Het Jaar van de Courgette

De courgette: zo eenvoudig, maar toch een ondergewaardeerde held van de tuin en de keuken. Slechts een klein aantal van deze veelzijdige planten zorgen al voor een overvloed aan heerlijke, malse vruchten.

Courgettes zouden bij elke tuinliefhebber bovenaan het wensenlijstje moeten staan. Ze zijn het perfecte gewas om een start te maken met het kweken van eigen voedsel.

Deze malse, sappige vruchten smaken lekker geraspt of in linten geschaafd, rauw in salades met een heerlijke dressing. Of snij ze in blokjes en prik ze op bamboespiezen voor op de barbecue.

Courgettes kunnen worden gebruikt bij het maken van zeer smaakvolle, hartige pastagerechten, ratatouille, quiches, chutneys marmelades en nog veel meer. Rooster ze samen met andere groenten of maak ze in. Er is zelfs een recept voor een verrukkelijke, smeuïge chocoladetaart met courgette als hoofdingrediënt.

Vers voedsel

Haal verse producten van eigen bodem in huis door deze ongelooflijk nuttige plant te kweken. Strikt genomen is de courgette een vrucht. Echter, omdat we 'm gebruiken voor hartige gerechten, wordt hij beschouwd als een groente; een zeer veelzijdige bovendien. Elke plant draagt mannelijke en vrouwelijke bloemen in overvloed.

De vingerdikke, onrijpe vrouwelijke vruchten kunnen compleet met bloemen worden geplukt. Haal ze door een beslag en maak er tempura van. Of gebruik ze om zomergerechten te verfijnen en decoreren als eerbare topping. Er gaat niets boven de smaak van 'vers geoogst'. De mannelijke courgettebloemen kunnen worden gevuld en gebakken. Gescheurd in kleine stukjes verrijken ze salades als decoratieve kleurspatten en verlenen ze er een zachte textuur aan. En als de courgettes langer rijpen dan het stadium van 'een vinger dik', dan kunnen ze een hoofdrol spelen in allerlei smakelijke, zomerse gerechten. Als linten en spiralen toegepast vormen ze een koolhydraat- en caloriearm gezond alternatief voor pasta.

Courgettes kweken

Courgettes zijn niet alleen ongelooflijk gemakkelijk te kweken, met hun grote blad zien ze er ook nog mooi uit. Ze zijn bovendien ook nog eens enorm productief. Ze kunnen makkelijk in grote bakken of kuipen, of zelfs in een border worden opgeplant. Ook wanneer u een eigen groentetuin of een volkstuin heeft, zijn courgettes de perfecte keuze.

U heeft maar twee of drie planten nodig om een klein gezin een heel seizoen van courgettes te voorzien. Maar u kunt er ook een paar extra kweken en die overige planten aan andere tuinliefhebbers geven. Of laat ze lekker in eigen tuin groeien en word de lokale leverancier van courgettes. Maak vrienden en familie blij door ze af en toe een zak courgettes toe te stoppen. Kweek twee of drie verschillende rassen, zodat de vruchten die u oogst royaal bijdragen aan uw eigen aanbod verse groenten. Laat ze een echte aanvulling zijn op uw zomermenu.

Het is de groente om hele volksstammen mee te voeden en zou de eerste moeten zijn op de lijst met dingen die u gaat kweken.

Eenvoudig vanuit zaad

Courgettes zijn erg eenvoudig op te kweken. Koopt u kant-en-klare planten in het tuincentrum of per postorder, dan is de keuze vrij beperkt. Maar kweekt u zelf vanuit zaad, dan is er een prachtige diversiteit aan planttypes. U kunt kiezen voor compacte, bossige rassen, die geweldig zijn voor grote plantenbakken, of rassen die gele vruchten dragen om wat kleur toe te voegen aan uw zomermenu's. Er zijn echter ook rassen met mooie ronde courgettes, die prima geschikt zijn om te bakken of te vullen. En er zijn klimmende rassen die over rekken in de tuin kunnen worden geleid of die op een composthoop goed gedijen.