

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 8: Ein Virus namens Herpes

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zucchini – die kleinen Kürbisse

Das gurkenähnliche Fruchtgemüse, das ursprünglich aus Mexiko, Asien und Afrika stammt und zur grossen Familie der Kürbisse gehört, findet man heute in jedem Hausgarten.

Eine oder zwei Pflanzen reichen aus, um immer frisches Gemüse zu ernten. Oft lässt man die Frucht bis zum Riesenkürbis wachsen, was zur Folge hat, dass die Schale hart ist, das Fruchtfleisch eher fad und wässrig schmeckt und die grossen Kerne entfernt werden müssen. Besser ist es, die Zucchini früh zu ernten und einige Tage im Kühlschrank zu lagern. Je kleiner desto feiner, heisst die Devise.

Von Juni bis Oktober kommen die grünen, gelben oder gestreiften Zucchini (auch als Zucchetti oder Courgettes bezeichnet) als Freilandware auf den Markt. In südeuropäischen Ländern werden auch die leuchtend gelben Blüten als Delikatesse angeboten. Sie werden gefüllt oder frittiert gereicht.

Das milde Gemüse ist sehr vielseitig verwendbar. Roh als leckere Frischkost, in Streifen geschnitten zu einem Dip, als Gemüse mit zarten Karotten, mariniert als Vorspeise, als Pizzabelag, gefüllt, mit Käse überbacken, als Zutat zum Ratatouille oder als feine Crème-suppe. Kleine, zarte Zucchini können mit der Schale verarbeitet werden. Zum Tieffrieren eignet sich das rohe Gemüse wegen seines hohen Wassergehaltes nicht.

Ideale Gewürze, um Zucchini herz- und schmackhaft zuzubereiten sind: Kräutermischung pikant von A.Vogel, Basilikum, Dill, Estragon, Kräuter der Provence und Oregano. Auch Tomaten, Knoblauch und Olivenöl sind eine gute Ergänzung.

Die kleinen Kürbisfrüchte wirken verdauungsfördernd und nierenanregend und sind gut verträglich bei Magen-, Herz- und Rheumaerkrankungen. Sie haben nur wenige Kalorien (19 pro 100 g) und enthalten Kalzium, Eisen, Vitamin A, B1, B2 und C.

Pikanter Zucchinikuchen

Zutaten für 4 Portionen:

125 g geschälte, mild gesalzene Erdnüsse
100 g geriebener Emmentalerkäse
150 g Magerquark
3 EL Rahm (Sahne)
60 g flüssige Butter
2 Eier
120 g Maisgriess grob
2 TL A.Vogel-Kräutermischung pikant
1 Knoblauchzehe,
frische Petersilie und Zitronenmelisse
600 g grob geraspelte Zucchini
2 Sommerzwiebeln

So wird's gemacht:

100 g der Erdnüsse fein zerkleinern. Alle Zutaten - bis auf die Zucchini und die Zwiebeln - gut vermengen und 30 Minuten quellen lassen. Die geraspelten Zucchini und Zwiebeln unterröhren, die Masse in eine gefettete Form mit 26 Zentimeter Durchmesser geben und glattstreichen. Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten goldgelb backen.

Marinierte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL Aceto Balsamico
2 Bund frische Pfefferminze
Herbamare
Olivenöl zum Braten

So wird's gemacht:

Zucchini in Scheiben schneiden und im heißen Öl von jeder Seite kurz anbraten, in eine Schale geben, mit Herbamare bestreuen. Für die Marinade den Essig mit dem zerdrückten Knoblauch und den Pfefferminzblättern mischen und über die Zucchini gießen. 5 Stunden ziehen lassen. Mit geröstetem Brot serviert eine köstliche Vorspeise oder ein leichtes Abendessen.

• M.H.