



BORAGA

Borago officinalis

Famiglia: Boraginaceae

Genere: *Borago*

ETIMOLOGIA:

Il nome del Genere *Borago* è di incerta etimologia: con certezza il termine “borago” (o borrago) in latino medievale indicava questa pianta. A sua volta potrebbe derivare da “borra”, cascami di lana usati per fabbricare feltri o anche il sottopelo di alcuni animali. Questi significati potrebbero riferirsi alla abbondante pelosità della pianta.

CARATTERISTICHE BOTANICHE: Le foglie sono spesse e pelose, dalla forma ovale appuntita e dall'intenso colore grigio-verde, sono le parti della pianta a cui vengono attribuite maggiori proprietà. I fiori sono a forma di stella, sono belli quanto inconfondibili; appaiono in grappoli sulle sommità dei gambi tra maggio e settembre, solitamente sono di colore azzurro lucente. I semi sono piuttosto grossi, romboidali e nerastri, mantengono inalterate e capacità germinative.

HABITAT: Originaria probabilmente della Spagna e del Marocco, quest'erba è ora ben ambientata nel bacino Mediterraneo e diffusa in tutta Italia dove cresce spontanea fino a 1800m. Ama un terreno ricco, sciolto e privo di stagni d'acqua.

PRINCIPI ATTIVI: Le foglie e i fiori della borragine contengono i principi attivi di questa pianta e si possono utilizzare per tisane e decotti, ma la maggior concentrazione di sostanze benefiche è nei semi, da cui si estrae il famoso olio di borragine che è ricco di fito estrogeni, gli ormoni vegetali, e di GLA (acido gamma-linolenico), un acido essenziale della serie Omega 6 che modula la risposta infiammatoria dell'organismo. Invece, i fiorellini blu della borragine sono principalmente ricchi di estrogeni che attivano gli enzimi che presiedono alla rigenerazione delle cellule della pelle, mantenendo la cute idratata e sempre giovane.

PROPRIETÀ:

- **IN CUCINA:** I fiori canditi si usano per la decorazione delle torte, freschi si uniscono alle insalate, le foglie giovani si tritano finemente e si mescolano crude nelle insalate e nei formaggi freschi, mentre cotti consumano come spinaci. Durante la cottura non si deve aggiungere acqua, ma solo un poco d'olio e aglio, dato che il succo della pianta sarà sufficiente a mantenere l'umidità necessaria.
- **BELLEZZA:** Quest'erba, per le sue doti emollienti, è ottima per la cura delle pelli secche e sensibili: le foglie possono venir aggiunte all'acqua del bagno o lessate brevemente, sminuzzate e poste in impacco sulla pelle del viso.
- **SALUTE:** La medicina popolare attribuisce alla borragine davvero molte virtù: essa è ritenuta un eccellente tonico per il sistema nervoso e il suo infuso è considerato efficace per ridare serenità. Il vino a cui siano state aggiunte le foglie e fiori è definito "capace di spazzare via ogni tristezza". Foglie e fiori contengono sostanze quali nitrato di potassio, calcio, mucillagini e vitamina C e hanno indiscutibili effetti depurativi e diuretici.

ESIGENZE PEDOCCLIMATICHE: E' una pianta rustica senza esigenze particolari, ama il terreno umido, ma ben drenato (come quasi tutte le aromatiche) e tanto sole.

COLTIVAZIONE: Da sempre la borragine è stata coltivata negli orti, la sua crescita non presenta problemi particolari,.