

Bernagie – *Borago officinalis*



Dit zijn de prachtige stervormige blauwe bloemen van de bernagie, ook wel komkommerkruid genoemd. De plant behoort tot de familie van de Ruwbladigen en is dan ook herkenbaar aan de vele korte haren waarmee bijna alle onderdelen van de plant bedekt zijn. Ook de bloem is opvallend met felblauwe kroonblaadjes, zwarte helmknoppen en een kegel gevormd door meeldraden. De bloemen verschijnen rond mei/juni en worden door bijen en hommels bestoven¹. De zaden die vervolgens ontstaan zijn voorzien van een zogenaamd mierenbroodje, een pakketje dat vol zit met vetten en suikers waarop mieren dol zijn. Zij verslepen de zaden naar hun nest en voeden er hun larven mee. De overgebleven zaden worden vervolgens op hun 'vuilnisbelt' gegooid en aangezien deze rijk is aan nutriënten zullen de zaden daar kiemen. Op die manier worden de zaden verspreid². Van origine komt komkommerkruid uit het Middellandse Zeegebied, toch voelt ze zich bij ons ook goed op vochtige en voedselrijke bodems¹. In de kruidentuin van de Herenboerderij Ulingshof vind je komkommerkruid in het vak van de vaste keukenkruiden.

Gebruik

Ook deze plant heeft 'officinalis' in haar naam staan en wordt traditioneel medicinaal gebruikt³ om zijn opbeurende werking en, samen met honing, als verlichting bij hoesten. Recent experimenteel onderzoek in mensen geeft inderdaad aan dat plantenextract werkt tegen hoesten in astmapatiënten, en dat bernagie-olie jeuk verminderend werkt bij eczeem⁴. De smaak van bernagie lijkt op komkommer en de jonge blaadjes worden soms als sla gegeten. De bloemen zijn ook eetbaar en vormen een oogstrelende toevoeging aan een salade of in een ijsblokje, maar ook hier geldt weer: eet de plant met mate en zorg voor voldoende variatie in je maaltijden!

Recepten

Bernagie chimichurri⁵

30 g platte peterselieblaadjes * 30 g verse oreganoblaadjes * 30 g verse bernagieblaadjes * 2-3 teentjes knoflook * 1 rode peper * 2 el rode wijnazijn * 80-100 g olijfolie extra vergine * zeezout * zwarte peper

Snijd de kruiden en knoflook fijn. Optioneel: rooster de rode peper en voeg na afkoelen toe aan het fijngesneden kruidenmengsel. Meng met de rode wijnazijn en voeg de olijfolie toe tot de chimichurri net vochtig genoeg is. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Heerlijk bij (in de oven) geroosterde spitskool.

Kruidenboter

150 g boter tot room geroerd * 1 el bernagie * 1 el dillekruid * 1 el bieslook * 1 tl fijngehakte ui * wat citroensap * zout * peper.

Alles met elkaar vermengen, een rol vormen en verpakken. In de koelkast bewaren. Lekker op een broodje of bij geroosterde spitskool, samen met de chimichurri.

Referenties

¹<https://nl.wikipedia.org/wiki/Bernagie>

²<https://en.wikipedia.org/wiki/Elaiosome>

³<https://en.wiktionary.org/wiki/officinalis>

⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38426739/>

⁵<https://www.francescakookt.nl/zelfgemaakte-chimichurri/>