



# 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**

Die fein gehackten Blätter würzen Quark, Suppen, Fisch- und Eierspeisen und sind Bestandteil der bekannten Frankfurter Grünen Soße. Besonders gut passen sie zu Gurkensalat. Sie sollten frisch verwendet und bei gekochten Gerichten nur kurz vor Ende der Garzeit zugegeben werden. Die frischen Blüten sind essbar und eignen sich gut zum dekorieren von Speisen und Getränke.

#### **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

### AUSSAATHINWEISE

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