

Kennis maken met de komkommer

We eten ze veelvuldig: komkommers. Sterker nog, het is een van de populairste groenten in ons land. Maar wat weet jij eigenlijk over de komkommer? We hebben een paar wetenswaardigheden voor je op een rij gezet. Algemene weetjes, maar ook in het bijzonder over de komkommers van De Noordhoek, die deze week in de groentetas zitten. Daarvoor spraken we met Henk Verhage. Het meest opvallende: de komkommerproef!



Cucumis Sativus

Cucumis Sativus is de botanische naam van een plantensoort uit de komkommerfamilie, waartoe ook de meloen, courgette en pompoen behoren. Cucumis Sativus wordt al meer dan 3000 jaar gekweekt. Aangenomen wordt dat de soort afkomstig is uit Azië en in de 16^e eeuw West-Europa bereikte. De stamouder zou in India voorkomen en kleine, bittere vruchten hebben. De bittere eigenschap is lang aanwezig gebleven, maar tegenwoordig zijn de gekweekte komkommers bittervrij.

Snelle groeiers

“Kommers groeien aan een klimplant. Een komkommerplant levert gemiddeld wel zo'n 35 komkommers per jaar. Kommers groeien heel snel. Van bloem tot oogstbare vrucht duurt in de zomer maar ongeveer 14 dagen en in de winter iets gemiddeld drie weken. De komkommerteelt duurt bij ons tot en met oktober. Daarna is er niet meer genoeg licht en worden de stookkosten te hoog. De komkommers komen dan uit Spanje waar we niet tegen kunnen concurreren.”

Beide benen in de grond

“In de traditionele teelt groeien planten op substraat. Bij ons staan ze met beide benen in de grond. De plant moet meer moeite doen om water te vinden. In feite concurreert de plant met de grond om het water, waardoor de vruchten langzamer groeien. De plant kan uit de grond veel meer goede stoffen tot zich nemen. In de vruchten zitten dus minder water en meer voedingsstoffen. De smaak is hierdoor heerlijk.”

Voedingsstoffen

Hoewel de komkommer voor 95% uit water bestaat, bevat deze toch veel vezels en voedingsstoffen. Met name vitamine C, K, magnesium en kalium. Bovendien is de komkommer met een PH waarde van tussen 5,1 en 5,7 een van de meest alkalische voedingsmiddelen.

Enten op meloenkalebassen

“Ziekten en plagen bestrijden wij met natuurlijke bestrijdingsmiddelen. Lieveheersbeestjes gaan bijvoorbeeld de luizen te lijf en sluipwesten moeten de witte vlieg verdrijven. Goede insecten eten dus de schadelijke op. Verder gebruikt de kwekerij enkel biologische mest en compost. Er blijven dus geen schadelijke resten van beschermingsmiddelen achter. Onze komkommers enten we trouwens op meloenkalebassen, omdat deze een stevigere wortelstructuur hebben. Ze ontstaat een veel weerbaarder plant.”

Komkommerproef

De komkommerproef is een mooi voorbeeld om te laten zien wat vitaal voedsel is. Medisch biotechnoloog Paul Doesberg sneed een biologische en een reguliere komkommer in stukjes en de stukjes legde hij weer aan elkaar en wikkelde die in cellofaan. Na 12 dagen was de biologische komkommer weer aan elkaar gegroeid en was de andere komkommer tot prut vergaan.