

Wildpflanzen

von Marie-Luise Stettler

Borretsch (*Borago officinalis*)

Das erste Mal habe ich mit Borretsch in meinem Elternhaus Bekanntschaft gemacht. Meine Mutter hatte probierhalber eine Pflanze in den Garten gesetzt und den Salat damit verfeinert. Ich kam hungrig von der Schule und stürzte mich auf den Gurkensalat. Das Geschmackserlebnis war besonders. Ich hatte das Gefühl, meine Mutter hat den Salat speziell gewaschen. Der ganze Salat schmeckte seifig. Meine erste Berührung mit Borretsch war kläglich gescheitert. Der Borretsch fand aus diesem Grund lange Zeit keinen Einzug in meine Küche. Erst vor ein paar Jahren habe ich ihn wiederentdeckt und in meinem Garten angepflanzt – eigentlich aus einer Laune heraus, weil mir die Blüten so wunderbar gefallen und unsere Nachbarin das Kraut wegschmeißen wollte. So bot ich mich an, die Setzlinge zu übernehmen.

Der Borretsch gehört mit dem Beinwell zusammen zu den Raublattgewächsen. Weitere Vertreter dieser Familie mit mehr als 140 Gattungen sind das Lungenkraut, das Vergissmeinnicht, der Natternkopf und die Phacelie, um nur einige der bekanntesten zu nennen.

Borago leitet sich aus dem Altokzitanischen *borratge* ab und bezieht sich auf das arabische *abu 'araq*, was so viel

bedeutet wie ‚Vater des Schweißes‘, *officinalis* ist ein Hinweis dafür, dass die Pflanze arzneilich genutzt wird. Es werden auch andere Ableitungen angegeben. So soll es von lateinisch *borra* = raues Gewebe kommen, was auf die rauen Blätter schließen lässt.



Wie dem auch sei, beide Bedeutungen sind vorstellbar. Die volkstümlichen Bezeichnungen sind Gegenfraßbleaml, Augenzier, Biretsch, Blauhimmelstern, Borasch, Boretsch, Borgelkraut, Borungen, Burres, Gegenstrass, Gurkenkönig, Gurkenkönigsfreund, Gurkenkraut, Herzblüten, Porich, Herzfreude, Himmelsstern, Liebäuglein, Jungferegsichtli, Wohlgemutsblume, Wohlmuttblume.

Die Pflanze kommt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und ist heute aber auch in Mitteleuropa zu finden. Sie war schon bei den Römern und Griechen bekannt und kam im späten Mittelalter nach Mitteleuropa, wo sie in Bauerngärten kultiviert wurde.

Der bevorzugte Standort vom Borretsch ist in sonnigen Bereichen mit humosem Untergrund. Er kommt bis in Höhen von 1'500 m vor.

Beim Borretsch handelt es sich um eine einjährige Pflanze mit einer Wuchshöhe von zirka 60 cm.

Ihre Stängel und Blätter sind borstig behaart. Die Blätter sind dunkelgrün eiförmig bis oval mit einer Länge von 10-15 cm, einer Breite von 3-4 cm und kurzem Stiel. Die Blattadern sind deutlich zu erkennen und bilden sich ab wie feine Runzeln. Die Blattränder sind wellig. Die Grundblätter sind in einer Rosette angeordnet. Der Stängel ist aufrecht und verzweigt sich im oberen Drittel.

Die Blüten bilden einen Stern aus fünf blauen Blütenblättern, ganz selten gibt es auch Exemplare mit weißen Blüten. Die Farbe der blauen Blüten ist zuerst rosarot und ändert sich dann zur vollen Blüte hin ins strahlende Blau.



Während der Blütezeit sind die lanzettlichen Blütenblätter zurückgeschlagen. Die Staubblätter bilden einen kleinen Kegel. Die Frucht besitzt vier Fächer mit jeweils einem Nüsschen. An den Samen befindet sich ein Eiweißanhängsel (Elaiosom), das gerne von den Ameisen „geerntet“ wird und so die Samen verbreitet werden. Die Wurzel ist eine Pfahlwurzel.

Die Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Harze, Kieselsäure, Fettsäuren, ätherische Öle, Vitamin C, Schleimstoffe, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Kaliumnitrat, Pyrrolizidinalkaloide, Saponine, Bitterstoffe, Allantoin.

Zu den Pyrrolizidinalkaloiden ist zu sagen, dass sie in höheren Dosen lebertoxisch sind, aufgrund derer von einem regelmäßigen Genuss der Pflanze abgeraten wird. Die Samen und die Blüten enthalten keine oder nur sehr wenig Pyrrolizidinalkaloide, so dass sie bedenkenlos genossen werden können. Aus den Samen wird ein Öl gewonnen mit einem beträchtlichen Anteil an Gamma-Linolensäure.

Die Wirkung des Borretsch ist entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, schleimlösend, harntreibend, entwässernd, schweißtreibend, beruhigend, antirheumatisch, blutreinigend, herzstärkend, abführend.

Bereits Plinius kannte den Borretsch und schon zu seinen Zeiten wurde er zu Heilzwecken verwendet. Er war vor allem für seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannt. Hildegard von Bingen bereitete aus den Blättern der Pflanze einen Medizinalwein, der positiv auf den Gemütszustand, das Herz und die Stimmung einwirken sollte. Für das Getränk legt man die Pflanze in Wein ein und lässt das Ganze ziehen.

Der Tee aus den Blättern ist hilfreich gegen Reizhusten, Halsbeschwerden und Bronchitis. Eine Kompresse aus dem Aufguss von Borretschblättern hilft gegen müde und schlecht durchblutete Haut im Gesicht und als Umschlag bei Abszessen. Die enthaltene Kieselsäure fördert das Wachstum von Nägeln und Haaren.

Das Öl aus den Samen ist gut bei Neurodermitis und trockener Haut in der äußerlichen Anwendung. Innerlich wirkt es, ähnlich wie das Nachtkerzenöl, bei rheumatischen und Menstruationsbeschwerden.

Schon beim Beinwell – der Schwester des Borretsch – habe ich geschrieben, dass die Pflanze ein Insektenbahnhof ist. Im Sommersonnenschein finden sich zahlreiche Insekten ein, um den Nektar der Pflanze zu naschen. Vor allem Bienen und Hummeln sind die Besucher des Borretsch. Im Gegensatz zum Beinwell kommen die „umfangreicheren“ Brummer ohne Probleme an den begehrten Saft der



Pflanze – sie müssen keine Blüte aufbeißen, sondern können sich bequem am Kegel der Staubblätter festhalten. Auf diese Weise können die Pollen auf das Insekt rieseln und von ihm fortgetragen werden.

Mit einem Trick lockt die Pflanze zudem die bestäubenden Insekten an. Auf den Blütenblättern befinden sich Strichsaftmale, die nur für die Insekten erkennbar sind. Da diese Bereiche auf dem Blütenblatt kein UV-Licht reflektieren, erwecken sie den Eindruck, dass dort viel Pollen vorhanden sind.

Durch seinen hohen Zuckeranteil ist der Borretsch eine beliebte Pflanze bei Imkern. Wegen des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden wird der Honig jedoch mit anderen Sorten gemischt.

Der Borretsch findet in der Küche Verwendung, trotz seines Anteils an leberschädigenden Alkaloiden. Bei nicht allzu häufigem, gelegentlichem Genuss ist jedoch kein Schaden zu erwarten.

Die bekannteste Rezeptur ist die Frankfurter Grüne Soße, in der Borretsch zwingend, neben sechs anderen Kräutern, enthalten sein muss.

Die Blüten kann man verwenden, um Essig zu aromatisieren. Die Farbe verändert sich im sauren Medium von blau nach rosarot.

Eine verspielte Dekorationsvariante sind Eiswürfel mit Borretschblüten. Auch als Dekorationselement in Salaten eignen sich die strahlend blauen Blüten.

Die Blüten mit Eiweiß bestrichen und mit Puderzucker bestreut ergeben eine wunderbar blaue Dekoration für Süßspeisen und Torten. Eine andere Möglichkeit ist, die Blüten zu kandieren. Dafür werden sie durch geschmolzenen Zucker gezogen und auf einem Backblech trocknen gelassen.

In einer Ginsorte aus Großbritannien ist als Aromastoff neben Salbei auch Borretsch enthalten.

Borretsch stand im Ruf, die Lebensgeister zu wecken. Die Pflanze wurde früher als Schutz vor negativen Energien verwendet. Ihr wurde nachgesagt, die körperlichen Kräfte zu stärken und die Fröhlichkeit zu vermitteln. So schrieb bereits Plinius: Ich, Borretsch, bringe immer Freude.

Die Pflanze symbolisiert Zuversicht und Gemütsstärke, sie strahlt Lebensfreude als Waffe gegen Sorgen aus. Im Christentum wird sie als Verkörperung des Wesens der Jungfrau Maria gesehen.

Der Geruch der Blätter erinnert an Gurken, worauf sich auch der Name Gurkenkraut oder Gurkenkönig bezieht. Ich selbst hatte als Kind eher das Gefühl, dass die Saponine durchschmecken. Möglicherweise liegt es auch an der Beschaffenheit des Bodens, welche Komponente deutlicher zu schmecken ist. Mir jedenfalls hat die Pflanze auf lange Zeit den Appetit verdorben und ich mied sie konsequent. Auch heute noch verwende ich lieber die Blüten als die Blätter.

Für die Astrologen: Borretsch ist dem **Saturn** zugeordnet wegen der rauen Blätter, die rosarote Blüte vor dem vollständigen Aufblühen deutet auf den **Merkur** hin und die Wurzel hat die Signatur der **Venus**. Culpeper ordnete den Borretsch dem **Jupiter** zu, dies wohl aufgrund des Blütenreichtums.

Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Mehr Wildkräuter-Infos finden Sie in dem Buch „**Das GartenWEden Wildkräuterbuch**“, welches Sie beim Verlag GartenWEden bestellen können: www.gartenweden-verlag.de