Borretsch

borago officinalis

Gurkenkraut, Wohlmutsblume, Himmelsstern

Kategorie

Kräuter, Rauhblattgewächse (boraginaceae)

Beschreibung



borago officinalis

Borretsch (Borago officinalis), auch Boretsch geschrieben, auch als Gurkenkraut oder Kukumerkraut bezeichnet, ist eine zur Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae) gehörige Pflanze. Sie wird als Gewürz- und Heilpflanze verwendet und trägt daher das Artepitheton »officinalis«. Sie ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem späten Mittelalter in Mitteleuropa kultiviert.

Borretsch ist eine einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von bis zu 70 Zentimetern. Stängel und Laubblätter sind borstig behaart. Die derben, dunkelgrünen Laubblätter sind bei einer Länge von 10 bis 15 Zentimetern lanzettlich bis eiförmig.Die

Blütezeit reicht von Mai bis September. Der in den Blüten enthaltene Farbstoff wirkt als Indikator. Wie Lackmus verfärbt er sich rot, wenn er in saure Lösungen kommt. Bei älteren Blüten ist eine leichte Rotfärbung zu beobachten.

Die blauen Blüten verfügen über leuchtende Strichsaftmale, die für bestäubende Insekten sichtbar, für den Menschen jedoch ohne Hilfsmittel nicht erkennbar sind. Neben Bienen suchen vor allem Hummeln die Blüten auf.

Herkunft

Der Borretsch kommt ursprünglich in Nordafrika, Süd- und Osteuropa und in Westasien vor und ist in Nord- und Südamerika, in Australien, Neuseeland und auf den Azoren und Kanaren ein Neophyt.[6] Er ist im Mittelmeergebiet beheimatet und kommt dort vor allem auf Brachflächen vor. Die Pflanze wird in fast ganz Europa und Nordamerika kultiviert. Aufgrund dieser gezielten Einführung zählt man sie zu den ethelochoren (bewusst durch den Menschen durch Saatgut oder Jungpflanze eingeführt) Pflanzen. Als Gartenflüchtling ist sie an einigen Orten verwildert.

Nach Mitteleuropa gelangte der Borretsch im späten Mittelalter. Er wurde zuerst in Frankreich kultiviert und gelangte von dort aus nach Deutschland. Im 16. Jahrhundert wurde die Pflanze in Bauerngärten häufig angebaut. Angepflanzt wird er auch heute noch in Kräutergärten. Es existiert eine Kulturform mit weißen Blüten.

Aroma

Blüten und Blätter haben einen gurkenähnlichen, erfrischenden Geschmack. Sie eignen sich sehr gut zum Aromatisieren von kalten Getränken. Feingehackt benutzt man die jungen Blätter als Würze für Obstsalate und Gemüse.

Verwendung

Die Blätter des Borretschs werden in Salaten gegessen oder in Suppen gekocht, auch eine Zubereitung als Gemüse ähnlich dem Spinat ist möglich. Aus den etwa drei Millimeter großen, dunklen Samen wird Borretschsamenöl gewonnen. Borretsch ist ein Bestandteil der Grünen Soße, die im Raum Frankfurt am Main (als Frankfurter Grüne Soße), in Mittelhessen und im Raum Kassel

© 2026 coquina.de

nach unterschiedlichen Rezepten als typisches Gericht der hessischen Regionalküche zubereitet wird. Borretsch wird dort auf regionalen Wochenmärkten, aber auch beim Lebensmittelhandel verkauft.
Die blauen Blüten sind essbar (sie enthalten deutlich weniger Alkaloide als die Blätter), haben einen süßlichen Geschmack und werden gerne als Salatdekoration verwendet. Essig lässt die Farbe der Blüten in rot umschlagen. Die Blüten können kandiert werden und so Süßspeisen dekorieren. Die Blüten werden dazu mit Eischnee bestrichen, mit Puderzucker bestreut und anschließend getrocknet.
In Ligurien wird Borretsch zur Füllung von Ravioli und Pansoti verarbeitet. In Großbritannien wird Borretsch vorwiegend mit dem Likör Pimm’s genossen und ist geschmacksgebender Bestandteil von Gilpin's Westmorland Extra Dry Gin.

Gesundheit

In der überlieferten Volksheilkunde wurde Borretsch dazu verwendet, die Stimmung zu verbessern. Heute ist bekannt, dass die Pflanze stimulierend auf die Nebennieren wirkt, und so hilft, Depressionen zu lindern.
Als Heilpflanzen werden verwendet:

- Borretschblüten (Boraginis flos, Flores boraginis)
Sie enthalten Bornesit, Allantoin, Schleimstoffe, Kaliumsalze (bis zu 17 %).
In der Volksheilkunde wird die Arzneidroge angewendet bei Harnverhaltung, Fieber, Verschleimung der Atemwege, Durchfall sowie ferner bei Entzündungen, Rheumatismus, klimakterischen Beschwerden und zur Blutreinigung.

- Borretschkraut, auch Gurkenkraut genannt (Boraginis herba)
Die Arzneidroge enthält Gerbstoffe (ca. 3 %), Kieselsäure (1,5 bis 2,2 %), Schleimstoffe (bis zu 11 %) und Pyrrolizidinalkaloide.
Wegen des hohen Pyrrolizidin-Gehalts sollte die Arzneidroge nicht mehr pharmazeutisch angewendet werden, da diese Verbindungen genotoxisch und cancerogen wirken. Auch bei der Verwendung als Küchengewürz ist Vorsicht angezeigt.

- Borretschsamenöl (Boraginis officinalis oleum raffinatum, Boraginis oleum, DAC)
Es enthält Fettsäureglyceride mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Gamma-Linolensäure. Es wird bei atopischen Ekzemen (Neurodermitis) eingesetzt.

Geschichte

Vom Mittelalter bis zum Beginn des 19. Jh. galten Zubereitungen aus Borretsch (Borago spec.) und aus Ochsenzungen (Anchusa spec.), insbesondere aus deren Blüten, als wirksame Mittel zur »Reinigung des Blutes« von »verdorbener roter colera« und von »überschüssiger melancolia«. Die dazugehörigen Krankheitsbilder waren Herzschwäche, Herzrasen, Ohnmacht, Traurigkeit, Manie, »dreitägliches Fieber« und »viertägliches Fieber«. Beiden Pflanzen wurden die gleichen Wirkungen zugeschrieben.
Unter dem Namen »Manus Christi« galten Zucker-Verreibungen mit Destillaten aus Borretsch-Blüten oder aus Ochsenzungen-Blüten als Mittel gegen stärkste Schwächezustände bei Krankheiten des Herzens und gegen »Unsinnigkeit durch die Dämpfe der Melancholie«. Adel und aufstrebendes Bürgertum der frühen Neuzeit veredelten diese »Christus-Hände« durch die Zugabe von zerstampften Perlen und von fein verriebenem Gold. Zusammen mit Duftveilchenblüten zählten Ochsenzungen- und Borretsch-Blüten zu den »drei flores cardinales bzw. cordiales.« Zeitgenössische Fallbeschreibungen des Pseudo-Arnaldus de Villanova und des Straßburger Wundarztes Hieronymus Brunschwig legen nahe, dass Zubereitungen aus Borretsch und Ochsenzungen auch zur Behandlung von Kranken eingesetzt wurden, die »von Sinnen kamen, dass man sie binden musste.«
Zu Beginn des 19. Jh. wurden beide Pflanzen aus dem offiziellen therapeutischen Arsenal verbannt.

© 2026 coquina.de