

Steckbrief für die Zucchini

Was kann ich aus Zucchini machen?

Wusstest du, dass man Zucchini roh essen kann? Natürlich schmecken sie auch warm zubereitet. So oder so: Lecker!

Zucchini sind prima

- als Rohkost zum Dippen
- als Cremesuppe, hmh ...!
- als Gemüsespaghetti (sehen dann noch besonders gut aus)
- im Salat (in Scheiben oder als Schnipsel)
- geraspelt im Kuchen (wie beim Karottenkuchen)
- als Pfannengemüse
- als Puffer (ähnlich Kartoffelpuffer)

Bei Zucchini sind sogar die Blüten essbar! Man kann sie köstlich füllen oder in Teig ausbacken. Vorher sollte man jedoch Stiel, Kelch und Staubblätter (innen) entfernen.

Na klaro Karo!

Zucchini sehen total verschieden aus. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen und Größen. Und auch in mehreren Farben: Grün, gelb, weiß, gestreift oder gesprenkelt.

Bei den Zucchini schmecken die kleinen und jungen Früchte besonders fein und ihre Schale ist weicher als bei großen Exemplaren.

Achtet auf einen bitteren Geschmack! Der ist ein Hinweis darauf, dass Zucchini nicht gegessen werden sollten. Denn dann können sie einen unverträglichen Bitterstoff (sogenannte Cucurbitane) enthalten. Aber keine Sorge: Bei Exemplaren aus dem Handel kommt das kaum vor.

Was Zucchini gar nicht mögen, ist Kälte. Daher sollten sie nicht unter 7°C gelagert werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks kann es also fast schon zu kalt sein.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Wo wachsen Zucchini?

Zucchini kann man bei uns das gesamte Jahr über kaufen. Von **Juni bis Oktober** stammen Zucchini auf unseren Märkten aus **Deutschland**, den Niederlanden und aus Belgien. Während der kühleren Jahreszeit kommen sie aus Spanien, Italien und Marokko. Unser Hunger nach Zucchini ist groß. So groß, dass wir in Deutschland den Bedarf nur etwa zur Hälfte decken können. Doch davon wächst ein Teil quasi ganz in der Nähe, bei uns in Rheinland-Pfalz. Kannst du dir **490 Fußballfelder** aneinandergelagert vorstellen? So groß ist die Fläche bei uns in Rheinland-Pfalz, auf der Zucchini wachsen. Das sind etwa 350 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm)*.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2019

Zucchini selber anbauen? So geht's:

Zucchinipflanzen mögen einen **sonnigen, geschützten Standort**. Die Pflanzen haben große Blätter, daher braucht jede Pflanze etwa 2 Quadratmeter Platz, um ordentlich wachsen zu können. **Ab Mitte April** können die Zucchini samen in eine Schale oder in einen Joghurtbecher gesät werden. Wenn man sie dann auf die Fensterbank stellt, kann man zusehen, wie sie wachsen. Etwa Mitte Mai bis Juni, wenn die Pflanzen mindestens zwei größere Blätter haben, können sie in den Garten umziehen. Jetzt nur noch regelmäßig gießen! Nach etwa **2 bis 6 Monaten** kann man pro Pflanze nach und nach etwa **10 bis 20 Zucchini ernten!**

Da steckt viel drin!

Zucchini (die korrekte Bezeichnung für eine einzelne Frucht ist Zucchini) sind tolle Früchte. Sie gehören zur Familie der **Kürbisgewächse**. Ihr botanischer Name lautet **Cucurbita pepo**.

In ihnen stecken allerhand gesunde Vitamine, vor allem **Vitamin A und C, und die B-Vitamine B1 und B6**. Zucchini stärken die Abwehrkräfte und helfen bei vielen Stoffwechselprozessen. Zusätzlich liefern sie noch die **Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor und Eisen** – alles wichtig für Knochen, Herz und Muskeln.

Von Zucchini kann man reichlich essen. Eine Handvoll Zucchini-scheiben gilt als eine Portion. Generell, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, sollen **täglich mindestens drei Portionen Gemüse** gegessen werden. Etwa als leckere Gemüsesticks, als Salat oder aufs Brot zum Frühstück. Da kommen schnell drei Portionen zusammen. Ganz einfach!



Spaghetti mal anders

Zutaten für 4 Portionen



- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Zunächst die Spaghetti-Nudeln nach Packungsanleitung kochen.



2. Jetzt die Zucchini waschen.



3. Die Zucchini mit einem speziellen Spiralschneider oder mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden – und schon sind es Gemüse-Spaghetti!



4. Nun das Olivenöl in eine Pfanne geben und die „(Gemüse-)Spaghetti“ etwa 3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Jetzt kann man die Zucchini-Spaghetti mit den gekochten Spaghetti-Nudeln mischen. Fertig! Guten Appetit!



Tipp: Dazu passt zum Beispiel ein Kräuterquark-Dipp oder deine Lieblingstomatensauce!

Findest du die Zucchini?

Finde die Bilder auf denen eine oder mehrere Zucchini gezeigt werden. Achtung, sie sind nicht immer sofort zu erkennen. Die Buchstaben der richtigen Fotos ergeben ein Lösungswort.



Z



B



K



I



F



E



X



M



L

Das Lösungswort lautet:



Was sind eigentlich Zoodles?

Hast du das Wort Zoodles schon mal gehört? Nein? Macht nix. Es ist ja auch eine ziemlich neue Erfindung. Es hat mit Nudeln zu tun, die man im Englischen „Noodles“ nennt. Es gibt sie in vielen Formen, besonders gerne werden sie in Streifen gegessen. Ganz dünne Streifen nennt man Spaghetti. Die kennst du sicher schon. Und wenn wir Zucchini in gaaaanz dünne Streifen schneiden, sehen sie aus wie Spaghetti, sind aber trotzdem keine Nudeln (oder Noodles), sondern – ganz genau – Zoodles. Und weil man im Englischen das O wie ein U ausspricht, klingt das wie >>Zudels<<. Oder wie Lieblingspeise. Findest du nicht auch?

Was ist Nudel, was Zucchini?

Findest du heraus, was von dem, was auf dem Teller liegt, Spaghetti oder Zoodles sind?

