

Komkommer

Aan één stengel
kunnen tientallen
komkommers groeien.

De komkommer
is een eenjarige
plant.

Ongeveer 94% van
een komkommer
is water!

Categorie

Vruchtgroente

Voedingswaarde

Bevat erg weinig calorieën.
Zit vol met vezels, kalium, vitamine K en
antioxidanten.

Culinaire toepassingen

Voornamelijk rauw in salades, al dan
niet geschild. Kan ook gestoofd, gevuld
of als garnering gebruikt worden.

Tip: eet je enkel komkommer in
plakjes? Probeer eens om hem
geraspt klaar te maken.

Beschikbaarheid

Jaarrond beschikbaar

Bewaren

Afgedekt bij een
temperatuur van 10°C
tot 13°C. In de koelkast
blijven ze minder lang
goed.