

KOMKOMMER-YOGHURT SOEP

aantal personen : 4

de caloriewaarde =38 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 2 grote komkommers
- 1 ui
- 150 ml magere witte yoghurt
- citroen (1 eetlepel citroensap en 1 koffielepel geraspte schil)
- 1 teentje knoflook
- 1 liter vetarme groentebouillon
- 1 eetlepel gehakte kervel
- peper
- zout

VOORBEREIDING

Maak de komkommers en de ui schoon, snij in fijne stukken.

Meng de yoghurt met het citroensap en de geraspte. Pers het knoflookteentje en voeg toe bij de yoghurt.

BEREIDING

Laat de groentebouillon koken. Voeg de stukjes komkommer en ui toe. Laat alles een 10-tal minuutjes doorkoken. Mix de soep. Voeg het yoghurtmengsel aan de soep toe en roer alles goed door elkaar. Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout. Koel de soep af in de ijskast en garneer de koude soep met fijngehakte kervel.

TIP

Wil je deze soep wat meer 'pit' geven, voeg dan bij de groenten ook nog het wit van 2 preistelen in ringetjes gesneden samen met de ander groenten.

Sommige mensen menen onterecht dat de komkommer niet echt gezond is. Vroeger dachten wetenschappers dat komkommers niet tot de categorie gezonde groenten behoorden. De laatste tijd is er veel onderzoek gedaan naar fytonutriënten in komkommer. Daaruit blijkt dat deze langwerpige groente wel degelijk gezond is. Hij is een prima dorstlesser en vormt vaak de basis van groentensmoothies. Het is ook een vast ingrediënt in veel salades.

VOLKSGENEESKUNDE

Komkommer remt ontstekingen. Alle flavonoïden in de komkommer hebben samen een ontstekingsremmend effect. Onze maagbacteriën zetten deze om en vormen zo een stof die zich kan binden aan oestrogenen waardoor kankers die met oestrogenen te maken hebben minder snel ontwikkelen; dat zijn met name borstkanker, eierstokkanker, prostaatkanker en baarmoederhalskanker.

Uitwendig gebruik : komkommers werken goed tegen zwellingen en huidirritaties. Na zonnebrand je huid met komkommer insmeren is een goed idee, ook komkommerpuree op de verbrande huid smeren helpt. Al in het oude India deed men komkommer op de huid en deze wijsheid wordt door wetenschap ondersteunt. Komkommers kunnen een probaat middel zijn tegen vergrote poriën, vette huid, rimpels en huidonvolkomenheden. Ze verzachte ook insectesteken, koortsuitslag en gierstkoorts.

AANKOOP & BEWARING

Een verse komkommer is egaal en hard, glanzend groen en heeft een stevig groen steeltje. Zoals andere vruchtgroenten mag de komkommer niet te koud bewaard worden. Kies daarom liever voor de kelder dan voor de koelkast. Dek ze af om het uitdrogen tegen te gaan. Stevige komkommers zijn tot een week houdbaar. Komkommers die te lang gelegen hebben, worden slap en geel. Zeker niet bewaren samen met tomaten !!!

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 14

water 95,1 gr • eiwit 0,6 gr • koolhydraten 2,2 gr • suikers 1,8 gr • vet 0,2 gr
vit. A 0,03 mg • vit. B1 0,02 mg • vit. B2 0,03 mg • vit. B6 0,04 mg • vit C 8 mg
natrium 8 mg • kalium 140 mg • calcium 15 mg
fosfor 20 mg • ijzer 0,5 mg • magnesium 10 mg
koper 0,09 mg • zink 0,15 mg

