



VEGETABLE OF THE MONTH

CUCUMBERS

HISTORY

- Cucumbers were first found in India about 3,000 years ago.
- Cucumbers did not become popular until 1876, when Henry Heinz added pickles to his product list of his company.

WHAT TO KNOW

- Cucumbers belong to the pepo family. Other members of this family are squash, zucchini, watermelon, cantaloupe, honeydew melon, and pumpkin.
- There are nearly 100 varieties of cucumbers. Cucumbers can be green, yellow, orange, and white.

SELECTION AND STORAGE

- Choose firm, fully green cucumbers with no yellowing or soft spots.
- Cucumbers can be kept in the refrigerator for 1 week.

FUN FACTS

- The world's largest cucumber was grown by Mr. Sebastian in the United Kingdom on August 2022, measuring to be 42.13 inches.

WAYS TO EAT

- Cucumbers can be eaten by themselves, on salads, sandwiches, and wraps.
- Cucumbers are also used to make pickles.

HEALTH CONNECTION

- Cucumbers contain 96% water and help us stay hydrated.
- Cucumbers are high in potassium to help our heart and build strong bones.
- Cucumbers are high in fiber to help us stay fuller for longer.



VEGETABLE OF THE MONTH

CUCUMBERS

HISTORY

- Cucumbers were first found in India about 3,000 years ago.
- Cucumbers did not become popular until 1876, when Henry Heinz added pickles to his product list of his company.

WHAT TO KNOW

- Cucumbers belong to the pepo family. Other members of this family are squash, zucchini, watermelon, cantaloupe, honeydew melon, and pumpkin.
- There are nearly 100 varieties of cucumbers. Cucumbers can be green, yellow, orange, and white.

SELECTION AND STORAGE

- Choose firm, fully green cucumbers with no yellowing or soft spots.
- Cucumbers can be kept in the refrigerator for 1 week.

FUN FACTS

- The world's largest cucumber was grown by Mr. Sebastian in the United Kingdom on August 2022, measuring to be 42.13 inches.

WAYS TO EAT

- Cucumbers can be eaten by themselves, on salads, sandwiches, and wraps.
- Cucumbers are also used to make pickles.

HEALTH CONNECTION

- Cucumbers contain 96% water and help us stay hydrated.
- Cucumbers are high in potassium to help our heart and build strong bones.
- Cucumbers are high in fiber to help us stay fuller for longer.





HISTORIA

- Los pepinos se encontraron por primera vez en la India hace aproximadamente hace 3,000 años.
- Los pepinos no se hicieron populares hasta 1876 cuando Henry Heinz añadió pepinillos a su producto lista de su empresa.

QUÉ SABER

- Los pepinos pertenecen a la familia pepo. Otro los miembros de esta familia son calabazas, calabacín, sandía, melón, melón dulce y calabaza.
- Existen cerca de 100 variedades de pepinos. Los pepinos pueden ser verdes, amarillos, naranjas, y blanco.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija pepinos firmes, completamente verdes y sin coloración amarillenta o puntos blandos.
- Los pepinos se pueden conservar en el frigorífico por 1 semana.



VERDURAS DEL MES PEPINOS

HECHOS GRACIOSOS

- El pepino más grande del mundo fue cultivado por el Sr. Sebastian en el Reino Unido en agosto de 2022, mide 42.13 pulgadas.

MANERAS DE COMER

- Los pepinos se pueden comer solos, en ensaladas, sándwiches y wraps.
- Los pepinos también se utilizan para hacer encurtidos.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los pepinos contienen un 96% de agua y nos ayudan a mantenernos hidratado.
- Los pepinos tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón. y desarrollar huesos fuertes.
- Los pepinos tienen un alto contenido de fibra para ayudarnos a mantenernos más llenos durante más extenso.



HISTORIA

- Los pepinos se encontraron por primera vez en la India hace aproximadamente hace 3,000 años.
- Los pepinos no se hicieron populares hasta 1876 cuando Henry Heinz añadió pepinillos a su producto lista de su empresa.

QUÉ SABER

- Los pepinos pertenecen a la familia pepo. Otro los miembros de esta familia son calabazas, calabacín, sandía, melón, melón dulce y calabaza.
- Existen cerca de 100 variedades de pepinos. Los pepinos pueden ser verdes, amarillos, naranjas, y blanco.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija pepinos firmes, completamente verdes y sin coloración amarillenta o puntos blandos.
- Los pepinos se pueden conservar en el frigorífico por 1 semana.



VERDURAS DEL MES PEPINOS

HECHOS GRACIOSOS

- El pepino más grande del mundo fue cultivado por el Sr. Sebastian en el Reino Unido en agosto de 2022, mide 42.13 pulgadas.

MANERAS DE COMER

- Los pepinos se pueden comer solos, en ensaladas, sándwiches y wraps.
- Los pepinos también se utilizan para hacer encurtidos.

CONEXIÓN DE SALUD

- Los pepinos contienen un 96% de agua y nos ayudan a mantenernos hidratado.
- Los pepinos tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón. y desarrollar huesos fuertes.
- Los pepinos tienen un alto contenido de fibra para ayudarnos a mantenernos más llenos durante más extenso.

