

Bio-Zucchini

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Die Zucchini gehört der Familie der Kürbisgewächse an und ist eine Art der Gartenkürbisse. Botanisch gesehen ist sie eine Beere. Die Bezeichnung der Zucchini, wie sie im deutschsprachigen Raum verwendet wird und auch vom Duden anerkannt ist, ist eigentlich falsch. Denn die „Zucchini“ steht im Italienischen für die Mehrzahl, eigentlich müsste sie, wenn von ihr in der Einzahl gesprochen wird, „Zucchini“ genannt werden.



© BIO AUSTRIA

Herkunft und Geschichte

Ursprünglich ist die Zucchini ein Abkömmling des in Süd- und Nordamerikas beheimateten Riesenkürbis. In Europa wurden sie allerdings ab dem 17. Jahrhundert aus dem Gartenkürbis heraus gezüchtet. Besonders beliebt war das Kürbisgewächs vor allem in Italien. Es waren auch Italiener, die dem „kleinen Kürbis“ seinen Namen gaben, der die Verkleinerungsform des italienischen Wortes „Zucca“, das für Kürbis steht, bedeutet. Den deutschsprachigen Markt hat die Zucchini erst in den 1970er Jahren erobert, von wo sie seitdem nicht mehr wegzudenken ist.

Konsum

Der jährliche pro Kopf-Verbrauch in Österreich liegt bei rund 1,5 kg. Die Haupterntezeit der Zucchini ist von Juni bis Oktober. Geerntet werden sie noch unreif, da sie zu diesem Zeitpunkt noch besonders aromatisch sind. Wer beim Essen von Zucchini-Gerichten einen bitteren Geschmack wahrnimmt, sollte das Gericht, die betroffene Frucht und bei Selbstanbau auch die gesamte Pflanze schnellstmöglich entsorgen. Denn der bittere Geschmack ist ein klares Zeichen für die giftigen Bitterstoffe Cucurbitacine, welche die Magen- und Darmschleimhaut angreifen und auch durch Kochen nicht zerstört werden können. Die Bitterstoffe entstehen, wenn Speisekürbisse mit Zierkürbissen gekreuzt werden. Dies kann auch versehentlich passieren, wenn die Pflanzen nebeneinander angebaut werden.

Bio-Besonderheiten

Bio-Zucchini müssen als Erdkultur angebaut werden. Im biologischen Gemüsebau gibt es keine Hydrokultur, Anbau auf Steinwolle, Nährfilmtechnik oder ähnliche Verfahren. Im Bio-Anbau kommen weder leicht lösliche mineralische Dünger noch chemisch-synthetische

Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Stattdessen erfolgt die Düngung der Felder mit organischem Material wie Tiermist oder Kompost, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder aus biologischer Produktion stammt. Um Schädlingen keine Chance zu bieten, werden in der biologischen Landwirtschaft Nützlinge gefördert und vor allem standortangepasste Sorten angebaut. Zur Unkrautregulierung wird Wert gelegt auf mechanische Methoden wie z.B. Strohmulch oder die Arbeit mit der Harke.

Wussten Sie, dass

- Bio-Zucchini garantiert als Erdkultur angebaut werden?
- Zucchini unreif geerntet werden, weil sie da einen besonders feinen Geschmack haben?
- Zucchini, wenn sie mit Zierkürbissen gekreuzt werden, giftig und deshalb für den Verzehr ungeeignet sind?
- im Bio-Gemüsebau die Düngung mit Tiermist oder Kompost erfolgt?

In der Verarbeitung

Die Verwendung der Zucchini in der Küche ist vielfältig. Ob roh und in dünne Streifen geschnitten im Salat, gedünstet, gebraten oder gekocht, in Suppen, Pastasaucen und Eintöpfen oder aber gefüllt aus dem Backrohr. Nicht nur die Frucht selbst, sondern auch die Blüten der Zucchini ergeben schmackhafte Speisen. Lagern sollte man Zucchini im Gemüseschrank des Kühlschranks, wo sie sich ca. eine Woche halten. Zum Einfrieren ist das Kürbisgewächs nicht geeignet, da es dadurch sehr weich und wässrig wird.

Bio-Facts

- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen den Humusgehalt ihrer Böden in regelmäßigen Abständen messen, um sicherzustellen, dass durch die Art der Bewirtschaftung eine positive Humusbilanz erzielt wird.
- Die im Betrieb benötigten Jungpflanzen müssen selbst angezogen oder von einem anderen Bio-Betrieb gekauft werden.

Gefüllte Zucchini (4 Portionen)

Bio-Zutaten

2 kleine Zucchini oder 1 große Zucchini
200g Couscous
15 Stk. Oliven (entsteint)
10 Stk. kleine Tomaten
Petersilie
20g Butter
400ml Gemüsesuppe
Salz

Zubereitung

Zunächst ca. 400ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen (doppelte Menge Wasser als Couscous). Im Anschluss Salzwasser vom Herd nehmen, den Couscous hineingeben und rund 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel das Innere der Zucchini entfernen, sodass eine Mulde für die Füllung entsteht. Danach die Oliven entsteinen (falls noch nicht geschehen) und vierteln, die Tomaten waschen und vierteln sowie die Petersilie waschen und fein hacken. Sobald der Couscous fertig ist, kann dieser mit den Oliven, den Tomaten, der Petersilie und der Butter zu einer Masse vermengt werden. In der Zwischenzeit das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Zucchini in eine Ofenform legen, mit der Couscous-Masse füllen und anschließend die Form mit etwas Gemüsesuppe aufgießen, sodass die Unterseite der Zucchini bedeckt ist. Im Backrohr ca. 25 Minuten backen. Dazu passt Grüner Salat und frisches Brot.

