



# Courgette

Courgettes zijn eigenlijk kleine pompoenen en behoren tot dezelfde familie als komkommers en watermeloenen. Ze bestaan voor 90 % uit water, maar vormen nog steeds een belangrijke bron van vitamine A en C. Als je ze thuis kweekt, kun je zelfs hun bloemen eten! Let er wel op dat door het koken van courgettes tamelijk veel belangrijke voedingsstoffen verloren gaan – het eten van rauwe courgettes geeft jou en je kinderen een echte gezondheidsboost!

## Interactief spel

Laat je kind plezier beleven door hem of haar een courgette door te laten snijden met een plastic mes en kijk vervolgens naar de binnenkant van de courgette en naar het zaadpatroon in de kern. Hou de ronde courgetteschijven voor je ogen om er grappig uit te zien. Hou ze tegen je wangen – zijn ze nat of droog?

Geraspte courgette is ook leuk! Maak een gezicht met courgetteschijven als ogen, een neus en een mond, en haar van geraspte courgette!

## Knutselactiviteit

Probeer een rups te maken van wortel en courgette door schijfjes rauwe wortel en courgette aan een paar prikkers of lucifers te rijgen. Wanneer twee stokjes vol zitten met afwisselend schijfjes wortel en courgette, maak je ze met een andere prikker of lucifer aan elkaar vast. Je kunt de rups ook een kerstomaat als hoofd geven en een schijfje wortel als staart!



Op [www.organix.nl](http://www.organix.nl) vind je heerlijke recepten en leuke activiteiten om thuis te doen.