

Boretsch

Botanisch: *Borago officinalis* (Rauhblattgewächse)



A Der auch Gurkenkraut genannte Borretsch stammt wahrscheinlich ursprünglich aus Syrien. Die Araber brachten ihn nach Südspanien, von dort verbreitete er sich im gesamten Mittelmeergebiet und im 11. oder 12. Jahrhundert in Mitteleuropa. In allen historischen Texten über den Borretsch heißt es: "Er stärket und erfreuet das Hertz, erquicket die

Lebensgeister." Die Engländer sagen: "Borage for courage" (Borretsch macht Mut). Die blauen Blüten des Borretsch schwammen auf dem Abschiedstrunk für Kreuzfahrer und dienten als Vorlage für Buchverzierungen und Ornamente auf Vorhängen. Johannes Hartlieb sagte Borretsch nach, dass er gegen Haarausfall und potenzsteigernd wirkt: "... pehelt sein außvallend har. ... es mert auch die dy unkewsch ... " Die europäischen Siedler nahmen Borretschsamen mit auf ihre lange Reise nach Amerika.

Der Borretsch wird auch Boretsch geschrieben, so verwenden botanische Fachbücher (z.B. Oberdorfer, Erich (1994): Pflanzensoziologische Exkursionsflora) die Schreibweise mit nur einem r.

Botanisch: *Borago officinalis* (Rauhblattgewächse)



H Borretsch enthält in seinen Blättern viele Mineralien, speziell Kalium, Calcium und Mangan, sowie viel Asparagin (eine Aminosäure) und Vitamin C. Das aus den Samen gewonnene Öl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ihm wird eine ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem nachgesagt, was besonders bei Krankheiten, die durch ein überschießendes Immunsystem entstehen, wie Neurodermitis, Heuschnupfen, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, helfen kann. Borretsch wird in der Naturheilkunde zur Beruhigung und Stärkung der Nerven und des Herzens eingesetzt (daher wird er auch "Wohlgemutspflanze" genannt). Die in den Blättern enthaltenen Schleimstoffe wirken

lindernd bei Husten und Bronchitis. Der Pflanzenpresssaft soll den Stoffwechsel anregen.

Botanisch: *Borago officinalis* (Rauhblattgewächse)



K Borretsch wird durch Trocknung wertlos, da dadurch das gesamte Aroma verloren geht, einfrieren ist dagegen möglich. Gurken, Salate, kalte Soßen, Mayonnaise, Raviolifüllungen, Käse- und Eierspeisen werden mit Borretsch zubereitet. Die frischen oder kandierten Blüten finden oft als Dekoration verschiedener Speisen und in Getränken wie Apfelwein und Zitronenlimonade Verwendung.

G Borretsch wird ab April direkt ins Freiland gesät. Die Samen sollten gut mit Erde gedeckt werden, da Borretsch ein Dunkelkeimer ist. Einmal ausgesät, hält sich Borretsch lange im Garten, da er sich immer wieder selber aussät. Da Borretsch ein Flachwurzler ist, muss in längeren Trockenperioden gewässert werden. Borretsch verträgt sich sehr gut mit Kohl, Kohlrabi sowie Zucchini und Erdbeeren.