

Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Borretsch (*Borago officinalis*) Gurkenkraut wächst auch auf Kreta



Borretsch (*Borago officinalis*), vereinzelt auch Boretsch geschrieben oder als Gurkenkraut bezeichnet, ist eine Gewürz- und Heilpflanze in der Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae). Die ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Pflanze wird seit dem späten Mittelalter in Mitteleuropa kultiviert und zählt daher zu den Archäophyten.



Für die gebräuchliche Bezeichnung Borretsch gibt es eine Reihe unterschiedlicher Erklärungen. Der im Volksmund gelegentlich für diese Pflanze verwendete Name Gurkenkraut leitet sich vom charakteristischen Gurkengeschmack der Blätter ab.

Die einjährige krautige Pflanze wird bis zu 70 Zentimeter hoch und ist an Stängeln und Blättern borstig behaart. Die derben Blätter sind dunkelgrün, lanzett- bis eiförmig geformt und zehn bis fünfzehn Zentimeter lang. Von Mai bis September trägt die Pflanze leuchtend blaue Blüten, die jeweils an einem etwa drei Zentimeter langen Blütenstiel sitzen. Sie sind anfangs rosa und färben sich erst später während der Anthese durch die Änderung des pH-Werts blau. Die Blüten sind fünfzählig. Die fünf Kelchblätter bestehen aus lanzettförmigen Zipfeln und sind während der Blütezeit sternförmig zurückgeschlagen.

Die fünf blauen Kronblätter bilden in der Blütenmitte fünf Schlundschuppen und die blaulila Staubblätter stehen so eng aneinander, dass sie einen Streukegel bilden. Der Fruchtknoten ist oberständig und befindet sich ebenso wie der Griffel im Inneren dieses Streukegels.

Die Blüten sind protandrisch (= vormännlich). Das bedeutet, dass zuerst die Staubblätter reifen und den Pollen freigeben, und anschließend nach Verwelken der Staubblätter die Narbe reift und mitgebrachten Pollen bestäubender Insekten aufnehmen kann. Mit diesem Mechanismus wird die Wahrscheinlichkeit von Selbstbestäubung ver-



ringert. 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 auch 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 bestäubende Insekten, vor allem Hummeln die Blüten auf. Bei Blüten, die im weiblichen Stadium sind, ist der Griffel aus dem Staubblattkegel herausgewachsen. Insekten, die pollenbestäubt eine solche Blüte besuchen, drücken dort den Pollen auf die Narbe des Griffels. Bei bestäubten Blüten

bildet sich in den vier Fruchtfächern des Fruchtknotens jeweils ein hartes, einsamiges Nüsschen. Ausgereift sind diese etwa fünf Millimeter lang und von dunkelbrauner Farbe. An ihrer Basis befindet sich ein sogenanntes Elaiosom, ein Eiweißkörper. Durch dieses Elaiosom sind die reifen Samen für Ameisen als Nahrung interessant. Von der Blüte herabfallende Samen werden durch Ameisen eingesammelt und in die oft weit entfernten Baue verschleppt. Das Elaiosom wird dort von den Ameisen abgelöst und der unbeschädigte Samen wieder aus dem Bau heraus transportiert. Diese Ausbreitungsstrategie wird als Myrmecochorie bezeichnet.

Die Blätter des Borretschs werden auf Kreta in Salaten gegessen oder in Suppen gekocht. Aus den etwa drei Millimeter großen, dunklen Samen wird Borretschsamenöl (siehe dazu:

[http://www.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/datenblaetter/fettsaeuren/borretschoeel-borago_officinalis.pdf]) gewonnen. Borretsch ist z.B. auch ein Bestandteil der Grünen Soße, sowohl nach der Frankfurter als auch Kasseler Rezeptur, eines typischen Gerichts der deutschen Regionalküche, das sich besonders im hessischen Raum großer Beliebtheit erfreut. Aber Achtung: siehe dazu ein Video unter dem Titel: „Gift in der Grünen Soße“ unter: [<https://www.youtube.com/watch?v=G5eurSZp5yE>].



Borretsch wurde schon seit alters her als Heilmittel gegen Depression gebraucht. Im alten Griechenland wurde aus den Blüten oder den frischen Blättern ein Sirup hergestellt. Auch Wein wurde aus den Blüten gemacht um das „Glücklich sein“ zu fördern. Die traditionelle Anwendung von Borretsch als Antidepressiva ist gut dokumentiert. Moderne Studien zeigen, dass die Borretsch Pflanze einen hohen Anteil an Fettsäuren (Gamma-Linolsäure und Linolsäure) aufweist, welche auf die Hormonfunktionen einwirken. Das Öl der Samen weist dabei den höchsten Anteil auf und ist das meistverwendete Präparat heutzutage.

Die Wirkungsweise von Borretsch bei Frauen war ebenfalls im alten Griechenland bekannt, damals wurde die Pflanze gebraucht um die Milchbildung anzuregen und als generelles Frauentonikum verwendet. Moderne Studien bestätigen, dass das Öl wirksam ist bei prä-menstrualen Beschwerden und auch während der Menopause hilft.

Für Imker zählt der Borretsch zu den Bienenweiden. Sein Nektar hat einen Saccharose-Gehalt von 42–53 Prozent, jede einzelne Blüte produziert in 24 Stunden durchschnittlich 1,1 bis 1,3 mg Zucker. Von einem mit Borretsch bestandenem Hektar Ackerland lassen sich Honigerträge zwischen 59 und 211 kg pro Blühsaison erzielen.

Mehr zu Borretsch finden Sie neben Wikipedia (Quelle: [<http://de.wikipedia.org/wiki/Borretsch>]) auch unter: [<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Borretsch.html>].