

BORRAGINE (*Borrago officinalis* L.)



Forma cespugli alti da 20 a 60 cm , con foglie e steli carnosì ricoperti da una ispida peluria bianca.

Le foglie sono ovali, ondulate al margine; i fiori, di un azzurro intenso e a forma di stella, sono di breve durata.

Cresce spontanea negli orti e nelle vicinanze dei campi coltivati.

Vive da zero a 800 m di altitudine, dove fiorisce da aprile ad agosto.

La borragine viene sovente estromessa dagli orti come invadente, mentre meriterebbe la precedenza su ogni altra

specie coltivata per le sue proprietà medicinali e nutritive.

Ha un'azione depurativa del sangue sia usata in fitoterapia (tisane e infusi con steli e fiori) sia come alimento, perchè aumenta la diuresi senza alcun effetto negativo collaterale.

Potete cogliere le foglie e recidere gli steli teneri con i fiori senza problemi, perchè rigermoglia con facilità.

I fiori in boccio e i germogli si aggiungono a minestre e minestrone, oppure si consumano lessati e conditi.

Tutta la pianta viene però impiegata con successo soprattutto nel ripieno di ravioli(tipico della cucina ligure) , ma è buonissima anche nella preparazione di torte salate insieme ad altre erbe (alliarìa, ortica, barba di becco...).

Le foglie sono ottime se fritte in pastella!

I fiori freschi, dal delicato sapore di cetriolo, sono ideali nelle insalate miste e accompagnano bene i formaggi molli.

Gli antichi Greci usavano la borragine per curare il mal di testa del dopo sbronza; gli antichi Romani la aggiungevano al vino per liberarsi dalla malinconia.

