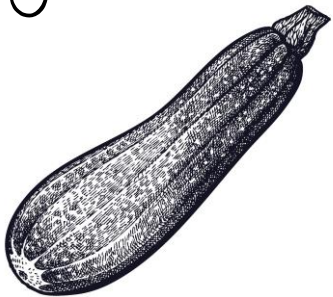


Courgette seizoen!



Het seizoen van de courgette uit de volle grond is op zijn hoogtepunt nu. We spraken met een van onze courgetteteelers: eigenaar Gaveshi Reus van De Watertuin.

Groente of fruit?

Botanisch gezien is courgette geen groente, maar een vrucht. Maar niet elke vrucht is fruit. Courgette is een vrucht uit de komkommerfamilie, die als groente wordt gegeten. Courgette vind je in allerlei soorten en maten. De bekendste is de groene, maar steeds vaker zie je de gele. Er is ook een witte variant en een bolvormige. Hoe verschillend ook, qua smaak liggen ze dicht bij elkaar. Het courgette seizoen loopt van juni tot ongeveer oktober.

Zijn er insecten nodig?

Gaveshi: "Bijen, hommels en andere insecten zijn nodig om het stuifmeel van de mannelijke bloemen naar de vrouwelijke bloemen te brengen. Gebeurt dit niet goed, dan kan de vorm van de courgette afwijken."

Hoe zit het met de natuurlijke vijanden?

Gaveshi: "Wat een probleem kan worden met courgette is valse meeldauw. Inmiddels zijn de meeste soorten courgette wel resistent tegen de normale meeldauw. De valse meeldauw lijkt op meeldauw, maar is het niet. Ook deze schimmel tast de courgette aan. De kans hierop is in het najaar groter dan het voorjaar."

Tip voor de moestuin

Hou de courgette goed in de gaten. Gemiddeld is een courgette na 6 weken oogstrijp. Check deze vanaf 5 weken elke dag. In één dag kan een courgette zomaar 3 cm groter zijn. Oogst 'm tussen de 14 en de 21 cm. Er is verschil tussen de mannelijke en de vrouwelijke courgettebloem. Wist je dat je de vrouwelijke bloemen van de courgette kunt eten? Vul ze met ricotta of frituur ze. Een echte delicatessen!

Er hebben al meer dan 38000 mensen getekend voor gentschvrij eten! Geweldig! We zijn er bijna! Nog maar net iets meer dan 1000 handtekeningen zijn nodig om het onderwerp besproken te krijgen in de Tweede Kamer. Wij willen keuzevrijheid! Teken jij ook?



Galia meloensmoothie met krokante topping

Lekker fris ontbijtje zonder zuivel. Geef er een eigen draai aan door te variëren met verschillende soorten muesli, granola en fruit.

Ingrediënten

- 1 Galiameloen
- 100 ml kokosmelk
- 1/2 limoen
- 2 handjes krokante muesli naar keuze
- handje blauwe bessen
- evt. 1 el honing



Bereidingswijze

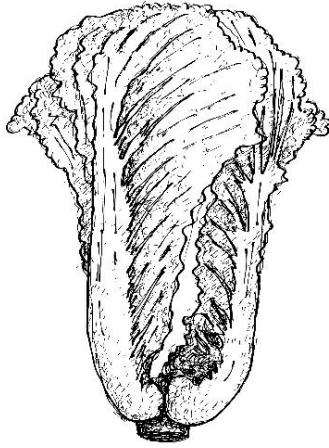
1. Snij de meloen, ontdaan van schil en pitjes, in stukken.
2. Pureer met de kokosmelk en de limoen tot een romige smoothie.
3. Zet, als je van echt fris houdt, minstens een uur in de koelkast tot het lekker koud is.
4. Strooi de krokante muesli erover en nog wat blauwe bessen of ander fruit.
5. Eventueel kun je er nog wat honing over druppelen.

Chinese koolsalade met zomerfruit

Frisfruitige salade met een klassieke vinaigrette. Lekker met allerlei soorten zomerfruit

Ingrediënten

- 1/2 chinese kool
- een handje blaadjes zuring of rucola, in fijne reepjes
- evt een aantal radijsjes, in plakjes
- een paar takjes verse tijm
- 2 el pijnboompitten
- een handvol bessen
- 1 perzik, in stukjes
- dressing: 5 el milde olijfolie
- 1-2 el citroensap
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- peper en zout naar smaak



Bereidingswijze

1. Meng de Chinese kool met de zuring of rucola en de dressing en laat deze 5 min in de salade trekken.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
3. Ris de blaadjes van de tijm takjes.
4. Meng de pijnboompitten met het fruit, tijm en evt. radijs door de salade en serveer.

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische Chinese kool

De Verte in Sexbierum, Nederland

biologische courgette

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biodynamische komkommer

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische bosui

Bio Brothers in America, Nederland

biologische Jonagold appels

De Elshof in Dronten, Nederland

biologische Galia meloen

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

Week 32 -8 t/m 13 augustus 2023