

Zucchini-Inspirationen

zum Interview mit Britta Diana Petri



Inhalt

KÜRBISGEWÄCHSE	3
Kürbisse und Zucchini sind Gurkengewächse	3
Nährwerte	3
Zucchini Vitalkost-Rezepte	5
Zucchini Spaghetti	7
Marinaden-Kombis in mehreren Geschmacksrichtungen	8



Kürbisgewächse

Kürbisse und Zucchini sind Gurkengewächse

Zucchini sind eine Unterart der Gartenkürbisse und gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Eine Pflanze besitzt sowohl männliche als auch weibliche Blüten, daher ist es egal ob wir der oder die Zucchini sagen. Sie sind „einhäusig“.

Wildwachsende Zucchini gibt es so nicht. Nachdem der Kürbis durch Seefahrer, wahrscheinlich im 16. Jahrhundert, nach Italien kam, haben begeisterte Pflanzen-Züchter ihre kreative Energie fließen lassen und es geschafft, bis etwa zum 19. Jahrhundert viele Sorten in unterschiedlichen Farben und Formen zu entwickeln. In der mediterranen Küche sind sie sehr beliebt und werden gerne gebraten, gebacken, gegrillt oder gefüllt auf den Tisch gebracht. Optisch machen sie schon was her, denn es gibt sie in grün und gelb, in lang und rund und die kleinen, jungen Früchte schmecken besonders angenehm und zart. Am besten erntet man sie, mit einer Länge zwischen 10 und 20cm und einem Gewicht zwischen 100 und 300g.. Manchmal übersieht man Zucchini-Früchte, oder man ist ein paar Tage unterwegs, kommt zurück und findet Riesenfrüchte vor, mit zäher Schale und einem beachtlichen Gewicht, manchmal von sogar 4-6 Kilo.

Diese weit ausgereiften Zucchini sind zwar nicht so zart und schmackhaft wie die jung geernteten, die wir in der pflanzlichen Vitalkosternährung vorwiegend roh essen, aber man kann sie schälen, von den Kernen befreien und dann, je nach Zubereitungswunsch, durch kreative Konsistenzgebung als Rohkost zubereiten oder nach gängigen Kochrezepten verarbeiten.

Nährwerte

Ich tu mich immer ein bisschen schwer, Nährwerte für Pflanzennahrung zu nennen. Die können im Grunde total unterschiedlich sein, je nachdem wo genau eine Pflanze wächst, wie die jeweilige Bodenqualität und die Nährstoffversorgung ist, wie gut das Bodenleben auf sie einwirken kann, welche Nährstoffe oder Toxine ihr Standort aufweist, wie sich das Wetter und die Umwelt auf sie auswirken und vieles mehr. Naturprodukte unterliegen immer Schwankungen, was ihre Nährwerte und auch toxische Belastungen betrifft. Das kann man nicht einfach alles über

einen Kamm scheren. Grundsätzlich kann man sagen, dass Zucchini Pflanzen sehr kalorienarme Früchte hervorbringen (botanisch zählen diese Gewächse eher zu den Beeren).

Bei 100g Gewicht könnte man den Nährwert etwa so beschreiben: 19-20 kcal, 93,9g Wasser, 0,4g Fett, 0,6g Eiweiss, 2,1g Kohlenhydrate und 1,1g Ballaststoffen zusammen setzen. Durch ihren extrem niedrigen glykämischen Index, der etwa bei 15 liegt, haben sie ein wunderbares Glukose-Fruktose Gleichgewicht, sind sie sehr gut für Diabetiker geeignet. Auch jeder, der sonst dazu neigt, leicht Gewicht zuzulegen oder schon übergewichtig ist, kann sich getrost an den herrlichen Zucchini-Rezepten laben.

Wenn ihr also eine Zucchini-Schwemme habt, könnt ihr gerne täglich Zucchini essen in allen möglichen Zubereitungs-Variationen und durchaus Gewicht dabei verlieren. Beim Verzehr von Naturnahrung in Rohkostqualität oder schonend zubereiteter veganer Nahrung, kommt der Körper bald in sein individuelles „Gleich-Gewicht“. Wer zu dünn ist kann zunehmen und wer zu viel Gewicht hat, kann abnehmen, von der gleichen Kost. Vitalkost ist ein wichtiges Werkzeug, um Voraussetzungen für Gesundheit zu schaffen.

Zucchini und im Grunde auch alle anderen Gurkengewächse, sind wunderbare Nahrungsmittel um Speckpolster wegzuschmelzen. Außerdem verzögern sie Alterungsprozesse. Ihr Fruchtfleisch ist reich an Wasser und Ballaststoffen, was sich besonders förderlich auf die Verdauung auswirkt. So können auch Giftstoffe gut gebunden und leicht wieder ausgeschieden werden. Lebendige Enzyme entlasten die Bauchspeicheldrüse, die dann weniger Lipasen bereitstellen muss. Smoothies und Suppen von Kürbisgewächsen, sind nahrhafte und leicht verdauliche Mahlzeiten. Die Fülle von Vitaminen (Vitamin A, Betacarotin, Thiamin B1, Riboflavin B2, Niacin B3, Pantothensäure B5, Pyridoxin B6, Biotin B7, Folsäure B9, Ascorbinsäure C, Tocopherol E und Phyllochinone K) und Mineralien (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlorid, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan) sind optimal aufeinander abgestimmt. So kann auch die Zucchini schon eine gewisse Menge an Vitalstoffen zum Tagesbedarf beitragen.

Die grüne Farbe der Früchte kommt vom Chlorophyll, die gelbe Farbe kommt von den Karotenen. Unser Immunsystem liebt Zucchini und Kürbisse. Je jünger die Zucchini sind, desto weniger Kohlenhydrate und

desto mehr gesundheitsfördernde Stoffe haben sie. Je reifer sie werden, desto größer wird auch der Kohlenhydratgehalt.

Kürbisgewächse wie Kürbisse, Zucchini und Gurken in all ihren wundervollen Varianten, können sich auf wundervolle Weise Fördernd auf die Gesundheit und Lebenskraft auswirken.

- Sie fördern die Verdauung
- entgiften den Darm
- entlasten die Bauchspeicheldrüse
- senken den Blutfettspiegel
- unterstützen die gesunde Nierenfunktion
- stärken das Immunsystem
- können bei Entzündungen hilfreich sein
- unterstützen die unteren Harnwege
- wirken beruhigend und nervenstärkend
- versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen
- helfen dabei, den Körper „in Form“ zu bringen

Kürbiskerne (knabbern) versorgen Gehirn und die Zellen mit wichtigen Vitalstoffen! Ebenso kann man aus Kürbiskernen und Wasser eine herrliche Kürbiskernmilch mixen.

Zucchini Vitalkost-Rezepte

Zucchini eignen sich wunderbar, um sie in verschiedene Formen zu schneiden und in unterschiedlichsten Gerichten zu verarbeiten. Mit einem ganz normalen Sparschäler kannst Du sie der Länge nach schälen, das heißt, Du kannst lange Bandnudeln herunterschneiden und diese dann später in Deinen Vitalkost-Gerichten als Beilage unterbringen.

Schneidest Du sie der Länge nach etwa 2mm dick in sehr breite, lange Scheiben, hast Du die optimale Form um eine Zucchini-Lasagne daraus zu machen, oder Zucchini-Sushi.

Für verschiedene Salate, rohe Suppeneilagen, aber auch für Zucchini-Chips, kann man die Zucchini einfach in runde Scheibchen hobeln oder schneiden, in der gewünschten Stärke. Mit einem Wellenmesser bekommt man gewellte Scheiben und wenn man nach dem ersten Schnitt eine halbe Drehung macht, mit der Zucchini, dann erhält man Gitter-Scheiben.



Auf dem Foto oben kann man schön die in Gitter geschnittenen Zucchini-Scheibchen sehen und auch kleine Zucchini-Bandnudeln, die gerollt und mit einem Cashew-Frischkäse und einer Johannisbeere gefüllt wurden. Das Rezept zum kompletten Bild existiert gar nicht. Das war eine völlig neue Gemüsekuchenkreation, die bei einer Abschlussprüfung für das Abschlussbuffet kreiert wurde.

Für Zucchini Spaghetti verarbeitet ihr die Zucchini einfach mit einem Julienne-Slicer, in der gewünschten Spaghetti-Stärke. Viele Julienne-Slicer, Mandolinen oder Gemüsehobel haben verschiedene Aufsätze, mit denen man das Gemüse in unterschiedlichen Formen verarbeiten kann.

Wenn ihr die Zucchini (oder andere Kürbisgewächse) grob in einem Food-Prozessor zerkleinert, könnt ihr sie besonders leicht und schnell im Lebensmittel Trockner oder an der Luft trocknen lassen und anschließend zu Pulver mahlen. Das lässt sich in einem fest verschraubten Glas gut aufbewahren. Am besten dunkel lagern. So habt ihr die Zucchini in eine haltbare Form gebracht, die jederzeit wie ein Instant-Pulver für Smoothies, Soßen und Suppen genutzt werden kann.

Man kann auch gleich Gewürze oder Kräuter mit einbringen für z.B. eine Fertigsuppe oder Soße.

Es braucht keine große Rezepte-Sammlung, um Zucchini kreativ verarbeiten oder zubereiten zu können. Sie schmecken roh und frisch, direkt geerntet, jung und saftig, noch warm von der Sonne, am BESTEN!



Zucchini Spaghetti

Zucchini Spaghetti sind vielseitig einsetzbar und schnell zubereitet. Sie können entweder mit einer Tomatensoße, mit einem herbstlichen Pilz-Rahm-Ragout oder einer sonstigen Soße nach Wunsch, mit einem Pesto oder einfach nur mit frischen Kräutern, Natursalz und etwas Zitrone angerichtet werden. Klein geschnitten dienen sie als eine rohe, leichte Suppeneinlage.

Man kann sie auch marinieren und dann in kleinen, wild ausgefransten Portionen, auf eine Antihafmatte setzen und im Lebensmitteltrockner trocknen lassen. Was dabei herauskommt ist ein sehr filigranes und lockeres Knabberzeug. Das nachfolgende Bild zeigt die getrockneten Chips auf der Antihafmatte des Excalibur-Lebensmitteltrockners. Die unterschiedlichen Färbungen entstehen durch verschiedene Marinaden.



Marinaden-Kombis in mehreren Geschmacksrichtungen

- Sprühsalz-Sole oder feines Natursalz und Paprikapulver
- Zitronensaft mit etwas Wasser
- Zitronensaft mit Wasser und Chili
- Tamari pur
- Tamari und etwas Kürbiskernöl
- Gemixte Ananas mit Curry
- Gemixte Mango mit Curry
- Gemixte Papaya mit Kernen
- Gemixte Tomaten mit italienischen Kräutern
- Orangensaft mit etwas Pfeffer und Natursalz
- Cashews mit Wasser gemixt, Schabzigerklee und Natursalz

Es gibt so viele Möglichkeiten, sich eine Marinade zu mischen. Seid einfach kreativ und probiert ein bisschen herum. Dieses Rezept könnt ihr auch mit weißem Rettich, mit Süßkartoffeln, Möhren und jedem Gemüse machen, das sich zu Spaghetti oder Bandnudeln verarbeiten lässt.



Hier nochmal **Spaghetti-Chips** in einer Soße mariniert, die aus getrockneten Tomaten, frischen Tomaten, Mandelmus und etwas scharfem Paprikapulver im Mixer hergestellt wurde. Außenherum liegen in etwas Zitrone, Salz und Olivenöl marinierte Brennnesselblätter, schön kross getrocknet.

Man kann so ziemlich alles trocknen und in kreatives Knabberzeug verwandeln. Natürlich lässt sich das Trockengut auch pulverisieren und dann in Beutel oder Gläser abfüllen, um es als Würze oder zur Aufwertung anderer Vitalkostgerichte weiter zu verwenden. Es ist auch als eine Art Instant-Suppe oder Soße zu bevorraten. Einfach wieder mit kaltem oder warmem Wasser auffüllen und schon ist die Suppe oder Soße fertig.

Wer sich gerne Fertignahrung in Pulverform herstellen möchte, kann jedes erdenkliche essbare Gemüse, Kraut und Wildkraut trocknen und dann nach Bedarf und Geschmackswunsch untereinander kombinieren und ggf. noch unterschiedlich würzen, um eine Vielfalt an kleinen, leichten Fertiggerichten zu kreieren, die man auch in Krisenzeiten schnell mal für unterwegs nutzen kann.

Viel Freude beim kreativen Zubereiten!



Pikante Vitalkost Lasagne

Zutaten für die jeweiligen Schichten

- 5 kleine bis mittlere Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden und eine Form damit auslegen.

- 1 große Möhre
- 1 Zucchini
- 1 frische Tomate
- 1 Gemüsepaprika
- 1 Tasse Pistazien oder Zedernkerne
- 1 Tasse aktivierte Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Kürbiskerne
- 1 EL Dulce oder Nori Algenflocken, alles zusammen in der Küchenmaschine mit S-Messer zu einer groben Masse hacken (oder Samen mahlen und Gemüse raspeln).

- 100g weiche, getrocknete Tomaten
- 1 frische Knoblauchzehe
- 1 kleine Chili-Schote
- 2 EL Beeren nach Wunsch
- 1 Tasse Olivenöl

Alle Zutaten zu einer öligen Paste mixen und diese in die Hack-Masse untermischen. Ein Teil dieser Mischung über den Zucchini verteilen

- 5 große, runde oder lange Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dieser Mischung verteilen.
- 3 Tassen eingeweichte Cashew-Kerne (oder Walnüsse, Macadamia-Nüsse ...)
- Saft einer halben Zitrone oder mehr
- 1 EL Schabzigerklee
- Quarkkräutermischung oder frisch geschnittene Kräuter nach Wunsch
- 1 gute Prise Himalaya Kristallsalz
- im Mixer zu einer Frischkäsecreme mixen und diese über den Tomaten verteilen.

Die Lagen wiederholen: Zucchini-Scheiben, Hackmasse, Tomatenscheiben, Frischkäsemasse und immer so weiter im Wechsel, bis alles verarbeitet ist. Wer es besonders scharf mag, kann auch noch scharfe Chili-Flocken dazwischen verteilen.

Die letzte Schicht oben ist die Frischkäsecreme. Diese bestreuen wir dann noch mit einem Topping aus. Auf dem Foto ist eine Lasagne zu sehen ohne die Frischkäsecreme als Topping.

- 1 Tasse trockene Cashew-Kerne
- 1 gute Prise Himalaya Kristallsalz
- 1 EL Schabzigerklee
- 1 EL Paprika Pulver
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver
- Alle Zutaten trocken im Blender mahlen

Die Lasagne kommt nun in ihrer Form in den Kühlschrank. Am besten schmeckt sie, wenn man sie einige Stunden oder sogar über Nacht ziehen lässt und am nächsten Tag anrichtet.

Man kann sie auch in Stücke schneiden, in Gläser füllen und sie mitnehmen für unterwegs, Schule oder Beruf. Ein sehr leckeres kleines Mittagessen, das man aus dem Glas heraus genießen kann.

Sie ist einige Tage gekühlt haltbar



Britta Diana Petri

Gründerin und Leiterin der RainbowWay® Akademie, Schule für holistische Gesundheit, vegane Vitalkost und die Kunst & Wissenschaft des Lebens.

Holistische Gesundheitsbildung, Fach-Ausbildungen und Fortbildungen, Kurse, Vorträge, Workshops, Bücher, Kunst, Rezeptentwicklung, Natur & Leben schützen, fördern und bewahren.

Autorin von

- Zauberhafte Mandelmusrezepte
- Naturgesunde Fruchtleder & Wraps
- Köstliche Kokosrezepte
- Quiches, Pizzen und Gemüsetorten
- Rohe Schokolade / Autoren Britta Diana Petri & Thorsten Weiss
- Vegane Käsespezialitäten
- Vegane Vitalkost, Jungbrunnen & Lebenselixier / Grundlagenwerk
- Köstliche Weihnachtsleckereien
- Vegane Protein-Smoothies

Ausbildungen bei RainbowWay® Akademie

- Holistischer Gesundheits- Vitalkost- und Lebensberater / Coach
- Holistischer Vegan-Vitalkost-Zubereiter
- Holistischer Roh-Vegan-Chef
- Holistische GesundheitsPraktiker
- Holistische Fastenleiter
- Fachfortbildungen für Absolventen in verschiedenen Bereichen

Holistisches Gesundheits-Coaching

- RainbowWay Trilogie / drei Kurse im Jahr per E-Mail betreut
- Beratungen und Coaching online / per Zoom

Inhalte, Rezepte & Fotos / Britta Diana Petri, RainbowWay®