# Steckbrief für die Lucch

## 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.



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





### 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 aneinandergelegt vorstellen? So groß ist die Fläche bei uns in Rheinland-Pfalz, auf der Zucchini wachsen. Das sind etwa 350 Hektar (1 Hektar = 10.000 gm)\*.

\*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 Zucchinisamen 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 Zucchino) 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 helfern sie noch die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor und Eisen – alles wichtig für Knochen, Herz und Muskeln.

voll Zucchinischeiben gilt als eine Portion. Generell, 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!

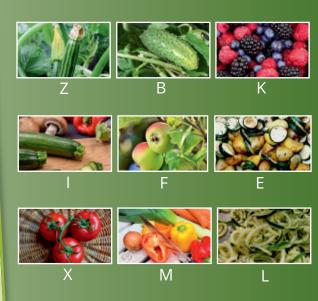






## Findest du die Zucchini?

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.



#### Das Lösungswort lautet:



# Was sind eigentlich Zoodels?

Hast du das Wort Zoodels schon mal gehört?
Nein? Macht nix. Es ist ja auch eine ziemlich
neue Erfindung. Es hat mit Nudeln zu tun, die
man im Englischen "Noodels" 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 gaaanz dünne
Streifen schneiden, sehen sie aus wie Spaghetti,
sind aber trotzdem keine Nudeln (oder Noodels), sondern – ganz genau – Zoodels. Und weil
man im Englischen das O wie ein U ausspricht,
klingt das wie >>Zudels<<. Oder wie Lieblingsspeise. Findest du nicht auch?