



Komkommer

De komkommerplant groeit oorspronkelijk in subtropische gebieden. De plant maakt lange ranken waarmee de plant omhoog klimt naar de zon. Omdat deze plant zoveel warmte nodig heeft wordt de komkommer in Nederland meestal gekweekt in kas. Er bestaan echter ook soorten die in de zomer buiten op het land groeien, dan verspreiden de ranken zich over de aarde als een bodembedekker.

Komkommerplanten hebben kleine gele bloemetjes die zich, na de bevruchting door insecten, ontwikkelen als vruchten. Een rijpe komkommervrucht is bruin geel van kleur en bevat veel zaad. De komkommer zoals wij die kennen en eten is altijd onrijp geoogst en bestaat voor 95% uit water, ten-

minste wanneer de plant voldoende water heeft gehad. Wanneer een komkommer onvoldoende water heeft gehad tijdens de groei, wordt de smaak bitter.

Omdat komkommers onrijpe vruchten zijn is het goed dit in de maaltijd of in het gerecht te compenseren met rijpe vruchten, of zongerijpte kruiden en zaden.

Komkommers bevatten naast water ook vitamines en mineralen, het meeste daarvan zit direct onder de schil. Biologisch geteelde komkommers hoeven niet geschild te worden, alleen goed gewassen.

Komkommers kunnen ook uitwendig worden gebruikt, bijvoorbeeld plakjes komkommer als schoonheidsmasker voor

de huid., en een zonverbrande huid knapt ook op met plakjes komkommer.

Komkommers worden meestal rauw gegeten, niet alleen in de salade of als broodbeleg. Ook in koude soep zoals Gaspacho en in yoghurtsaus zoals Tzatsiki.

Komkommers zijn echter ook zeer geschikt om te roerbakken wanneer ze geschild zijn en van het zaad zijn ontdaan.



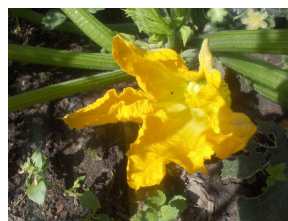
Courgette

Een courgetteplant is in eigen tuin gemakkelijk te kweken. Ook deze plant houdt van warmte, maar groeit buiten op het land en heeft een plekje nodig in de volle zon.

Deze plant rankt niet maar heeft als volwassen plant toch al snel 2m² nodig.

Een courgetteplant kan in een zomer wel tientallen vruchten opleveren. Ook voor deze vruchten geldt dat ze onrijp worden geoogst, ze zijn het best op smaak wanneer ze zo'n 20 cm. groot zijn. Het oogsten stimuleert de plant om opnieuw te gaan bloeien, met grote gele bloemen die ook eetbaar zijn.

Rond deze tijd van het jaar begint de courgetteoogst goed op gang te komen en daarmee ook de behoefte aan recepten waarin courgettes zijn verwerkt.



Alle warmteminnende gewassen bewaar je het liefst niet in de koelkast, de kou beschadigt de celstructuur van de vruchten en is nadelig voor de smaak. Het beste bewaar

je ze kort op de 'fruitschaal' of in een koele kelder.

Groeien

Tijdens mijn opleiding heb ik stage gelopen op een biologisch dynamische boerderij. Daar werd tweemaal per dag courgette geoogst 's ochtends vroeg en aan het eind van de dag. De opbrengst in de vroege ochtend was altijd veel hoger dan die aan het eind van de dag. Hiermee maakte de courgette heel inzichtelijk dat het groeien (niet alleen van courgettes maar van alles wat leeft) vooral 's nachts plaatsvindt.

Courgetterolletjes met dadels

Ingrediënten:

300 gram courgette, 6 dadels, 1 eetlepel appelazijn, 3 eetlepels water, 1 ui, 1 eetlepel olijfolie, 60 gram rode linzen, 1,5 dl. groentebouillon, 80 gram mager kwark, 3 eetlepels gemengde (wilde) groene kruiden, 1 teentje knoflook, 1 ei, 1 theelepel mosterd, kruidenzout, olijfolie, vloeibare honing.

Bereiding:

Halveer de dadels en laat ze een aantal uur weken in een mengsel van appelazijn en water.

De ui snipperen en licht aanfruiten in de olijfolie, zodra de uien zacht zijn (niet bruin) de rode linzen en de groentebouillon toevoegen, 5 minuten koken en 15 minuten na laten wellen op een warme plek.

De oven voorverwarmen op 160°C, een ovenschaal invetten met wat olijfolie.

De courgette wassen, niet schillen, en in de lengte in dunne plakken snijden. De plakken moeten opgerold kunnen worden, gebruik zo nodig een kaasschaaf.

Een mengsel maken van de gare linzen, geperst teentje knoflook, kwark, kruiden, ei, mosterd en op smaak maken met kruidenzout.

Leg de courgetteplakken op het aanrecht, besmeer ze met het mengsel. Leg een dadelhelft op de kant waarmee je begint op te rollen en leg de rolletjes in de ovenschaal.

Besprenkel de rolletjes met nog wat olijfolie en bak ze in 15 minuten gaar in de oven. Uit de oven garneren met wat honing.

Voedwel



voor eerlijk en duurzaam voedingsadvies van Ineke Fienieg

natuurvoedingskundige

Spreekruimte in het centrum van Utrecht

Voor meer informatie en contact:

www.voedwel.nl

(030) 879 94 51

info@voedwel.nl

Gegrilde courgettes

Ingrediënten:

400 gram courgette, 2 eetlepels gehakte peterselie, geraspte schil van een halve citroen, 40 gram oud volkorenbrood: verkruimeld, 20 gram roomboter, 1 theelepel korianderzaad, 1 theelepel komijnzaad, 1/2 theelepel kardemomzaad, 1 theelepel mosterd, zout, peper, olijfolie.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220°C (indien mogelijk op de grillstand).

Snij de courgettes in schijfjes van 1/2 cm. dik en smeer ze licht in met olijfolie, leg ze op een bakplaat. Grill de courgetteschijfjes in een paar minuten goudgeel in de oven.

Maak een korstmix van de overige ingrediënten: hak de peterselie fijn, ver-

kruiemel het oude brood, maal de zaden fijn in een vijzel en werk dat samen met de boter, citroenrasp, zout, peper en mosterd tussen duim en vingers goed door elkaar.

De korstmix over de gegrilde courgetteschijfjes verdelen en nog circa 10 minuten grillen in de oven.

Heerlijk bij nieuwe aardappels geserveerd met peterseliesaus.

Komkommersoep met Oost-Indische kers

Ingrediënten:

2 komkommers, 8 blaadjes en 8 bloemen van Oost-Indische kers, 2 takjes verse munt, 3 dl. groentebouillon, 1 dl. (slag) room, olijfolie, zout en peper.

Bereiding:

Schil de komkommer, spoel de kruiden af met koud water.

Pureer met een staafmixer of een keukenmachine de komkommer, munt-

blaadjes en 4 blaadjes van de Oost-Indische kers. Roer er de room en bouillon door.

Laat de soep afkoelen in de koelkast.

Maak de soep op smaak af met zout, peper en wat drupjes olijfolie.

Serveer de soep in kommen en garner het met de overige blaadjes en bloemen van de Oost-Indische kers.

