

De Courgette

Hij staat nu in menig tuin, want het zat bij de moestuintjes van Albert Hein. Een prachtige grote plant met knalgele bloemen en als het lukt zijn die bloemen straks veranderd in.... Courgettes. Het is familie van de pompoenplant, en komt uit de komkommerfamilie. Het heet eigenlijk: mergpompoen.

Een courgette is favoriet in mijn keuken want hij is licht verteerbaar, en is breed toe te passen doordat het van zichzelf niet zoveel smaak heeft. Maar het is heel gemakkelijk toe te passen in allerlei recepten waardoor je dus stiekum groenten in bv een pannenkoekje kunt verstoppen zonder dat je het echt proeft. En wist je dat je de bloemen ook kunt eten?

Maar is zo'n courgette nou zo gezond? Wat heb je eraan als je het eet?

- Er zit veel vitamine C in, krachtige anti-oxidant.
- Het is een natuurlijke Calcium bron, dat geeft weer stevigheid aan botten en gebit.
- Maar ook Kalium wat weer goed is voor je hart en het helpt de bloeddruk normaal te houden
- Courgette bevat veel water en helpt, net als zijn broertje de komkommer, om je lichaam van water te voorzien

Als je zon plant hebt een paar leuke tips:

- Pluk de courgette als hij 15 tot 20 cm groot is, dan is hij lekker
- Door ze jong te plukken, komen er nog veel meer courgettes aan
- Je kunt ze rauw eten, of maak er courgette soep van, of courgette taart, courgette pannenkoekjes, verwerk het door de pasta, door de fritatta, als roerbakgroente, als rolletjes aan een spiesje, of als aankleding van een pizza
- Wil je een soep mooi cremig krijgen, rasp de courgette dan fijn en verwerk het erdoor. Het is dan een soort bindmiddel
- De zaden kan je ook eten, hoef je niet te verwijderen

Bewaartip: op een koele plaats, buiten de koelkast

