



Zucchini - leichtes und gesundes Sommergemüse

Zucchini sind äußerst zuverlässig gedeihende Gemüsepflanzen, die unkompliziert im eigenen Garten gezogen werden können. Nach der Blüte und einer erfolgreichen Bestäubung wachsen die Früchte enorm rasch heran, bald darauf können wir uns schon auf eine reiche Ernte freuen. Kaum ein Gemüse ist so vielseitig kulinarisch verwertbar. Mit dem geringen Kalorien- und vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt stellen Zucchini eine herrliche Bereicherung für die sommerliche Küche dar.

Zucchini sind eine Unterart der Gartenkürbisse und ausgesprochen reich an Nährstoffen, obwohl eigentlich in unreifem Zustand geerntet wird. Der höchste Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen befindet sich direkt unter der Schale, weshalb Zucchini nicht geschält, sondern nur gründlich gewaschen werden sollten. Die perfekte Erntegröße liegt bei etwa 20 cm, dann ist das Fruchtgemüse besonders knackig und schmackhaft und enthält hohe Konzentrationen an gesundheitlich wertvollen Substanzen wie Vitamin C, K, B-Vitamine, verschiedene Carotinoide und Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Ebenso enthalten die Früchte gesundheitsfördernde Schleim- und Bitterstoffe.

Bestimmte Bitterstoffe schützen die Pflanzen auch vor Insektenfraß. Die zahlreichen im Handel verfügbaren Sorten gehen auf die stetig vom Menschen betriebene Selektion und Zucht zugunsten von Exemplaren mit weniger bitterem Geschmack zurück. Aber nicht jede moderne Kürbissorte ist genießbar, denn beispielsweise enthalten Zierkürbisse einen hohen Anteil des Bitterstoffes Cucurbitacin, welcher beim Menschen nach Konsum starke Magen- und Darmbeschwerden hervorrufen kann.

Auch wenn Zucchini zu den recht anspruchslosen Gemüsepflanzen zählen, so benötigen sie doch ein Mindestmaß an Pflege. Besonders im Juli und August ist der Wasserbedarf hoch. Leiden die Pflanzen während dieser Phase an Wassermangel, so lagern sie ebenfalls Bitterstoffe in den Früchten an. Als Starkzehrer können Zucchini alle zwei Wochen eine Düngung mit Brennnesseljauche, besonders während der Hauptwachstumsphase gut gebrauchen, sie liefert einen ausreichenden Nährstoffnachschub.

Unregelmäßige und unzureichende Wasserversorgung sowie hohe Temperaturen sind jene Faktoren, welche das Auftreten von Blütenendfäule bedingen. Hierbei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um einen akuten Kalziummangel in den Früchten, wodurch diese vom Blütenansatz her zu faulen beginnen. Ursache dieses Mangels ist die verhinderte Aufnahme von Kalzium bei hohen Temperaturen und Trockenheit. Ein Befall mit dem Echten Mehltau, dem sogenannten „Schönwetterpilz“, wird ebenfalls durch heißes Wetter begünstigt. Stärker befallene Blätter sollten jedoch stets rasch entfernt werden. Eine dünne Mulchschicht aus Rasenschnitt wirkt sich harmonisierend auf Temperatur und Feuchtigkeitshaushalt des Bodens aus und ist auch in Bezug auf Blütenendfäule eine gute Prophylaxe.

Quelle Text: naturimgarten.at
Bild: ogv-germlinden

1. Vorsitzende:	Margarita Poxleitner-Enger Graf-Toerring-Str. 9 c 82216 Germlinden Tel. 08142 / 2395	2. Vorsitzender:	Gerhard Reichert Jennerweg 14 82216 Germlinden Tel. 08142 / 3652	Bankverbindung: Kreissparkasse Fürstenfeldbruck IBAN: DE85 7005 3070 0004 5554 70 BIC: BYLA DE MI FFB
-----------------	---	------------------	---	--