginnt die Aussaat des Kürbisverwandten.

Aroma

Sehr frische, zarte Zucchini sollten einen zart nussigen Geschmack haben. Sie können roh gegessen oder kurz gekocht werden, auf keinen Fall dürfen sie wässrig sein.

Verwendung

Zucchinifrüchte werden roh, gekocht, gegrillt und gebraten gegessen. Auch die sehr großen gelben Blüten sind für den Verzehr geeignet und gelten als Delikatesse. Zucchini sollten wegen ihres zarten Geschmacks nur kurz gekocht werden.

© 2026 coquina.de

Wer Kohlenhydrate sparen will, ersetzt die Pasta einfach mit »Nudeln« aus Zucchini: Durch die lange, schmale Form lassen sich daraus leicht Low-Carb-Nudeln schneiden. Am besten klappt das mit einem speziellen Spiralschneider für Gemüse.
Gut vertragen sich Zucchini mit anderen mediterranen Gemüsesorten wie Tomaten, Paprikaschoten und Auberginen, was sie zum klassischen Bestandteil zum Beispiel der französischen Ratatouille macht.

Einkauf / Aufbewahrung

Zucchini gibt es das ganze Jahr über im Handel zu kaufen. Im Sommer gelingt auch der heimische Anbau, sonst greift man auf Importe hauptsächlich aus Spanien, Italien, Frankreich, der Türkei und den Niederlanden zurück. Eine glatte, glänzende und makellose Schale zeigt, dass die Zucchini frisch geerntet und optimal gelagert wurden. Beim Berühren der Früchte sollte die Schale kaum nachgeben, die Zucchini sollten schön fest sein.
Zucchini werden in der Regel unreif geerntet, wenn die Früchte etwa 15 bis 30 Zentimeter lang sind und etwa 100 bis 300 Gramm wiegen. Sie halten bis zu 12 Tage, sollten aber nicht unter 8 °C gelagert werden. Die Zucchini sollten zudem nicht in der Nähe von Tomaten, Äpfeln und anderen klimakterischen Früchten gelagert werden, da das von jenen abgesonderte Ethylen Zucchini schnell reifen und verderben lässt. Ausgereifte Exemplare bilden ein holziges Gewebe unter der Schale und können 5 kg wiegen, sind dann mehrere Monate haltbar und als Wintergemüse geeignet. Sie können dann, ähnlich wie große Kürbisse, geschält und vom Kernträgergewebe befreit geschmort werden.

Gesundheit

Bitter schmeckende Zucchini enthalten Bitterstoffe (Cucurbitacine), sie dürfen nicht verzehrt und müssen entsorgt werden. Sie sind sehr giftig und rufen auch in kleinen Mengen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall bis hin zu lebensbedrohlichen Darmschäden hervor. Dem Verzehr der Zucchini sollte immer eine Kostprobe der Zucchinispitze (Fruchtansatz, wo die Blüte saß), wo der Cucurbitacineanteil am größten ist, vorangehen, und bei Bitterkeit ist die Probe sofort auszuspucken. Die giftigen Bitterstoffe, die Cucurbitacine, werden auch durch Kochen nicht zerstört und greifen nach Verzehr die Magen- und Darmschleimhaut an.
Zucchini enthalten, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser und daher wenig Nahrungsenergie. Zucchini enthalten 17 Milligramm Vitamin C, das bedeutet, dass bereits der Verzehr von 200 g knapp ein Drittel des täglichen Bedarfs an Vitamin C gedeckt werden kann.
Der Kaliumgehalt von rund 180 Milligramm auf 100 Gramm Zucchini hilft, um im Körper gespeicherte, überflüssige Flüssigkeitsansammlungen auszuspülen. Der Mineralstoff Kalium ist an der Aufrechterhaltung eines gesunden Herzrhythmus beteiligt und hilft unter anderem einen unregelmäßigen Herzschlag beziehungsweise Herzrhythmus-Störungen zu verhindern.

Geschichte

Die Zucchini ist ein Abkömmling des Gartenkürbisses, der in der mediterranen Küche seit langem heimisch ist. Bei den schwelgerischen Festgelagen der alten Römer tischte man Flamingo- und Nachtigallenzungen zusammen mit ungeheuren Mengen von Gartenkürbis auf. Die byzantinischen Kaiser liebten geschmorten Gartenkürbis mit Traubensaft, ein Gericht, das Sultan Mehmed der Eroberer im 15. Jahrhundert bei Banketten auftragen ließ. In denjenigen Teilen des Vorderen Orients, deren kulinarische Vorlieben von den Osmanen beeinflusst wurden, gelten Zucchini noch immer als kühlendes Gemüse, weshalb sie mit wärmenden Kräutern wie Dill und Minze ausbalanciert werden.

© 2026 coquina.de