

Zucchini sind das Sommergemüse schlechthin, viele bauen es für den Hausgebrauch im eigenen Garten an. Doch vor allem selbst gezüchtete Zucchini und Speisekürbisse können eine tödliche Gefahr bergen.

Die Kürbisgewächse können den Stoff Cucurbitacin enthalten. Bei gängigen Sorten, die im Supermarkt erhältlich sind, ist der giftige Stoff herausgezüchtet. Doch im Zuge einer Selbstaufzucht mit eigenen Samen kann sich das Gift im Gemüse wieder bilden.

Hitze begünstigt das Gift

Experten zufolge bringt allerdings nicht nur eine Rückkreuzung oder eine Mutation, wie sie beim Eigenanbau möglicherweise entsteht, das Gift in das Gemüse zurück. Auch sehr heiße Temperaturen begünstigen die Bildung des Bitterstoffs. Dann gerät das Gemüse unter Stress, was ebenfalls die Entstehung von Cucurbitacin anregen kann.

Zucchini bloß nicht mit Zierkürbissen aufziehen

Gefährlich wird es, wenn Zucchini in der Nähe von Zierkürbissen aufgezogen werden. Durch die Nähe der Pflanzen zueinander kann es zu Rückkreuzungen kommen, wodurch wiederum Zucchini mit Cucurbitacin entstehen können.

Außerdem sollten im eigenen Garten gewonnene Zucchini- und Kürbissamen nicht für den weiteren Anbau verwendet werden. Samen aus dem Handel gelten als sicher.

So erkennen Sie den Giftstoff

Vorsicht ist geboten, wenn das Gemüse bitter schmeckt oder riecht. Dann sollte man unbedingt die Finger davon lassen und auch ein fertig zubereitetes Gericht wegwerfen. Denn selbst beim Kochen wird der giftige Stoff nicht zerstört. Cucurbitacin reizt die Magenschleimhäute.

Je nachdem, wie viel in den Körper gelangt, kann es zu Symptomen wie Unwohlsein, Übelkeit und Durchfall kommen. Im schlimmsten Fall kann es zu lebensbedrohlichen, blutigen Durchfällen kommen. Im Sommer 2015 starb ein Mann aus Südwestdeutschland sogar nach dem Verzehr von Zucchini-Eintopf.

Zucchini kühl und dunkel aufbewahren

Eine gute Zucchini erkennt man daran, dass sie roh oder gekocht neutral bis leicht süßlich schmeckt. Am besten sind feste Zucchini mit einer glatten, glänzenden, unbeschädigten Schale. Ob gelbe oder grüne Zucchini, ist dabei vollkommen unerheblich, denn Geschmack und Verwertungsmöglichkeiten sind bei beiden Varianten identisch. Da sie sehr druckempfindlich sind, sollten beim Kauf keine Zucchini mit Dellen ausgewählt werden. Zur Aufbewahrung werden sie am besten einzeln in Pergamentpapier oder ein trockenes Tuch gewickelt.

Zucchini bleiben rund eine Woche frisch

An einem kühlen, dunklen Ort können sie gut eine Woche gelagert werden, bis sie schlecht werden. Am besten werden sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Sie sollten aber nicht neben Tomaten, Bananen oder Äpfeln liegen. Sie verströmen das Reifegas Ethylen und lassen die Zucchini schneller altern.

Quelle: t-online.de (gekürzt)