

# Zucchini verwenden. Vollständig – ohne Verschwendung!

Finni Fit war wieder mit ihrer Freundin Silke unterwegs. Dieses Mal nicht für Waldmeister im Wald, sondern eigentlich für ein Eis in der Stadt. Aber wie das so ist: Festgequatscht, bis das Abendessen auf dem Tisch stand. Zubereitet hat es Silkes Mann, der Finni Fit neben ein paar Salaten, Kräutern und Gemüse aus dem Garten noch einen tollen Tipp mit auf den Weg gab – nämlich Zucchini vollständig zu verwenden. Ganz, wie es in Italien der Fall ist. Und Silkes Mann muss es wissen: Er ist nämlich Italiener!



Übrigens: Nicht nur die Zucchini kann auf die im Folgenden beschriebene Art und Weise verarbeitet werden, sondern auch Speisekürbisse. Zucchini und Kürbisse sind zusammen in der Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse – Cucurbitaceae – angesiedelt.

## Zucchini vollständig verwenden

In Italien werden Zucchini 3 Mal gegessen. Und zwar nicht alleine die Frucht zur Erntezeit, sondern auch die männlichen Blüten samt Stielen in der Reifezeit. Nach der Erntezeit können darüber hinaus sogar die Blätter und Blattstiele genutzt werden, um tolle Gerichte zu zaubern und Speisen damit zu verfeinern.

Doch warum Zucchini überhaupt verwenden? Ganz einfach! Zucchini gilt – mit nur 17 kcal pro 100 g – als eines der kalorienärmsten Gemüse überhaupt. Sie enthalten weder gesättigte Fette noch Cholesterin und die Schalen der Früchte gelten als hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die Dickdarmkrebs vorbeugen, Symptome von Diabetes lindern und die Herzgesundheit schützen sollen. Zucchini sind außerdem ein toller Lieferant für die Vitamine A, C, E und B6 sowie für Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Mangan.

Und während ihr sicherlich wisst, wie ihr die Zucchini-Frucht beispielsweise als Antipasti, Gemüsebeilage oder gar als low carb Spaghetti zubereitet, teilt Finni Fit ihr neue erworbenes Wissen um den Einsatz von Blüten, Stielen und Blättern in der Küche sehr gerne mit euch. Denn wie schon ihre Freundin Silke sagt: „Wissen UND Liebe sind die einzigen Dinge, die sich vermehren, wenn man sie teilt!“

## Zucchini verwenden: Blüten und Blütenstiele

Zucchini haben männliche und weibliche Blüten. Aus den weiblichen Blüten entstehen die Zucchini-Früchte, während die männlichen Blüten den weiblichen Blüten zur Bestäubung und Befruchtung dienen. Dabei ist es den weiblichen Blüten lieber, pflanzenübergreifend bestäubt und befruchtet werden. Entsprechend ist es ratsam, mindestens zwei Zucchini-Pflanzen auf dem Balkon oder im Garten wachsen zu lassen.

Die weibliche Zucchini-Blüte sitzt auf einem Fruchtknoten, auch Vorfrucht genannt, der aussieht wie eine Mini-Zucchini, die beim Gemüsehändler in der Auslage liegen könnte.

Die männliche Zucchini-Blüte sitzt auf einem langen, schmalen Blütenstiel und hat keinen Fruchtknoten bzw. keine Vorfrucht ausgebildet.



# Finni Fit

## Nützliches Wissen für den Alltag

Zucchini verwenden

Findet ihr die verdickten Fruchtsände an euren weiblichen Blüten, könnt und solltet ihr sogar einen Großteil der männlichen Blüten samt Stiel mit einem Messer entfernen, um euren Pflanzen keine unnötige Energie zu rauben. Gleichzeitig ist das der Zeitpunkt, zu dem ihr beginnen könnt, eure Zucchini-Pflanze für eure Speisen zu nutzen.

Und übrigens: Befinden sich an euren Zucchini-Pflanzen bedeutend mehr männliche als weibliche Blüten, könnte das ein Hinweis auf Stress sein. Überprüft dann bitte, ob es nicht sinnvoll ist, die Wasser- und Nährstoffversorgung etwas anzupassen.



## Blüten und Blütenstiele vorbereiten

Um Zucchini-Blüten – Fiori di Zucca – samt Stielen zu essen, ist es zunächst erforderlich, sie in ein paar kleineren Schritten vorzubereiten. Dazu geht ihr wie folgt vor:

- Blüten vorsichtig mit einem Pinsel von Schmutz befreien bzw. kurz unter klarem Wasser abspülen und sanft trocken schütteln.
- Vorsichtig den etwas haarigen, stacheligen Stiel der Zucchini mit einem Messer schälen. Das funktioniert am besten, wenn ihr auf der Seite der Schnittkante damit beginnt, nicht unter der Blüte.
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch den Stempel im Inneren der Blüte noch durch leichtes Drehen oder Abknicken entfernen – und vielleicht sogar dazu nutzen, eure weiblichen Blüten von Hand damit zu befruchten, falls ihr das für notwendig haltet.



Fertig? Dann geht's nun weiter – zu den Einsatzmöglichkeiten von Blüten und Blütenstielen!

## Einsatzmöglichkeiten für Blüten und Blütenstiele

Roh könnt ihr die Blüten, wie jede andere essbare Blüte auch, beispielsweise in einen Salat geben oder euren Speisen damit dekorieren. Ebenfalls eignen sich die geschälten, rohen Blütenstiele kleingeschnitten dazu, in einem bunten Salat verarbeitet zu werden.

Finni Fit hat sich dazu entschieden, ihre Blüten samt Blütenstielen in einem aufgeschlagenen Ei zu wenden, kurz anzubraten und lediglich ein wenig mit etwas Salz zu verfeinern.

Darüber hinaus sind aber auch aufwändigere Möglichkeiten der Verarbeitung eurer Zucchini-Blüten denkbar – darunter das Frittieren oder Füllen, zum Beispiel mit einer Mischung aus Ricotta und Parmesan.



## Zucchini verwenden: Blätter und Blattstiele

Habt ihr eure Zucchini-Früchte geerntet, geht's ans Verarbeiten der gut erhaltenen, übrig gebliebenen Teile eurer Zucchini-Pflanze. Und selbstverständlich ist eurer Phantasie hier – genau wie bei Blüten und Blütenstielen – keine Grenze gesetzt.

# Finni Fit

## Nützliches Wissen für den Alltag

Zucchini verwenden

So könnt ihr die Blätter beispielsweise wie Spinat verarbeiten oder die Blattstiele als low carb Nudeln nutzen. Nachdem sie lang, schmal und innen hohl sind, sehen sie sowieso ein wenig aus wie Bacatini aus der Familie der Makkaroni. Selbstverständlich lassen sich die Blätter und Stiele aber auch zu einer Suppe oder Soße verarbeiten.

Vorsicht, allerdings: Auch die Stiele der Blätter sind etwas haarig und stachelig – genau wie die Stiele der Blüten. Deshalb bietet es sich auch hier an, sie vor der Verarbeitung vorsichtig mit einem Messer zu schälen.

Wenn Finni Fit noch nicht weiß, wie sie Gemüsereste oder beispielsweise auch Kräuter verarbeiten möchte, macht sie sie grundsätzlich haltbar – durch das Zaubern einer Paste. Dazu braucht es nicht mehr als das gewaschene Grün, ein Püriergerät, etwas Öl und Salz nach Geschmack sowie sterilisierte Gläser. Ganz, wie sie es bereits mit dem Bärlauch gemacht hat.

Das Herstellen einer haltbaren Paste bietet den enormen Vorteil der Flexibilität. So kann Finni Fit aus der Paste mit ein paar zusätzlichen Zutaten ein Pesto zubereiten, sie als Basis oder Würzpaste für Soßen und Suppen einsetzen, Salate damit verfeinern sowie sogar als Brotaufstrich nutzen.

Nicht essen solltet ihr euer Zucchini-Gericht - sei es aus den Früchten, Blüten, Blättern oder Stielen zubereitet -, wenn es sehr bitter schmeckt. Dann kann es sein, dass die Zucchini zu viel des für Kürbisgewächse üblichen Bitterstoffs Cucurbitacin enthält. Der Verzehr kann zu einer Zucchini-Vergiftung mit Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall führen.