

# MOESTUINKOERIER

## Inhoud

- Is uw tuin al schoon? ..... 1
- Hoe verwerk je je oogst het best? . 1
- Oppassen voor de killer courgettes..... 1
- Belangrijke mailadressen: ...2
- Tuindiensten .....2

## AGENDA

### Is uw tuin al schoon?

Binnenkort houdt de schouw commissie de laatste tuinschouw van het jaar. Dan wordt gekeken naar het onderhoud en beheer van uw tuin. Ga zelf voor je tuin staan en kijk kritisch naar het onderhoud.

Wilt u zelf stoppen, zeg dan voor 1 oktober op, conform het huishoudelijk reglement.

Na de tuinschouw zullen de leden worden gemaild die in ogen van de commissie daarvoor in aanmerking komen. Uiteraard krijgt men tijd om het in orde te krijgen voor 1 oktober.

**Namens het bestuur van VTH.**



### Hoe verwerk je je oogst het best?

Een van de tuiniers gaf de volgende tip. Maak een lekkere, en vooral gezonde, ratatouille (ui, knoflook, paprika, tomaat, aubergine, courgette, kruiden) maken. Als je n verjaardagsfeestje hebt, kun je makkelijk 20 man bedienen . Rijst erbij, en tzaziki maken van je komkommers, sla en tomaten en je oogst slinkt zienderogen. Evt kikkererwten erbij voor de eiwitten, maar in het kader van geen vlees: niks meer aan doen. .

### Oppassen voor de killer courgettes

Iedereen met een moestuin kent het fenomeen: je komt terug van vakantie en ineens zijn de courgettes die bij vertrek nog nauwelijks groter waren dan een duim, uitgegroeid tot formaatje bovenarm van een bodybuilder. Nu is er weinig mis met die reuzencourgettes. Hoewel ze wat flauw kunnen smaken, doen ze het nog prima in de soep. Veel erger is het wanneer een courgette bitter smaakt. Aan bittere courgettes kan een mens zelfs doodgaan.

Klinkt dit als een broodje-aap-verhaal? Nog maar een paar jaar geleden overleed een Duitse man nadat hij een courgette uit zijn eigen moestuin had gegeten. De boosdoener was cucurbitacine, een gif dat van nature voorkomt in alle komkommerachtigen (Cucurbitaceae). In commercieel geteelde courgettes is deze bittere gifstof er allang uitgekweekt, maar in moestuincourgettes duikt hij heel af en toe nog op. Oorzaak kan grote hitte of droogte zijn, of een schimmelinfectie, maar het kan ook komen doordat de courgetteplant zichzelf spontaan heeft gekruist met bijvoorbeeld een sierkalebas. (Kalebassen bevatten zo veel cucurbitacine dat ze per definitie oneetbaar zijn.)



Killer courgettes. Ze bestaan dus echt. De plant is zelfs door de European Food and Safety Authority (EFSA) opgenomen in het *Compendium of Botanicals*, een database van groenten die gevaarlijk kunnen zijn voor de gezondheid. De symptomen van vergiftiging bestaan uit hevige buikkrampen, braken, diarree, duizeligheid en hartkloppingen. En erger nog dus, als je bijzonder veel pech hebt.

„Gelukkig komt zo'n dodelijke vergiftiging maar heel weinig voor”, weet Wim Best, die als apotheker en gifexpert verbonden is aan de Universiteit Utrecht. Hij legt uit dat planten bittere stoffen aanmaken om zich te beschermen tegen natuurlijke vijanden. „Het is een soort waarschuwingssignaal aan de gebruiker om te stoppen met eten. Dat is ook mijn advies wanneer je een courgette proeft die bitterder smaakt dan normaal: onmiddellijk uitspugen en je mond spoelen.”

Kun je dan zelfs geen soep meer koken van zulke courgettes? „Nee, dat zou ik zeker niet doen. Veel plantgifstoffen verdwijnen inderdaad bij verhitting. Maar cucurbitacines zijn complexe moleculen die behoorlijk stabiel zijn. Dat wil zeggen dat ze weinig beïnvloed worden door zuurstof, koken en andere omstandigheden. Zelfs wanneer je een courgette heel lang laat garen, blijven de gifstoffen aanwezig.”

## Tuindiensten

U bent zelf verantwoordelijk voor het inhalen van de tuindienst als u niet kunt op de dag dat u bent ingeroosterd.

naam	voorzitters	tuin 1	datum
Berg	W.W.J. van den	B-036	31-8-2019
Hermens	O.	B-082A	31-8-2019
Hijnen	C.A.M.	B-101	31-8-2019
Owez	O.W.	B-106B	31-8-2019
Tuijn	S.	B-126B	31-8-2019
Bos	P.E.	B-005	7-9-2019
Dijk	N.J.	B-055	7-9-2019
Geytenbeek	B.	B-070B	7-9-2019
Voorde	B. van de	B-097	7-9-2019

Oké, in de groenafvalbak ermee dus, of op de composthoop. Maar nog beter voorkom je bittere courgettes. Op websites voor moestuiniers wordt afgeraden om ze te kweken in de buurt van andere planten uit de familie van de Cucurbitaceae (zoals pompoenen, komkommers en kalebassen) en om in elk geval geen vruchten te eten van een courgette die zichzelf heeft uitgezaaid. Daarnaast geldt het advies om geen zaad van eigen kweek te hergebruiken. Gewoon elke zomer braaf nieuw zaad of nieuwe plantjes kopen. En vertrouw op je smaakpapillen. Bitterder dan je gewend bent = uitspugen.

Janneke Vreugdenhil (uit NRC next)

## Belangrijke mailadressen:

[tuincomm.vth@gmail.com](mailto:tuincomm.vth@gmail.com)

Afmelden/wijzigingen tuindienst

[info@vthouten.nl](mailto:info@vthouten.nl)

Vragen aan bestuur

[verhuur@vthouten.nl](mailto:verhuur@vthouten.nl)

vragen over tuinverhuur

Website

[www.vthouten.nl](http://www.vthouten.nl)

Samenstelling bestuur

<http://www.vthouten.nl/leden/bestuur/>