

Zelf kweken: Komkommer

De populaire komkommer

De komkommer, die over de hele wereld gegeten wordt, is een van de meest populaire groenten! Ook in Nederland. Hij heeft veel meer voedingsstoffen dan wel eens gedacht wordt. De sappige komkommer is een snelle opkikker die je lichaam hydrateert en de dagelijkse vitaminen aanvult. Maar hoe dun en sappig de komkommer ook is, hij heeft natuurlijk wel een ietwat typische vorm. Daarom kreeg hij in het verleden allerlei eigenschappen toegedicht. Toch is het niet de enige reden waarom deze groene jongen een interessante groente is.

In het oude Rome droegen vrouwen met een kinderwens komkommers om hun middel. Zij hoopten dat de aanblik van de groente hun echtgenoot zou inspireren tot grootse daden in de slaapkamer. De komkommer heeft sinds het begin der tijden een plek in het voedingspatroon van de mensheid. De van oorsprong Indiase plant verspreidde zich razendsnel over de hele wereld. Komkommers worden al genoemd in de legende van Gilgamesj - een Uruk-koning die rond 2500 voor Christus leefde in wat nu Irak en Koeweit is. En ongeveer 3.300 jaar later verspreidde de komkommerteelt zich naar delen van Europa. In 900 na Christus werd het bestaan van deze vrucht (die vaak als groente wordt gezien) voor het eerst vastgelegd in Frankrijk. Karel de Grote teelde de komkommer in zijn tuin.

Pas in de tijd van de Europese kolonisten maakten komkommers de oversteek naar Amerika.

De familie Meloen

De bekendste komkommer is de lange, donkergroene, zachte variant, *Cucumis sativus*, die je bij de supermarkt en groentewinkel aantreft. Maar komkommers bestaan in een grote mix aan kleuren, maten, vormen en texturen: witte, gele en zelfs oranjekleurige komkommers en dan kort, ovaal of zelfs bolvormig. Hun schil kan glad en dun zijn, of juist dik en ruw. Maar al deze vormen en maten komkommers behoren tot de botanische plantenfamilie *Curcubitaceae*, een grote familie van meloenen en pompoenen.

Knapperige ingemaakte komkommer

Er zijn letterlijk honderden verschillende variëteiten van de *Cucumis sativus*. Je kunt ze allemaal indelen in twee basistypen: komkommers die je snijdt en komkommers die je inmaakt. Tot de komkommers die in plakken worden gesneden, horen alle soorten die worden geteeld voor onmiddellijke consumptie (als ze vers zijn). Dit zijn meestal de grotere soorten met een dikkere schil. Door de grootte zijn ze makkelijker in plakjes te snijden en dankzij de dikke schil kunnen ze eenvoudig worden vervoerd.

Augurken (of pekelkomkommers) daarentegen worden niet gekweekt om onmiddellijk te worden geconsumeerd, maar - zoals de naam al doet vermoeden - om te worden gepekeld.

Er zijn twee basissoorten augurken: gefermenteerde en niet-gefermenteerde. Fermentatie is het proces waarbij de verse komkommers worden geweekt in een oplossing - meestal pekel. Dit is water met een hoog zoutgehalte. Ook het Engelse woord voor augurk, 'pickle', komt van het Nederlandse woord 'pekel'. Behalve zout bevat een pekeloplossing vaak ook andere smaakvolle ingrediënten, zoals azijn, dillezaad, knoflook of citroen. Niet-gefermenteerde augurken zijn afhankelijk van de toevoeging van azijn of een andere zure oplossing om bederf te voorkomen. 'Snel inmaken' door alleen azijn te gebruiken is binnen een paar dagen klaar. Inmaken door middel van fermentatie duurt meestal een paar weken.

Populaire groente!

Komkommers zijn na tomaten, kool en uien de meest geteelde groente ter wereld. Ze worden op elk continent geserveerd en je vindt ze in alle soorten gerechten. Wereldwijd wordt jaarlijks ongeveer 42 miljard kilogram komkommer geproduceerd.

Goed voor je gezondheid

Misschien komen komkommers niet zo vaak in de pers als andere groenten als het gaat om de voordelen voor je gezondheid, maar deze vrucht biedt een unieke combinatie aan voedingsstoffen. Komkommers beschikken namelijk over waardevolle antioxidantende, ontstekingsremmende en anti-kankerwerkende eigenschappen. Ze zijn een zeer goede bron van conventionele antioxidantende voedingsstoffen zoals vitamine C, bètacaroteen en mangaan. Bovendien bevatten komkommers talrijke flavonoïde antioxidanten, waaronder quercetine, apigenine, luteoline en kaempferol.

Komkommers zijn een uitstekende bron van ontstekingsremmende vitamine K en het enzym molybdeen. Ze bevatten veel vitamine C - goed voor de bestrijding van vrije radicalen - en kalium en magnesium. Stuk voor stuk stoffen die van essentieel belang zijn voor de gezondheid van het hart. Daarnaast zit in de komkommer mangaan, wat goed is voor de botopbouw, energieproducerende vitamine B5 en silicium, een stof die bijdraagt aan de gezondheid van je nagels.

Zelf kweken

Komkommerplanten gedijen van nature goed in gematigde en tropische omgevingen, met een temperatuur van tussen de 15 °C en 33 °C. Je vindt ze dus in veel verschillende delen van de wereld.

Komkommers planten

Voor de lekkerste vruchten en een optimale opbrengst kun je komkommerplanten het best op een zonnige plek kweken. Zorg voor een warme, vruchtbare en goed gedraineerde grond die rijk is aan organisch materiaal. Een verhoogd plantenbed is ideaal. Komkommers hebben een bodem-pH tussen 6,0 en 7,0 nodig. Zaden mogen alleen worden gezaaid en zaailingen alleen worden verplant als er geen kans meer bestaat op vorst en de grond tot ten minste 15 °C is opgewarmd. Komkommerplanten kunnen geen vorst verdragen. Zaai ze dus niet te vroeg. Bovendien groeien de ranken langzamer in koelere omstandigheden. Je begint met het planten van de zaadjes binnenshuis. Dat doe je drie tot vier weken voordat je ze naar buiten wilt verplaatsen. Zorg ervoor dat je de wortels tijdens het verplanten niet beschadigt.

Bemesting

Komkommers gedijen goed in luchtige, brokkelige grond.

Als je voor het aanplanten een paar centimeter organisch materiaal door de bodem mengt, draagt dit bij aan een goede groei. Komkommerplanten hebben veel voeding nodig. Zorg dus dat je de grond goed voedt met rijke compost of mest. Nadat de ranken zijn uitgelopen, verschijnen de eerste bloemen. Op dat moment moet je nog eens compost of (organische) mest toevoegen.

Als de bladeren geel worden, heeft je plant meer stikstof nodig. Laat de planten groeien met een tussenruimte van 15 tot 20 centimeter. Heuveltjes met een of twee zaailingen moeten ongeveer een meter uit elkaar worden geplaatst, en de rijen met een afstand van ongeveer 1,5 meter uit elkaar.

Komkommers hebben altijd dorst!

Houd je komkommerplanten goed vochtig, vooral rond de tijd dat de plant bloeit en vrucht draagt. Waterstress tijdens deze periode van snelle groei, zorgt voor meer bittere smaakstoffen in je vruchten. Komkommers zijn krachtige groeiers. Ze hebben 1,5 tot 3 centimeter water per week nodig, afhankelijk van het weer en de eigenschappen van de grond waarin ze staan. Houd de grond altijd licht vochtig. Geef ze een of twee keer per week veel water. Als je in een zanderige grond aan het tuinieren bent, doe je dat nog vaker.

Magisch mulchen

Je kunt de waterstress verder verminderen door je planten te mulchen, dat is het toedekken van de aarde met organische materialen. Een mulchlaag beschermt de bodem tegen uitdroging en voorkomt onkruid. Je kunt een kunstmatige mulchlaag aanbrengen tijdens het planten. Wacht tot de zomer of nadat de grond is opgewarmd tot boven 21 °C voordat je een organische mulchlaag van bijvoorbeeld stro aanbrengt.

De komkommerplant regelt zichzelf

Komkommerranken regelen zelf het aantal vruchten dat ze tegelijkertijd dragen. Om je productie te maximaliseren, kun je de vruchten het best oogsten zodra ze de plukgrootte hebben bereikt. Pluk ze dagelijks, want onder ideale omstandigheden kunnen komkommervruchten in één dag zelfs verdubbelen in grootte. Knip de vruchten af met een schaar of kleine tuinschaar, en laat een klein stukje stengel eraan zitten. Geoogste komkommers kun je het best lichtjes afschrobben, droogdeppen en meteen koelen.

Tips!

- Een komkommer is een slingerplant. Gebruik een hekwerk om je komkommerplant tegenaan te laten groeien. Je kunt zo namelijk de verhouding tussen blad en vruchten verbeteren. De opbrengst van perfecte, smaakvolle vruchten wordt groter. Bovendien wordt het voor jou gemakkelijker om ze te plukken.
- Om je opbrengst nog verder te verhogen, zorg je voor een mulchlaag van organisch materiaal onder de komkommers.
- Als je het planten van de komkommers een maand later herhaalt, kun je je oogstseizoen verlengen. Probeer ook eens verschillende soorten te planten. En is het superheet in de zomer, kweek je tweede aanplant dan aan het begin van de herfst. Zorg wel dat je de rijen dan goed afdekt.
- Misschien wil je verschillende soorten planten na elkaar kweken, vruchtafwisseling heet dat. Dan is het handig om te weten dat komkommers het vaak goed doen in de grond nadat er koolgewassen hebben gestaan.

Recept: Koude komkommersalade binnen vijf minuten

Houd het hoofd koel met deze makkelijk te bereiden zomersalade. Een portie zorgt voor 24% van uw dagelijkse aanbevolen inname van vitamine C en voor 52% van die van vitamine A.

Ingrediënten:

- 1/2 middelgrote rode ui
- 1 middelgroot teentje knoflook
- 1 middelgrote komkommer
- 1 middelgrote tomaat
- 1 middelgrote rode paprika
- Wat fetakaas
- 6 olijven, in helften of kwarten gesneden
- Wat versgeperst citroensap

- Zeezout en peper naar smaak
- Verse of gedroogde dille (optioneel)

Bereiding:

- Snipper de knoflook en snijd de uien; laat deze 5 minuten samen rusten.
- Snijd daarna de komkommer, tomaat, paprika, olijven en fetakaas in blokjes.
- Maak een dressing van het citroensap, zout, peper en eventueel de dille.
- Meng alle ingrediënten en dien op!