

## **Zucchini – das zarte Kürbisgewächs.**

Die Zucchini gehört zu den Kürbisgewächsen und wird auch in etwa so groß wie ein Kürbis. Allerdings besticht die ca. 20 - 30 cm große Frucht durch ihren zarten Geschmack.

Es ist ein typisch italienisches Gemüse und kann in vielen mediterranen Rezepten Verwendung finden, da sie wenig Eigengeschmack aufweist und sich deshalb hervorragend anpasst.

Die Zucchini ist erst seit ungefähr 30 Jahren in Deutschland bekannt, eroberte dann aber in Windeseile die deutschen Küchen. Der Name Zucchini ist die italienische Verniedlichung von Kürbis - heißt also: kleiner Kürbis.

Es gibt die Zucchini in dunkelgrün, gelb, gestreift oder gesprenkelt.

Gelagert sollte sie möglichst nicht neben Äpfeln oder Tomaten, denn das Reifungsgas Ethylen kann die Zucchini vorzeitig verderben lassen.

Übrigens: die dekorative Blüte ist essbar und gilt als Delikatesse.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:  
Praxis für Ernährungstherapie & Beratung  
Birthe Krenski  
[www.issdichgesund.de](http://www.issdichgesund.de)

