

SAISONKALENDER



Bild: Igor Zakowski/fotolia

Zucchini

Das leckere Sommergemüse, gehört zur Kürbisfamilie.

Gesundheitswert

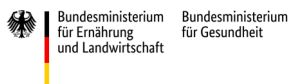
In Zucchini stecken schlanke 21 kcal pro 100 Gramm. Gleichzeitig sind sie gute Lieferanten für Mineralstoffe, Vitamin C, B1 und weitere Vitamine. Zucchini reinigen den Darm und wirken entwässernd.

Einkaufstipps

Frische Zucchini erkennt man an ihrer glatten, glänzenden und makellosen Schale. Zucchini schmecken am besten, wenn sie noch klein (ca. 20 cm) und schwer sind.

Richtige Lagerung

Bewahren Sie das kälteempfindliche Gemüse nicht unter 7 Grad Celsius auf. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Zucchini bis zu zwei Wochen.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/zucchini/>