

RECEPT VAN DE MAAND

Augustus 2011 - Bijen en andere insecten weten deze bloem erg te waarderen. In onze tuin vliegen de bijen, afkomstig van de bijenkorven verderop, dan ook af en aan om zich te laven aan het harige komkommerkruid (bernagie), met haar diepbloewe, bijna paarse bloemen.

In de stengel stroomt een geneeskrachtige, verzachtende sap en het bloemzaadje zit barstensvol caroteen en het zeldzame gamma-linoleenzuur. De bladeren, hoewel stekelig, zijn een rijke bron van kalium, natrium, magnesium en fosfor. We raden aan alleen de kleine, jonge blaadjes te gebruiken voor rauwe consumptie en de oudere bladeren te koken of blancheren.



De bloemen zijn een mooie toevoeging aan salades of desserts. En daarnaast erg smakelijk! De bladeren en stengels verwerken we in een polenta; een voedzaam Alpengerecht waar je alle kanten mee uit kunt.

Gnocchis van bernagie

Voor 6 personen:

- 500 gram bladeren en stengels van de bernagie
- 300 gram ongekookte polenta
- 1 liter groentebouillon
- 100 gram geraspte gruyère
- ½ liter (soja)melk
- Zout

Bereidingswijze:

1. Snij de bladeren en de stengels fijn
2. Kook ze 20 minuten in gezouten water en giet ze af
3. Mix ze in de blender of met een staafmixer terwijl je een beetje kookvocht toevoegt
4. Kook de polenta in de melk en de bouillon 20 minuten op een laag vuur, en roer regelmatig
5. Voeg daarna de boragepuree en de geraspte kaas toe en naar smaak nog een snufje zout
6. Stort de massa op een ovenplaat met bakpapier en zorg dat het een plakkaat van 4 cm hoog is
7. Bak het daarna 10 minuten af in een oven op 180 graden en snij er kleine blokjes van.