

Komkommersla



Met borage

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 1 sjalotje
- 1,5 dl. yoghurt
- 1 theelepel kruidenzout
- Paar blaadjes borage
- Paar boragebloemen om te garneren

Bereiding:

1. Snij de borage bladeren ragfijn aan reepjes.
2. Snipper het sjalotje heel fijn.
3. Roer yoghurt, sjalotje, borage en kruidenzout door elkaar in een kom.
4. Schil zo nodig de komkommer met een dunschiller. Wanneer de schil niet al te dik of taai is, is het beter om er zoveel mogelijk schil aan te laten zitten.
5. Snij de komkommer in hapklare stukjes en roer deze door het yoghurtmengsel.
6. Garneren met de bloemetjes.
7. Direct opdienen.

Borage

Borage is een krachtige, behaarde plant van ongeveer een meter hoog, met grote groene bladeren en stervormige blauwe bloemen. Wanneer je de bladeren kneust ruikt dit naar komkommer, het wordt daarom ook wel komkommerkruid genoemd.

De behaarde bladeren laten zien dat deze plant kiezelzuur (silicium) bevat. Kiezelzuur ondersteunt de opbouw van de huid en de werking van de zintuigen.

De bladeren van de borage werden vroeger gebruikt bij wondverzorging. Daarvoor legde men de bladeren even in heet water en daarna (afgekoeld) op de gewonde plek. Thee van borageblad kan heilzaam werken bij verkoudheid of hoesten.

Tegenwoordig wordt boragethee wel eens gebruikt bij klachten van depressieve aard of overgangsklachten.

In de keuken wordt dit kruid vooral rauw gebruikt in komkommersalade. Om geen last te hebben van de haren op de bladeren moet je ze heel fijn snijden voor gebruik. Borage kan ook kort meegekookt worden in gerechten zoals soep of groentegerechten, door het koken worden de haren zacht.

Borage wordt altijd vers gebruikt, gedroogd verliest het aroma.

De blauwe bloemetjes zijn ook eetbaar en zijn vooral erg leuk als garnering.

Borage is als kruid niet in de winkel te koop, misschien komt het hier en daar in het wild voor, maar over het algemeen kweek je het zelf in de (moes)tuin.

Dit recept komt uit Gewürze und Kräuter (ISBN 9783922290612) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1421
Salade
Seizoen: zomer