

Zucchini

Sommerkürbis (*Cucurbita pepo*), Fruchtgemüse aus der Familie der Kürbisgewächse.

Sorten

- **ZenGreens® Zucchini Strips** – gestreifte Sorte, aus dem Zengreens Bio Seed Box Sortiment
- **Grüne Zucchini 'Defender F1'** (toom) – länglich, grün, F1-Hybride
- **Runde Zucchini 'Tabs'** (toom) – rund, grün

Standort & Boden

- Sonniger, möglichst windgeschützter Standort
- Nährstoff- und humusreicher, lockerer Boden mit guter Wasserhaltekapazität
- Starkzehrer – Pflanzung direkt auf Kompost ist ideal
- Standort jährlich wechseln (Fruchtfolge)

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab Mitte/Ende April in Töpfen (9–10 cm), warm (~20 °C) und hell stellen
- Direktsaat ins Freiland ab Mitte/Ende Mai (nach den Eisheiligen), 2–3 Samen 2–3 cm tief, kräftigste Pflanze stehen lassen
- Pflanz-/Saatabstand: 60–100 cm in alle Richtungen (ca. 1–1,5 m² Fläche pro Pflanze)
- Vor dem Auspflanzen abhärten (tagsüber raus, nachts rein)
- Mindestens zwei Pflanzen setzen, um die Bestäubung (männliche + weiblich Blüten gleichzeitig offen) sicherzustellen

Pflege

- Reichlich und regelmäßig gießen, morgens und bodennah – nie über die Blätter (Mehltau-Risiko)
- Gleichmäßige Bodenfeuchte wichtig: Wechsel zwischen Trockenheit und Nässe begünstigt Blütenendfäule und Bitterstoffbildung (Cucurbitacin)

- Mulchschicht (5–10 cm Stroh o. ä.) puffert Feuchtigkeitsschwankungen und hält Früchte vom feuchten Boden fern
- Alle 2 Wochen organisch nachdüngen (z. B. Brennnesseljauche)
- Bei schlechtem Insektenflug von Hand bestäuben: männliche Blüte pflücken, Blütenblätter entfernen, Pollen morgens (6–9 Uhr) in die weibliche Blüte übertragen
- Bittere Früchte (Cucurbitacin, meist durch Trockenstress) nicht verzehren, sofort entsorgen

Ernte

- Am besten jung ernten, ca. 15–20 cm Länge – zart und geschmacksintensiv
- Alle 2–3 Tage kontrollieren/ernten, um neue Blütenbildung anzuregen
- Mit scharfem Messer abschneiden, Stiel nicht beschädigen
- Auch die Blüten sind essbar (z. B. gefüllt/frittiert)
- Übergroße, holzige Früchte hemmen die Neubildung – regelmäßig abernten

Lagerung

- Kühl, dunkel und trocken einige Tage bis wenige Wochen lagerbar (ca. 10–14 Tage im Kühlschrank)
- Zum Haltbarmachen: einfrieren (blanchiert), einlegen/fermentieren oder zu Chutney/Relish verarbeiten

Schädlinge & Krankheiten

- **Fehlende/unzureichende Bestäubung:** Früchte setzen an, werden dann gelblich-weich und fallen ab (kein Befruchtungs-Hormonschub durch fehlende Samenbildung)
- **Blütenendfäule:** Frucht fault vom Blütenansatz her durch schwankende Wasserversorgung (Kalziumtransport-Störung)
- **Bakterielle Weichfäule** (*Erwinia carotovora*): Frucht wird von der Blütenansatzstelle her weich und matschig, übler Geruch; Erreger dringt über Verletzungen/Blütennarben ein, Verbreitung durch Spritzwasser
- **Echter Mehltau:** weiß-graue Flecken auf Blattoberseite, begünstigt durch zu engen Stand und Blattnässe
- Schnecken: fressen gerne Jungpflanzen und Blüten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 19–20 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 93–94 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,1–2,2 g
- **davon Zucker:** ca. 1,6 g (Glukose/Fruktose)
- **Eiweiß:** ca. 1,6 g
- **Fett:** ca. 0,4 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1 g
- **Vitamine:** Vitamin C (~17,6 mg roh), B-Vitamine (B1, B2, B6, Niacin, Folsäure), Provitamin A
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Cucurbitacine (bitter, in geringen Mengen normal – bei Trockenstress stark erhöht und dann ungenießbar/giftig)
- **Glykämischer Index:** niedrig (~15)

Hinweise / Notizen

- ZenGreens® Zucchini Strips: aus dem Zengreens Bio Seed Box Sortiment (100 Sorten, verpackt auf Graspapier)
- 'Defender F1' und 'Tabs': toom-Jungpflanzen, je 3,49 €
- Beobachtung: gestreifte Zucchini (ZenGreens Strips) faulten bei ca. 10 cm Länge vom Blütenansatz her – wahrscheinlichste Ursache: unzureichende Bestäubung und/oder schwankende Bodenfeuchte (Blütenendfäule). Handbestäubung morgens sowie gleichmäßiges Gießen mit Mulfschicht als Gegenmaßnahme notiert.

Revision #2

Created 2026-08-09 10:36:31 UTC by dakazanak

Updated 2026-08-09 10:38:26 UTC by dakazanak