

LA BORRAGINE



LA BORRAGINE

La Borrachine appartiene alla famiglia delle Borrachineae.

E'una pianta annuale, facilmente riconoscibile per i fiori violacei e le foglie pelose.

Cresce allo stato spontaneo: è facile trovarla in Primavera o inizio Estate sui bordi delle strade, sui cigli dei sentieri collinari ben soleggiati.

Si suppone che la Borrachine sia originaria dell'Africa del Nord e che sia stata coltivata per la prima volta in Spagna dagli Arabi, da dove si è diffusa in tutta l'Europa.

La pianta,che può raggiungere i 70 cm.di altezza, ha un fusto eretto,robusto, cavo all'interno, ramificato in alto e ricoperto da una fitta peluria bianca,rigida e pungente.

Le foglie sono alterne,ovali,dure e ricoperte da una densa peluria che le conferiscono un aspetto vellutato, quelle basali sono provviste di picciolo, quelle invece che si trovano più in alto, ne sono prive.



I fiori, pedunculati e formati da cinque petali, sono di colore blu vivo, largamente aperti a stella e riuniti in grappolo e fioriscono da Aprile fino a fine estate.

I semi sono piuttosto grossi, romboidali e nerastri e mantengono inalterate per anni le capacità germinative.



COLTIVAZIONE



La borragine si coltiva con facilità. Cresce ovunque anche se predilige terreni asciutti ed esposti a pieno sole; necessita solo di protezione contro il vento in quanto facilmente i teneri steli si rompono se sottoposti a forti folate.

Per questo motivo le piante vanno seminate una vicina all'altra in modo che si sostengano a vicenda.

I semi della borragine possono essere interrati durante tutto l'anno direttamente in giardino, nell'orto o in grandi vasi; la piantina, una volta cresciuta, sarà auto-

seminante tanto da dover essere tenuta sotto controllo.

La Borragine fiorisce da maggio a settembre, mentre i semi maturano da luglio ad ottobre. Il momento migliore per la raccolta è il mese di giugno, quando le proprietà balsamiche sono all'apice.

UN PO' DI STORIA



La borragine è nota per le sue virtù e qualità sorprendenti.

Le civiltà antiche usarono spesso questa pianta per le sue proprietà sudorifere: in caso di raffreddore, bronchite e reumatismo, veniva somministrata per fare abbassare velocemente la febbre.

Il nome stesso della pianta, secondo molti autori, deriverebbe proprio dall'arabo "abu rach", che significa "padre del sudore".

Altri invece sono dell'avviso che il suo termine scientifico "borago" deriva dal latino tardo "borus", usato per indicare il lungo mantello di lana di pecora ruvida, indossato dai pastori in riferimento al fatto che le foglie della pianta sono ricoperte da peli ruvidi ed ispidi.

Ma la borragine è chiamata anche "erba del buon umore"

Fin dall'antichità essa fu usata non solo per abbellire le tavole e i piatti e le insalate a cui dava un tocco di colore ma

principalmente, come affermano le leggende, per la capacità di allontanare la malinconia e di dare forza; guarda caso, facendo una veloce indagine etimologica si scopre che la parola "borragine" potrebbe derivare anche dal termine celtico "borrach", che significa appunto 'coraggio'.



I Celti, antico popolo indoeuropeo infatti, usavano aggiungere la borragine al vino, proprio per dare coraggio ai guerrieri prima di affrontare i nemici in battaglia.

Gli antichi Greci invece la usavano per curare il mal di testa da sbronza

Dagli antichi Romani era utilizzata non solo per decorare le case dove si svolgeva un matrimonio ma aggiunta al vino come antidoto contro la tristezza.



Marziale, antico poeta latino, la considerava l'unica erba capace di rallegrare il cuore dell'uomo, e al tempo stesso di dargli forza e audacia. Plinio chiamava la borragine "Euphrosinum" "perché rende l'uomo euforico, felice e contento" e sosteneva che "i fiori consumati in insalata rendono propensi al riso e sgombrano la mente dai cattivi pensieri, le foglie e i fiori nel vino tolgono la tristezza e la malinconia e danno la felicità".



Era inoltre convinto che la "Borragine" fosse il famoso "Nepente di Omero" cioè l'erba che, consumata nel vino, portava all'oblio ed alla spensieratezza. "

Nel Medioevo, epoca in cui fu introdotta anche in Europa, fu descritta come 'generatrice di buon sangue proprio perché era ritenuta pianta dalle discrete proprietà salutari.



E che dire dei fiori della borragine?

Su questa pianta c'è anche una leggenda che vede protagonista la Madonna: si dice che in origine i fiori della borragine fossero candidi, ma che divennero dell'attuale colore perché vi si specchiò Maria.

Il loro colore fu spesso scelto dagli antichi pittori per dipingere il manto della Madonna. I fiori stessi furono ricamati sulle tappezzerie medievali, sulle fasce dei partecipanti ai tornei delle giostre oppure aggiunte nel bicchiere della staffa dei Crociati in partenza per la Terra Santa proprio per infondere coraggio.

Si racconta anche che ai gareggianti ai tornei veniva offerto il tè alla borragine, come sostegno morale.

"Borragine porta coraggio" era un motto popolare dei tempi.

La borragine fu molto apprezzata e coltivata nei giardini dell'ancien regime dove era elogiata come ortaggio da condimento.

Oggi è ancora usata come essenza in bagni rituali, presa come infuso, o bruciata in incensi per fortificare il coraggio e trovare gioia in circostanze difficili.

USO IN CUCINA



Le foglie della borragine dal vago aroma di cetriolo, oltre che nella preparazione di bevande alla frutta, vengono utilizzate crude per insaporire insalate, formaggi freschi, zuppe e piatti a base di uova. Questa pianta è inoltre l'ingrediente caratterizzante di svariati piatti della cucina ligure e in particolare del ripieno di tortelli. I fiori sono adatti ad aromatizzare, e colorare, aceto bianco e grappe e sono usati anche nelle insalate e nelle macedonie o canditi per la decorazione di dolci. In genere la borragine si utilizza come gli spinaci, bollita e condita, oppure saltata in padella, ed è impareggiabile per ripieni, frittate e minestre.



CONSERVAZIONE

La pianta intera deve essere colta poco prima della fioritura e posta a seccare con cura in luogo asciutto ed areato, in quanto la grande quantità di succo che possiede ne favorisce l'ammuffimento e l'annerimento.

Il momento migliore per la raccolta di foglie e fiori è il mese di giugno, quando le proprietà balsamiche sono all'apice, anche se le foglie possono essere raccolte in ogni periodo, a seconda della necessità, già due mesi dopo la semina.

Le foglie possono venire essiccate all'ombra, in zona ventilata e non polverosa, ma il risultato non è sempre soddisfacente; i fiori possono venire canditi, o più semplicemente congelati in cubetti di ghiaccio, d'aspetto decorativo, da servire con gli aperitivi.

PROPRIETA' TERAPEUTICHE



La borragine è ricca di minerali essenziali quali tannino, resina, nitrato di potassio, calcio e di mucillagine e questo le conferisce proprietà emollienti, antiflogistica, decongestionante, depurativa, tonica e diuretica.

Di questa poco conosciuta pianta, dalle qualità incredibili, si utilizza tutto: i fiori, le foglie, i fusti succosi e soprattutto i semi.

I semi di Borragine, da cui si ricava l'olio, sono ricchi di acido gamma linolenico (circa il 24%) appartenenti alla classe degli acidi Omega 3 e acido linoleico (circa il 38%) appartenenti alla classe degli acidi Omega 6. Le quantità di questi acidi sono tra le più alte del regno



vegetale. Gli acidi Omega 3 e Omega 6 sono molto importanti nel metabolismo umano in quanto non sono prodotti dal nostro organismo ma devono essere assunti e sono fondamentali per la produzione di energia, per la formazione delle membrane cellulari, per il trasferimento dell'ossigeno dall'aria al sangue e per il corretto equilibrio ormonale nell'organismo. La borragine agisce come agente ricostituente sulla corteccia surrenale, il che significa che rivitalizza e rinnova le ghiandole surrenali. E' inoltre ottima per sviluppare la produzione del latte materno nelle madri che hanno partorito. Il decotto e l'infuso aiutano a combattere le malattie dell'apparato respiratorio, in particolare la tosse e favoriscono. Inoltre, favorendo la sudorazione, è ottima nei casi di febbre, di reumatismi o di forme eruttive dell'infanzia, quali rosolia, scarlattina ecc. E' un ottimo depurativo del sangue sia come infuso che semplicemente consumata come insalata. I risciacqui con l'infuso aiutano nel caso di infiammazione delle vie orali. E' buona nelle situazioni di pelle secca, eczemi, ed irritazioni in genere e aiuta a prevenire l'invecchiamento della pelle.

Lo sapevate che...?

la borragine è una delle sette piante che compongono la tipica salsa verde di Francoforte, servita assieme a carne, pesce, patate e verdure.

CONSIGLI UTILI

E' importante tagliuzzare finemente le foglie perché la loro peluria può risultare fastidiosa, anche se la borragine è stata cotta.