# Brutnák – zapomenutá bylinka pomazánek a salátů

https://www.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?