

---

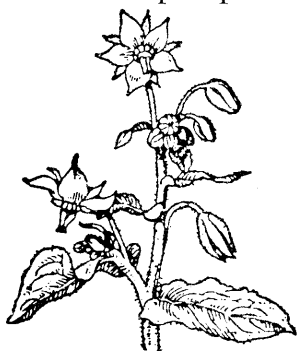
---

## BERNAGIE

---

---

Boragie, komkommerkruid, zachtpitje,  
parapluitke, steekneusje



*Borago officinalis*

*Eigenschappen:* de prachtige bernagieplant heeft sinds de dagen van de oude Grieken de reputatie dat hij een opbeurende werking heeft, verstand en geest verkwikt en 'mensen gelukkig maakt'. Hierop slaat wellicht het oude Engelse gezegde: 'Ik borage, breng altijd courage'.

Er zit een kleverig sap in borage dat aan dranken iets fris geeft. Het kruid bezit ook een komkommerachtige geur en met citroen en suiker in wijn of water vermengd, is het een verkwikkende drank.

Aangezien alle plantedelen klaarblijkelijk hetzelfde opbeurende effect hebben, is bernagie een van de weinige kruiden waarvan bladeren en bloemen in dezelfde mate gebruikt worden. De mooie blauwe bloemen vormen een eetbare garnering van salades.

Bernagie bevat kalium en kalk, gecombineerd met minerale zuren en in verse toestand heeft hij meer kaliumnitraat dan na droging. De stelen en bladeren geven veel zouthoudend planteslijm af en bevatten bovendien saponinen, harsen en sporen van vluchtige olie. Aan het zouthoudende bestanddeel wordt de koortswerende werking toegeschreven. Het bevordert verder de transpiratie en activeert de nieren. Men schrijft aan bernagie een milde diuretische (urine bevorderende) en algemeen verzachtende werking toe.

*Uiterlijk van de plant:* bernagie is een forse eenjarige plant die tot een hoogte van 90 cm opgroeit. Hij heeft ruwharige bladeren met een stekelig oppervlak. De grote vale bladeren, grijs-groen van kleur, zijn puntig, ca. 24 cm lang en 10 cm breed voordat de plant zijn bloemstengel produceert. Later groeien er kleinere bladeren aan deze stengel. De onderste bladeren zijn gesteeld met stijve eencellige haren zowel onder als boven. Hun rand is niet ingesneden maar gegolfd. De ronde stengels zijn hol en sappig. Het kruid heeft een bruinige wortel met vele zijwortels. Bernagie is een goedgevormde, kloeke plant, maar zijn werkelijke schoonheid vormen de hemelsblauwe bloemen. Deze vormen een vijfpuntige ster met slippen van ca. 2,5 cm breedte. Ze staan in afhangende trossen bijeen met centrale assen. De helmknoppen – het deel van de meeldraden dat het stuifmeel bevat – vormen in het midden een kegel. Zeldzaam voorkomende variëteiten hebben witte en rode bloemen. De vrucht bevat vier bruinig zwarte pitjes.

*Kweek:* bernagie is een eenjarige plant en kan alleen uit zaad gewonnen worden. Het zaad kan breedwerpig of in ondiepe geulen op 30 cm van elkaar gezaaid worden. Er moet een flinke laag aarde op komen. De zaaitijd loopt van maart tot begin september. Is bernagie voor de kruidentuin of een rotstuintje bestemd, dan verdient het aanbeveling om 25 cm diepe kuiltjes te graven op 30 cm van elkaar, per kuiltje 3 zaden te gebruiken en het opgekomen zaaigoed later uit te dunnen tot een plant per 30 cm. Het zaad ontkiemt na 10 dagen, en de plant zaait zichzelf royaal uit. Hij moet alleen onkruidvrij gehouden worden. Een leemachtige grond is goed voor bernagie maar een lichte, of zelfs zanderige losse kalkgrond is nog beter mits er voldoende vochtigheid heerst. Evenals alle overige kruiden moet de plant groeien in een grond die een goede afwatering heeft. Verder houdt hij van een zonnige stand.

Hebben de planten zich eenmaal goed ontwikkeld, dan zal er altijd bernagie in de tuin zijn, en hoewel het een eenjarige plant is, bloeit ze dikwijls gedurende een milde winter door. De planten zijn in ca. acht weken volgroeid. Van dat moment af is het meestal moeilijk de bernagie in toom te houden, tenzij de grond uitermate onvruchtbaar is. Het is dan belangrijk bernagie in de gaten te houden. De planten zaaien zichzelf uit en dat gebeurt niet alleen snel, maar de zaaingen kunnen jaar in jaar uit op de meest onverwachte plaatsen de grond uit komen. Als de zaaingen nog piepjong zijn, kunnen ze verspend worden maar de zwakke exemplaren moeten uitgedund of tot bodemhoogte worden afgesneden. De volwassen plant kan wel 90 cm hoog worden, en zal op zijn minst 60 cm<sup>2</sup> van uw tuinoppervlak beslaan. De plant blijft onafgebroken

doorbloeien tot de strenge vorst inzet. Teneinde over een voortdurende voorraad te kunnen beschikken kunt u een tweede keer zaaien. Bernagie is een van de weinige kruiden die tijdens het zomerseizoen twee keer in bloei kan worden gebracht. In maart gezaaid, bloeit de plant in juli, maar in streken met een zacht klimaat bloeit hij in mei, zaait zich uit en bloeit opnieuw in augustus.

De groeicyclus van elke plant afzonderlijk duurt kort: hij bloeit, schiet in het zaad en sterft na enige tijd. Als u bernagieplanten wat vaker afsnijdt, de verdorde bladeren afplukt en de zaden de hele zomer blijft zaaien, dan heeft u het hele jaar door aantrekkelijke bernagieplanten. Omdat de helderblauwe bloemtrossen afhangen, komt deze plant het meest tot zijn recht als men er tegenop kijkt, bijvoorbeeld op een hoog plateau van een rotstuint.

*Oogst en drogen:* het kruid is geschikt om zodra het in bloei staat, afgesneden of volledig geoogst te worden. Maar alleen de jonge bladeren kunt u gebruiken voor het drogen. Het is niet makkelijk om bernagie thuis te drogen, aangezien het een sappige, vochtrijke plant is die makkelijk zwart kan verkleuren als hij bij een te hoge temperatuur of bij een te lage temperatuur gedroogd wordt. Mochten de bladeren toch gedroogd worden, dan moet dit snel gebeuren bij een lage temperatuur en dat vereist een goede ventilatie. Het drogen moet zorgvuldig gebeuren, want anders verliest bernagie zijn aroma. Hij kan slechts korte tijd in luchtdichte potten in het donker bewaard worden. Bloemen kunnen alleen vers gebruikt worden. Als u ze wilt suikeren, dan moeten ze geplukt worden als ze op hun mooist zijn.

*Smaakeffecten:* iemand die kruiden kweekt weet vaak niet wat hij met bernagie beginnen moet, behalve dan dat je af en toe een blaadje kunt gebruiken voor bowl, en dat de verse bladeren met hun komkommersmaak een verrukkelijk toe-kruid vormen in salades en groenten. U kunt er meer mee doen. De jonge bladeren kunnen fijngehakt op de boterham gegeten worden. Soms wordt er spinazie van gemaakt al dan niet half om half met de echte spinazie. Het maakt alle gekookte koolsoorten lekkerder. Erwten- en bonensoep en stoofschotels met vlees, winnen er door aan smaak. Vanwege de zoutachtige smaak is bernagie tenslotte een welkome aanvulling bij een *zoutarm* dieet. Bernagie is al evenzeer in trek om vruchten- dranken zoals puur appelsap extra smaak te verlenen en de bladeren doen het prima in ijsthee en in een warme kruiden-drink. De bloemen verlenen een blauwe kleur aan vloeistoffen waar ze in getrokken worden en worden wel gebruikt om azijn

blauw te kleuren.

Lest best: de bloemen vormen een buitengewoon aantrekkelijke garnering bij salades of een kruidengerecht, en behouden zelfs als ze gesuikerd zijn nog in zekere mate hun werking.

#### **GEBRUIK**

*Hors d'oeuvres*: tomatencocktail; sappen van rauwe groenten; gehakt op de boterham.

*Salades*: alle groene salades.

*Soepen en vleesstoofschotels*: erwt- en bonensoep; gestoofd vlees.

*Groenten*: als aparte groente; in combinatie met spinazie; met kool meegekookt.

*Zoetigheden en dranken*: gekonfijt en gesuikerd; vruchtenbowls; ijsthee; warme kruidendrank.

#### **RECEPT: BOWL VAN BORDEAUX MET BERNAGIE**

*Twee grote theelepels witte suiker (lieft opgelost in een tetsje kokend water) – dunne schil van een citroen en reep van een komkommerschil elk aan een stuk – 1 fles bordeaux – takjes jonge bernagie zo mogelijk met bloemen – 1 glas sherry – ½ glas maraskijn – ½ glas brandewijn – spuitwater of sodawater*

*Bereiding*: meng citroen- en komkommerschillen met suiker en ½ fles wijn. Voeg takjes jonge bernagie toe. Laat het geheel ca. 2 uur trekken. Voeg de rest van de bordeaux, sherry, maraskijn en brandewijn toe. Verwijder de bernagie, maar garneer de drank met verse takjes en bloemen. Voeg vlak voor het serveren sodawater naar smaak toe.