

Coccinia sessifolia

E: Scarlet cucumber, Red coccinia A: Skarlakenkomkommer D: Scharlach- oder Kotzgurke H: Omukungwene,(vrug is ekungu)

In Afrika kom komkommerplante wyd verspreid voor en is beslis vir mens en dier 'n belangrike bron van vog en voedsel. Diegene van ons wat as regte, egte (so bietjie wilde) plaaskinders groot geword het, word maklik nostalgies by die gedagte aan die veldkosse wat ons ge-eet het, in die as gaar gemaak het.....dis hieroor, wat hierdie "Plantstorie" gaan..



Coccinia sessifolia is volgens my mening die bekendste onder die drie wat ek noem. Dis maklik herkenbaar: groot en lang ranke teen heinings, in bome en struie. Die blougroen, gladde, ietwat wasagtige blare groei direk om die stingel/rank, SIT so te se om hom, daarvandaan die naam sessifolia.

Die blomme is omtrent 10c-stuk groot, baie liggeel/pastelgeel van kleur en het vyf kroonblare. Die vrugte is langwerpig, eers blougroen met wit onreelmatige streepmerke, dan later skarlakenrooi en word ongeveer 8 tot 12 cm lank. Na die eerste reens in die seisoen begin die plant groei, blom en vrugte vorm, die afgelope seisoen in Oktober/November en toe WEER in Maart/April (tweede lente na die drie droe maande?). Om die waarheid te se, van hulle blom NOU NOG.



Coccinia sessifolia blo,



Coccinia sessifolia.vrugte

Die vrugte word in die as baie kortliks gebak (eintlik net geskroei) totdat hulle nie meer heeltemal rou is nie. Die smaak is nie eintlik iets baie besonders nie, kan verbeter word met bietjie sout en/of peper . (Was die slegs in vuur geskroeie eintlik rou voeltjies, wat ons as kinders ge-eet het nie ook BAIE lekker nie???) Baie meer belangrik aan kos is die onderaardse verdikte stam/wortel, wat proteïnes bevat. Dit word dan ook in skraapsels by kookvleis gesit, gebak of selfs rou genuttig.

Ander twee rooi komkommers is *Coccinia rehmannii*, waar die vruggies baie kleiner is as *Coccinia sessifolia* en rond vertoon - (ongelukkig het ek nog nie 'n foto van die vrugte nie) - en *Coccinia adoensis*.



Coccinia (waarskynlik) *rehmannii* teen sifdraad



Coccinia adoensis



By ALLE rooi vrugte moet ons egter ALTYD onthou:

Rooi is 'n kleur, wat aandag trek, dit is ook 'n kleur wat waarsku: OPPAS!
So, MOENIE iets van 'n plant eet, AS JY NIE WEET WAT DIT IS nie!

Inligtingsbronne:

Heil-, Gift- und Essbare Pflanzen in Namibia (E.von Koenen)
Wild flowers Waterplants and Grasses of the Okavango Delta and Kalahari (Veronica Roodt)
Gemsbok bean & Kalahari truffle (Arno Leffers)
Wildflowers of the Central Highlands of Namibia (Coleen Mannheimer)

Teks en fotos: Anka Eichhoff