



Famiglia: Boraginacee

Altri nomi: Borrana, boragine, erba pelosa, spruscini.

Etimologia: dall'arabo *abu 'araq* = padre del sudore, sudorifero; forse per le proprietà di questa pianta.

Habitat: E' diffusa in tutte le regioni del Mediterraneo, fino agli 800 metri di altitudine. Cresce spontanea sia nei terreni coltivati che in quelli incolti. E' molto comune negli orti.

Caratteristiche: Alta fino a 70 cm, è una pianta annuale. Ha un fusto piuttosto grosso ricoperto di peli ispidi, come le foglie.

I fiori hanno forma di una stella con cinque petali, sono di colore azzurro. Le foglie sono ovali. Fiorisce da maggio a settembre. I semi si possono raccogliere ad ottobre.



Curiosità: La parola celtica "borrach" significa "coraggio"; infatti sembra che fosse utilizzata dai guerrieri Celti prima delle battaglie.

I Greci la usavano per curare le conseguenze degli eccessi di alcol.

Era usata per rallegrare le feste, in particolare i matrimoni. Secondo Plinio "un decotto di borragine allontana la tristezza e dà gioia di vivere".

I fiori sono molto apprezzati dalle api perché contengono molto nettare.

Cucina: Si raccoglie quasi tutto l'anno ad esclusione dei mesi invernali. Si utilizzano le foglie prima della fioritura oppure le parti più tenere quando la pianta è adulta, in peli ispidi perdono rigidità durante la cottura. Si possono raccogliere anche i fiori aperti, che possono essere usati come colorante per aceti aromatici ed inoltre possono arricchire l'insalata ed ornare alcuni cibi. Il sapore della borragine ricorda vagamente quello del cetriolo. Le foglie più tenere si consumano crude, nelle insalate, o cotte, mescolate con altre erbe. Si possono inoltre consumare fritte con la pastella o per riempire ravioli e lasagne.

Salute: Le foglie e le sommità fiorite vengono usate come rimedio contro la tosse secca, la febbre e i reumatismi. È nota anche come diuretico. L'olio, ottenuto dai semi, contiene acido linoleico, si usa nel trattamento degli eczemi poiché ha proprietà antinfiammatorie.

La pianta di borragine contiene *pirrolizidina*, un alcaloide che può causare problemi al fegato, ma l'olio, ottenuto dai semi, non ne contiene.