



Nieuwsbrief Eten & Weten Juni 2010

Een Nieuwsbrief over zomergroenten en een Eetje over courgette. Je kunt meer lezen over speciale activiteiten van Eten & Weten. En een tip over boeken eten.

Het is juni en de langste dag nadert in rap tempo. De zomer is in aantocht. Het begin van een seizoen met een overvloed aan verse groenten en fruit.

Van de rabarber kunnen we nog even genieten. Tot de langste dag om de plant ook volgend jaar goed te laten groeien. Er zijn volop aardbeien van de koude grond om van te smullen. Er is veel sla. En er komen tuinbonen, snijbiet, bloemkolen, courgettes, zomerwortels, komkommers en tomaten aan. Het is te veel om op te noemen wat er allemaal van de grond komt in de zomer. Lekker veel van eten zou ik zeggen, ervan genieten, zodat je ook meteen weer de nodige reserves opbouwt.

Een 'Eetje'

'Weetjes' kun je iedere week vinden op mijn website. Nieuwe 'Eetjes' kun je lezen in de Nieuwsbrief. Dit keer een 'Eetje' over courgette.

Een courgetteplant heeft maar liefst 1m² nodig in de tuin. Geen plant voor een balkon of stadstuin. Maar het goede nieuws is dat je maar 1 plant nodig hebt. Je kunt er tot de vorst van oogsten. Zoveel dat je er zelf meer dan genoeg van eet en ze ook nog kunt weggeven, zoveel exemplaren produceert deze plant uit de komkommerfamilie.

Handig dus om te weten wat je allemaal met een courgette kunt maken.

Meest voor de hand liggend is ze in de pastasaus doen. Maar je kunt er een salade van maken, met avocado en bosui bijvoorbeeld. Je kunt er een lekkere lichte zomersoep van maken voor bij de lunch. Uitje en knoflook fruiten in wat olie, water en courgette er bij, koken en puren, (verse) kruiden er overheen en smullen maar!

In de oven met gekookte aardappelen, eieren en verse kruiden is ook lekker. Het is te veel om op te noemen en allemaal even lekker.

Cursus en lezingen

Vanaf september staan er een cursus en lezingen op het programma van Eten & Weten.

Op **19 oktober** start de **cursus 'Puur & Natuurlijk eten'** bij de Volksuniversiteit in Oss. In deze cursus ontdek je wat 'natuurlijke voeding' is. Je zet de smaakpapillen aan het werk en ervaart welke rol de zintuigen spelen bij het eten. Hoe smaakt vet en zoet uit de natuur? Je leert hoe je biologische en biologisch dynamische

producten kunt gebruiken in de eigen keuken. De laatste les is een kookles, uiteraard met pure en natuurlijke ingrediënten. Opgeven via www.volksuniversiteitoss.nl

22 september 2010: Lezing 'Fruit & Zoet'.

Samen met Marian Langens ga ik een serie lezingen starten. We beginnen in de Week van de Smaak met een lezing over fruit en natuurlijke zoetmiddelen. Locatie: De Overlaet aan de Obrechtstraat 2 in Oss. Tijd: 19.30 uur.

De lezingen houden we iedere derde woensdag van de maand in de Overlaet. De kosten bedragen € 7,50. Je kunt je opgeven via de e-mail: info@natuurlijkgezondeten.nl

In de maanden daarna staan de volgende onderwerpen op de agenda:

- **Woensdag 20 oktober:** 'Zin en onzin over voeding'.
- **Woensdag 17 november:** 'Feiten over vetten'.
- **Woensdag 15 december:** 'Gezond de feestdagen door'.

Tip

Boeken eten? Ja, boeken eten. Dat je geen genoeg kunt krijgen van mooie en interessante boeken, over eten en koken bijvoorbeeld. Als je ze in de winkel ziet, zou je ze meteen willen kopen. Want ze zien er zo mooi uit, en je er staat zoveel nuttige informatie in. Maar dan wordt de kast wel erg vol en je portemonnee heel leeg.

Ga dan eens naar de bibliotheek. Daar staan ook kasten vol boeken over eten en koken. En nog makkelijker tegenwoordig: zoek de boeken die je in de winkel hebt gezien -of als tip van een vriendin hebt gekregen- op in de digitale catalogus op internet, reserveer ze, en ze staan netjes op je te wachten.

Blijkt het boek inderdaad heel leuk en mooi, dan kun je het altijd nog kopen. Of op je verlanglijst zetten...

Ik wens iedereen een fijne en zonnige zomer!

Annemarie van den Berg

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Voedingspraktijk Eten & Weten. Alle informatie mag je doorsturen, kopiëren en hergebruiken, mits je de bron vermeld.

Aan- of afmelden kun je doen via info@natuurlijkgezondeten.nl

Meer lezen? Kijk op www.natuurlijkgezondeten.nl.