

KRÄUTERLEXIKON



Borretsch (*Borago officinalis*)

Die länglich ovalen Borretsch-Blätter verströmen einen intensiven Gurkengeruch. Daher stammt auch der Name »Gurkenkraut«. Die sternförmigen, leuchtend blauen Blüten sind wie die Blätter essbar, die wiederum sehr reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Schleim- und Gerbstoffen sowie ätherischem Öl sind.

Lebensform

einjährige Pflanze

Standort

Der Standort kann sonnig bis halbschattig sein. Wichtig ist ein nährstoffreicher, kalkhaltiger Boden, der wegen der langen Pfahlwurzeln gut durchlässig sein sollte.

Blütezeit

Borretsch-Blüten erscheinen den ganzen Sommer über.

Anwendungen in der Küche

Fein gehackte Blätter würzen Quark, Suppen, Fisch-, Eierspeisen und Frankfurter Grüne Soße, besonders gut auch Gurkensalat. Sie sollten frisch und erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugefügt werden. Die essbaren Blüten eignen sich zur Dekoration von Speisen und Getränken..

Heilwirkung

Borretschtee wirkt blutreinigend und harntreibend, die Schleimstoffe lindern Husten und Bronchitis. Gleichzeitig hilft er bei Rheuma, Herz- und Nierenleiden.

Kosmetik

Seine Inhaltsstoffe regen die Hautdurchblutung an.

Im Haushalt und Garten

Borretsch ist eine dekorative Pflanze und seine nektarreichen Blüten locken darüber hinaus zahlreich Bienen an.

Aussaanthinweise

Die Samen keimen innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.