

Komkommerkruid



Borage, Komkommerkruid

Komkommerkruid of Bernagie is de Nederlandse naam van de *Borago officinalis*. Dit eenjarige plantje heeft makkelijk herkenbare bloemen. Deze bloemen zijn vaak blauw tot paarsblauw van kleur. *Borago* komt uit het oud-Arabisch en betekent ruwharig. Met een beetje geluk kan deze bloem het jaar erna nog een keer op dezelfde plek verschijnen. Deze plant heeft een rijke geschiedenis en wordt dan ook vaak genoemd in poëzie uit de oudheid. Zo schreef de Romeinse Plinius 'Ego Borago Gaudia Semper Ago'. Dit citaat vertaald naar 'Ik, Borago, breng altijd blijdschap'. Dit prachtige, uit het Middellandse Zeegebied afkomstige, plantje staat dus synoniem aan blijheid.

Voor welke doeleinden kan ik het komkommerkruid gebruiken?

Komkommerkruid is een enorm veelzijdige plant. De bloem is, naast enorm mooi, ook een plant die veel bezocht wordt door onder andere bijen en hommels. En de naam komkommerkruid heeft het niet te danken aan het uiterlijk, maar wel aan de smaak. De hele plant smaakt namelijk naar komkommer. Je kunt deze het beste eten wanneer deze nog jong is. Des te langer de plant groeit des te prikkeliger deze wordt.

Komkommerkruid eten

De plant graag verwerken in gerechten: de frisse, komkommerachtige smaak is een toevoeging aan salades, desserts en fruitsappen. De bloemen worden vaak gebruikt als garnering, bijvoorbeeld door de bloem te suikeren of in te vriezen in ijsblokjes. Ideaal voor een fris, zomers drankje!

Niet alleen de bloemen, maar ook de bladen van komkommerkruid kun je eten. Dat kan gewoon rauw, net zoals sla. In die zin kun je de bladen gebruiken als groente. Daarnaast kun je met de felblauwe bloemen ook azijn of siroop kleuren.

Wat zijn de kenmerken van het komkommerkruid?

- Prachtige blauw gekleurde bloemen.
- Zeer aantrekkelijk voor bijen en hommels.
- De jonge bladeren zijn eetbaar en smaken als komkommer.
- Van de bloemen kun je ook een heerlijke bloemensalade maken



Komkommerkruid is rijk aan mineralen en bevat een hoog gehalte kalium. Hete thee werkt koortsverlagend en is ook goed als middel bij mond- en keelinfecties en bij verkoudheden. Is ook bloedzuiverend.

Het komkommerkruid is dus niet alleen een opvallende verschijning met zijn harige uiterlijk en felblauwe bloemen. Ook is het een frisse verrijking van een maaltijd en een natuurlijk middel uit de traditionele geneeskunde. Het is één van de meest rijke plantensoorten aan het omega 6 vetzuur GLA, wat ook de reden is voor de populariteit van de plant. Dit is namelijk o.a. goed voor de vochtbalans, de urinewegen en de hormoonhuishouding.

Het lichaam zet het namelijk om in twee hormoonachtige stoffen: prostaglandinen 1 en 3. Hierdoor gebruikt men het komkommerkruid ook wel bij ongemakken rondom de menstruatie of de overgang. Bij de Grieken stond het komkommerkruid vooral bekend om de opbeurende werking.

Wat kun je doen met Komkommerkruid?

Gehakte bladeren worden op het einde van het kookproces zowel aan soep als aan hutspot toegevoegd. In salades en bij zachte kaas is komkommerkruid een delicatessen. Door zijn licht zoute smaak is het ook een vervanger en smaakmaker bij zoutloos dieet.

Zowel de bladeren als de bloemen worden in de keuken gebruikt. De bladeren kunnen samen met koolbladeren (2 delen kool en 1 deel komkommerkruid) gekookt worden. Ook kan men de zuivere blaadjes gebruiken en klaarmaken zoals spinazie.

Wil je dus optimaal gebruikmaken van het komkommerkruid? Maak dan eens een zomers drankje met de bloemen of gebruik de bladen in een verfrissende salade!

In de keuken

- Bernagie werd vroeger als groente gebruikt.
- De bloemen worden gebruikt ter garnering van salades, desserts, koude schotels, gebak en fruitsappen. De bloemen kleuren roze als ze in aanraking komen met zure stoffen zoals azijn.
- In de 16e eeuw werden de bloemen aan salades toegevoegd om "de geest blij te maken".
- De bloemen worden gesuikerd ook gebruikt als garnering bij zoete gerechten.
- Bloemen weken in azijn geeft een blauwe azijn.
- Ze worden in ijsblokjes ingevroren om in een drankje te doen.
- De verse kleine blaadjes worden wel rauw in salades gegeten. Ze smaken ook heerlijk in kwark, roomkaas en koude sauzen.

