
La borragine

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La si riconosce per il bel colore azzurroviolaceo dei fiori che hanno cinque petali appuntiti, le foglie ovali e i piccoli peli di cui è rivestita la pianta. Originaria del Nord-Africa, è spontanea nei paesi del Mediterraneo e si è oramai naturalizzata persino in diverse parti dell'America. È diffusa in tutta l'Italia: dalle pianure alle zone collinari e sub-montane. Era apprezzata fin dai tempi antichi perché le erano attribuite diverse proprietà benefiche. Gli arabi la somministravano ai soldati per aumentarne il coraggio e la saldezza dei nervi. I greci la definivano "pianta che porta la felicità " ed era usata per decorare le case in occasione dei matrimoni e delle feste. Presso gli antichi romani il vino alla borragine era ritenuto un antidoto alla tristezza ed il nome gallese di questa pianta *flawenlys*, significa proprio "erba della contentezza". Gli apicoltori sono molto interessati a questa pianta per il suo nettare molto gradito dalle api, che con esso elaborano un ottimo miele. La borragine è, oggi, considerata pianta medicinale, come è indicato dal suo nome botanico (*Borragine officinalis* L.); un suo uso eccessivo e prolungato non ha più effetti benefici ma tossici. È ricca di potassio, calcio, silicio ecc., ed ha una certa azione tonica nei confronti del sistema nervoso. Con la borragine si preparano tisane da addolcire con il miele, che hanno proprietà digestive, depurative, diuretiche e soprattutto sudorifere. A tale proposito, secondo alcuni studiosi, il nome della pianta deriverebbe dall'arabo *abu rash* che significa "padre del sudore". Le foglie e le parti tenere hanno un sapore simile a quello del cetriolo e si possono gustare crude in insalata o cotte insieme ad altre verdure per allestire saporite minestre. L'olio estratto a freddo dai semi avrebbe la proprietà di abbassare il tasso di colesterolo ed un benefico effetto sulla circolazione sanguigna. La pianta si raccoglie dalla primavera fino all'inizio dell'estate.