



Pressemitteilung

Zucchini – „Sommerkürbis“ startet in die Erntesaison

Wenn ab Juni die Temperaturen nach oben klettern, fühlen sich Zucchini in unseren Breiten wohl. Besonders in den warmen Monaten ist das kalorienarme Gemüse aus der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Seine Fans können sich auf die jetzt startende Erntesaison freuen.

Berlin, 26. Juni 2013. Gesund und leicht – in der sommerlichen Küche sind Zucchini die Stars. Mit nur wenigen Kalorien sind die schlanken Früchte leicht verdaulich und verleihen kräftigen Aromen etwa zur Grillsaison ein perfektes Vitamin-Topping. Seit die Deutschen in den 1970er-Jahren auf den Geschmack gekommen sind, wollen sie nicht mehr auf den „Sommerkürbis“ verzichten. Allein 2012 kauften deutsche Haushalte insgesamt 19.850 Tonnen Zucchini heimischer Herkunft. Zum Vergleich: 2006 waren es 17.204 Tonnen.

Der Geschmack macht's

Matt und makellos ist die Schale, kräftig und grün der Stiel, die Frucht liegt schwer und fest in der Hand – so kommen frische Zucchini in die Tüte. Es gibt unterschiedliche Größen: Kleinere Exemplare schmecken in Salat oder Pasta, größere lassen sich gut füllen.

Hans Dampf auf allen Tellern

Bevor es ans Kochen geht, hält sich das schmackhafte Gemüse einige Tage im Obstfach des Kühlschranks. Ab sieben Grad aufwärts bleiben Geschmack und Form besonders gut erhalten. Geht es ans Kochen, sind dem Einfallsreichtum kaum Grenzen gesetzt: Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch oder Gemüsemischung, gewürfelt im Auflauf oder in der Pasta, geschnitten in köstliche Dips getaucht. Fans genießen das Gemüse roh, gedünstet oder gegrillt. Doch nicht nur die Frucht bringt Freude auf den Teller: Hingucker und Geschmackserlebnis sind auch die großen gelben Blüten. Sie bieten viel Platz für leckere Füllungen und lassen sich außerdem gut frittieren. Ein Augenschmaus sind sie allemal.

Schon gewusst?

- In Sachen Zucchini-anbau ist Rheinland-Pfalz Spitzenreiter: 2012 beherbergte das Bundesland mit 372 Hektar mehr als ein Drittel der gesamten Fläche, auf der das Gemüse in Deutschland angebaut wurde (1.063 Hektar).
- Junges Gemüse: Im Jahr 2012 landeten Zucchini am häufigsten in den Einkaufstaschen von Köchen bis Mitte 30 – pro Haushalt kauften sie 1,55 Kilogramm. Durchschnittlich kamen deutsche Verbraucher auf 1,43 Kilogramm.

- Nicht nur die Nachfrage nach dem „kleinen Kürbis“ steigt, auch das Angebot wird größer: Insgesamt bauten deutsche Erzeuger im vergangenen Jahr 41.000 Tonnen Zucchini an, das waren 8.000 mehr als 2011.

Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2013

Rezepttipp: Ofengebackene Zucchini mit Parmesanfüllung



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 30 min

Backzeit: ca. 25 min

Zutaten (für 4 Personen):

4 Zucchini

250 g Ricotta

100 g frisch geriebener Parmesan

1 Ei

2 EL frisch gehackte Kräuter (nach Wahl; z. B. Thymian und Rosmarin)

Salz

Frischer Pfeffer

3 Hand voll Blatt Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen.



2. Den Ricotta mit dem Parmesan, dem Ei und den Kräutern verrühren, salzen, pfeffern und in die Zucchini füllen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf Teller verteilen. Die Zucchinihälften aus dem Ofen nehmen, auf der Petersilie anrichten und sofort servieren.

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de