

Borretsch

Dieses Sommerkraut sollte man nur frisch verwenden, denn nur dann entfaltet es sein gurkenähnliches, würziges, schwach bitteres Aroma.



Herkunft, Charakteristika:

Im östlichen Mittelmeerraum heimisch, ist Borretsch heute fast in ganz Europa wild wachsend zu finden. Die einjährige Pflanze bildet aus der Blattrosette bis zu 1 m hohe Triebe, an denen strahlend azurblaue, nickende Sternblüten blühen. Während die Stängel rau behaart, fast borstig sind, fühlen sich die beidseitig behaarten, breit-eiförmigen Blätter im jungen Zustand samtweich an; im Alter werden sie allerdings hart und rau. Die essbaren Blüten sind in Doppelwicken an den Enden der Stängel angeordnet.

Borretsch wirkt in der Naturheilkunde herzstärkend, nervenberuhigend und blutreinigend. Er wird bei Husten und Depressionen empfohlen und fördert die Adrenalinausschüttung. Auf diese Funktion ist wohl auch sein Name zurückzuführen, der sich von keltisch "borrach" (Mut) ableitet und den frohen Mut nach dem Verzehr von Borretschblättern ausdrückt.

Verwendung:

In der Küche werden die jungen Blätter frisch oder tiefgefroren, gerebelt oder gemahlen verwendet. Am aromatischsten sind dabei die frisch geernteten Blätter, denn nur sie entfalten das gurkenähnliche, würzige und schwach-bittere Aroma. Borretsch verträgt sich mit allen Kräutern, und sowohl Blätter als auch Blüten lassen sich in frischen Salaten anstelle von Gurken verwenden. Wie sein umgangssprachlicher Name "Gurkenkraut" schon verrät, ist er als Zutat zum Einlegen von Gurken besonders wichtig.

Geschmacklich harmoniert Borretsch auch gut mit Aalgerichten. Das Kraut kann als spinatähnliches Gemüse zubereitet werden oder als Zugabe Mangold und Spinat geschmacklich verfeinern, gekocht verliert es jedoch etwas an Geschmack. Erfrischungsgetränke werden durch Borretsch aromatisiert, und die strahlend blauen Blüten

kann man frisch oder kandiert als Garnitur von kalten Platten, Salaten oder für Sommerbowlen verwenden. Noch ein Tipp: Eiswürfel mit Borretschblüten sind auf jeder Sommerparty ein echter Hingucker!

Und hier finden Sie Rezepte mit [Borretsch](#).