

## 3x voordeel en lekkers met komkommer

### Komkommertijd!

**Komkommers behoren tot de meest verfrissende en voedzame groenten. Maar wist je dat komkommers ook boordevol gezondheidsvoordelen zitten? Wij helpen je 3x op weg met recepten en waarom deze knapperige groente een must-have is in jouw keuken.**

### Hydratatiekampioen

Eén van de meest opvallende eigenschappen van komkommers is hun hoog watergehalte. Met 95% water zijn komkommers een uitstekende manier om gehydrateerd te blijven. Vooral op warme dagen of na een intensieve looptraining kan het eten van komkommers je helpen om je vochtgehalte op peil te houden en uitdroging te voorkomen.

*Probeer alvast onderstaande recepten om je dorst te lessen!*



Desserten  
Overige

[Komkommersorbet](#)



Desserten

### [Komkommermuntijsje](#)



Dranken

### [Komkommer-jalapeno margarita](#)

## Veelzijdig en lekker

Komkommers zijn buitengewoon veelzijdig, of je ze nu rauw uit het vuistje eet of de ster maakt van je gerecht. De knapperige groente kan je gebruiken als crunchy bite in je gerecht maar ook als verfrissende smaak in bijvoorbeeld een smoothie. Hun mildheid maakt ze ook altijd een favoriet onder kinderen en volwassenen.

*Probeer alvast onderstaande verrassende recepten!*



Voorgerechten

**[Oesters met limoenkomkommergranita](#)**



Dranken

### [Groene smoothie](#)



Hoofdgerechten

### [Lamsbrochetten met komkommersalade](#)

## Wereldwijd populair

De komkommer wordt in zowat elk werelddeel gezien als populaire groente, mede dankzij zijn veelzijdigheid en gezondheidsvoordelen. Denk bijvoorbeeld aan Smørrebrød: open sandwiches zijn een belangrijk onderdeel van de Scandinavische keuken. Vaak gecombineerd met ingrediënten zoals gerookte zalm, haring, rosbeef of kaas. De Griekse keuken is dan weer dol op tzatziki, een dipsaus met romige Griekse yoghurt en verfrissende komkommer. En ook aan de andere kant van de wereld, in het Oosten, is fijngesneden komkommer onmisbaar in bijvoorbeeld een sushibowl.

*Probeer alvast onderstaande wereldse recepten!*



Hoofdgerechten

Overige

[Boterham gerookte forel](#)



Hoofdgerechten

### [Griekse souvlaki van kip met tzatziki en...](#)



Hoofdgerechten

### [Sushi bowl](#)

## **Verfrissende weetjes**

- Wist je dat de versheid van een komkommer af te lezen is aan de kant van het steeltje? Een groen uiteinde duidt op versheid, terwijl een gele kleur aangeeft dat de komkommer niet meer op zijn hoogtepunt is.
- Jouw komkommer schillen doe je beter niet! De schil zit namelijk boordevol vezels die goed zijn voor de spijsvertering.
- Stop je komkommer niet enkel in je slaatje, maar ook eens in je water! Dankzij komkommerwater blijf je gehydrateerd, krijg je heel wat vitamines binnen en het is gewoon heerlijk lekker!