Brutnák – zapomenutá bylinka pomazánek a salátů

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/brutnak-zapomenuta-bylinka-pomazanek-a-salatu.html

Příchuť po okurkách. To je první, co Vás napadne při ochutnání brutnákových lístků. Seznamte se s Brutnákem lékařským, zapomenutou bylinkou, která byla a je zdrojem příznivých látek pro náš organizmus.

Brutnák lékařský (Borago officinalis L.) je původem z jižní Evropy. Vedle svého použití v naší kuchyni slouží brutnák i jako rostlina okrasná.

Brutnák je jednoletou bylinou s modrými, zřídka kdy bílými, květy o průměru 2 cm, s listy až 15 cm dlouhými.

Brutnák je rostlina léčivá. Obsahuje třísloviny, sliz, za čerstva vitamíny, minerální látky (zvláště křemík a mangan).

Nať se suší a používá v lidovém léčitelství, a to zejména pro své močopudné účinky.

Brutnák využíváme hlavně jako koření, ale čerstvý.

Právě jako koření se používají mladé čerstvé lístky. Mají příchuť po okurkách. Pro svoji chuť se používají do salátů (např. okurkového či rajčatového) nebo do pomazánek, zejména jarních, v mém případě pomazánek tvarohových.

Lístky brutnáku můžeme doplnit vlastní bylinkové máslo. Můžeme jimi kořenit ryby, zvýraznit chuť zeleninových jídel i zeleninových polévek. Jako příloha jsou lístky vhodné k sýrům nebo bramborovému salátu.

Na jihu Evropy s oblibou připravují z lístků brutnáku salát s cibulí, octem, olejem a pepřem.

Zajímavostí je využití modrých květů brutnáku. Přidávají se totiž do bylinných octů nebo se jimi zdobí pokrmy.

Absolutní raritu, ve zpracování brutnákových květů, můžeme hledat v dobách dávno minulých.

Květy brutnáku se totiž dříve s oblibou kandovaly a následně konzumovaly se jako cukroví.

Šťáva vylisovaná z brutnákových listů se využívá v lidovém léčitelství jako prostředek proti neurózám a depresím. Ale nelisujte šťávu, zkuste využít celé listy a účinek bude téměř stejný.

Brutnák bývá často součástí jarních omelet s divokými bylinkami a sýrem (frittata).

Tak co myslíte? Odvážíte se ochutnat brutnákové listy?