

Boretsch - *Borago officinalis*, Rauhlattgewächse, m



Andere Namen:

Borretsch, Gurkenkraut, Gurkenkönig

Andere Sprachen:

Englisch: Borage

Französisch: Bourrache

Russisch: Oguretschnik

Beschreibung

Aussehen:

Staupe

Wurzel : die Pfahlwurzel hat weit verzweigte dünne Nebenwurzeln.

Stengel : rund, kräftig, beide Seiten behaart.

Blätter : handgroße, mittelgrüne, robuste, oval Blätter, die mit Haaren bedeckt sind.

Höhe : bis zu 100 cm.

Blüte : kleine, blaue, sternförmigen Blüten.

Blütezeit : Mai/Oktobre.

Früchte : kleine Nüsse; länglich, eiförmig, 4 - 6 mm lang, hell- schwarzgrau.

Verbreitung:

Mittelmeergebiete, nördliches Europa, Nordamerika.

Geschichte:

Schon den Römern bekannt. Plinius nannte B. Euphrosinum, weil die Pflanze Glück, Freude und Mut bringen sollte; "Ego borage gaudia semper ago" = Ich, Boretsch, bringe immer Freude".

Seit dem Mittelalter in Mitteleuropa bekannt.

Wirkstoffe:

Bis zu 30% Schleimstoffe, aber auch Gerb- und Zuckerstoffe; das ätherische Öl enthält Pinocamphon, Isopinocampher, Pinocarvon, außerdem Allantoin, Saponin, Calciummalat, Kalium.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, selbstaussäend.

Wildwachsend : B. ist häufig auf feuchten Wiesen und Bachrändern anzutreffen.

Vermehrung : wird B. im Februar aus Samen in Töpfen oder im Frühbeet gezogen, werden schon ab März Blätter getrieben. Man vereinzelt die Pflanzen im Frühbeet mit einem Abstand von 25 cm.

Falls in Reihen gesät wird, mit nicht mehr als 0,5 cm Erde bedecken und ebenfalls auf einen Abstand von 25 cm verziehen. Keimdauer: 5 Tage.

Im Garten : nicht zu trockener Boden an sonniger Stelle. Sät sich selbst stark aus und kann zur Plage werden.

Im Haus : in Töpfen und Balkonkästen möglich, die ausgewachsene Pflanze treibt jedoch eine tiefe Pfahlwurzel.

Pflege : keine besonderen Anforderungen, aber jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Den ganzen Sommer über.

Da nur die frischen Blätter verbraucht werden - Boretsch verliert seine Würzkraft beim Trocknen völlig - sollte man die Blüten - die sehr dekorativ sind und gegessen werden können - ausbrechen, denn wenn es zur Samenbildung kommt, sät sich B. stark aus und verbreitet sich leicht im ganzen Garten.

Ältere Blätter sind weniger genießbar, weil die Haare zu Borsten geworden sind, die wie Stacheln wirken.

Gesundheit:

B. verliert beim Trocknen sein Aroma völlig. Man kann die Blätter in Essig einlegen (deshalb Gurkenkraut) oder als Spinat tiefgefrieren.

Verwendung**Gesundheit:**

Abführend, schweißtreibend, herzstärkend und beruhigend, entzündungshemmend.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: Blätter und Blüten (nur frisch).

Der **Geschmack** ist gurkenähnlich.

In der Küche:

Die leuchtend blauen Blüten bringen Farbe in den Salat oder dienen zur Dekoration; die Blüten geben Farbe in Flüssigkeit ab: B. färbt den Essig blau.

Zum Einlegen von Essiggemüse, zu Suppen, Soßen, Salaten Quark und Streichkäse.
Das ohnehin schwache Eigenaroma verfliegt nach dem Pflücken schnell.
Nicht mitkochen.

Rezepte

Boretsch-Spinat

Blauer Essig

Frankfurter Grüne Soße