

## Courgette

Courgette behoort tot de komkommerfamilie. Heerlijk om in je (moes)tuin te verbouwen, want de oogst is rijkelijk! De plant is vorstgevoelig dus de eerste courgette van de volle grond is verkrijgbaar vanaf eind juni tot eind oktober. Courgette is er in groene, gele, witte en oranje varianten in langwerpige, peervormige en ronde vormen.

### Kwaliteit

Een verse courgette geeft niet mee wanneer je erin knijpt. Een exemplaar uit de kas is misschien verser maar door de geforceerde groei bevat jij meer water en heeft minder smaak. In de groentela van de koelkast is de courgette 4-6 dagen houdbaar. Kleine courgettes zijn het meest smaakvol.

### Klaarmaken

Het steeltje en de bloemaanzet zijn niet eetbaar. Je hoeft een courgette niet te schillen, hooguit de reuzegrote exemplaren. Daar verwijder je ook de zaadlijsten, tenzij je soep wilt maken. Zaadlijsten verwijder je met een lepeltje.

### Bereiden

De smaak van courgette komt het best tot zijn recht wanneer je peper en zout maalt over de blokjes of reepjes en die minimaal 10 minuten laat zweten. Dan komen de suikers alvast vrij en kun je de courgette mooier bakken of grillen. Dep de plakken of stukken even droog voor de bereiding. In stukje gesneden is 2-5 minuten bakken voldoende. Met een spirellisnijder kun je slierten van de courgette snijden en als "spaghetti" gebruiken.

Een onrijpe courgette vormt een prachtige oranje-gele bloem, die je kunt vullen met bijvoorbeeld ricotta en dan voorzien van een deegjasje en kunt frituren.

### Combinaties

Courgette gaat goed samen met basilicum, bosui, dille, citroen, dragon, kerrie, kervel, komijn, koriander, noten, oregano, rozemarijn, saffraan, salie, tomaat en verse peper.

### Gezondheid

Het vezelgehalte van courgette is hoger dan van komkommers. Courgette is licht verteerbaar en bevat relatief veel vitamine A, B-vitamines en vitamine C, caroteen en o.a. de mineralen mangaan, kalium, magnesium, calcium, fosfor en ijzer. Ook deze groente bevat weer bioactieve stoffen die met name een positief effect hebben op de gezondheid.

### Duurzaam

Als je de courgette in het seizoen koopt is hij volop verkrijgbaar uit Nederland, duurzame keuze dus. In de wintermaanden komt hij uit Spanje.

# Sla

Sla behoort tot de composietenfamilie. Sla is er in verschillende vormen, zoals de bekende kropsla of botersla, ijsbergsla, maar ook de losse sla varianten zoals eikenblad, frisee (krulandijvie) en diverse lollo's. Veldsla, rucola en water- en tuinkers behoren strikt genomen niet tot de sla familie.

## Seizoen

Wanneer je sla in al zijn verschijningsvormen meeneemt, is deze groente jaarrond verkrijgbaar. Vanaf april is er sla uit de koude kas of volle grond, kropvormende sla kun je tot de eerste nachtvorst buiten telen. Veldsla overleeft zelfs strenge vorst en is er tot in het vroege voorjaar.

## Kwaliteit

Koop bij voorkeur hele kroppen en geen voorgewassen, geplukte blaadjes in zakjes of bakjes. Het blad moet er stevig en fris uitzien. Als de onderkant van de krop al wat bruinig uitziet is deze al wat ouder. Is dit het geval, snijd dan een plakje van de stronk af en zet de krop rechtop in een bakje water. De blaadjes kunnen zich dan weer volzuigen met water. Ook losse blaadjes knappen daar enorm van op. Je kunt sla het beste bewaren in een vochtige theedoek in de groentela of kelder.

## Klaarmaken

De stronk is het enige niet eetbare gedeelte van sla. Gebruik dus zoveel mogelijk, het is niet nodig om nerven weg te snijden. Was de slabladeren in een grote bak met koud water door ze rond te roeren, zonder geweld, om de bladeren niet te kneuzen. Laat dan even met rust zodat zand en ongedierte naar de bodem kan zakken. Schep de sla met de hand in een slacentrifuge of vergiet en laat hem drogen. Plukken of scheuren is het beste, snijden alleen met een scherp mes. Aanmaken doe je kort voor gebruik omdat de blaadjes anders snel slap worden.

## Combinaties

Je kunt alle kruiden die zich lenen voor een vinaigrette combineren met sla. Denk dan aan de groene kruiden maar gebruik ook een specerijen in de vinaigrette.

## Gezondheid

Sla bevat veel vezels en relatief veel vitamine A, B11 en C en de mineralen natrium, kalium, ijzer, magnesium, koper en fluor. Het buitenste blad bevat de meeste voedingsstoffen.

## Duurzaam

Omdat sla in al zijn varianten vrijwel jaarrond uit Nederland verkrijgbaar is, is het eten van sla een duurzame keuze.