



Famiglia: Boraginaceae

Altri nomi: Consolida maggiore, simfito, orecchia d'asino, erba di San Lorenzo, borragina selvatica, erba pedocchiara o del cardinale



Habitat

Cresce spontanea nei luoghi umidi: prati bordi dei fossi, ruscelli, margini dei boschi e, in particolar modo, nei pioppeti. Il substrato prediletto da questa erbacea deve essere ricco di sostanze nutritive, presentare un PH neutro e avere umidità costante. Ecco perché la consolida è diffusa lungo i fossi e nelle zone paludose. E' presente in quasi tutta l'Europa, anche nella penisola Scandinava, si riproduce in tutta la parte centrale del continente asiatico ed è naturalizzata in nord America, ama terreni ricchi d'acqua, non appartiene alla flora tipica mediterranea, quindi è assente in alcune regioni meridionali. È una pianta comune nelle regioni settentrionali e centrali.

Caratteristiche

è una pianta perenne con fusti di forma quadrangolare molto ramificati all'apice. Ha una radice fusiforme, grossa di colore brunastro. Le foglie sono di forma ovale o lanceolate e appuntite all'estremità. I fiori si formano a grappoli e sono penduli. Il colore può essere viola, rosa e più raramente bianchi. Il calice è tubuloso a forma di imbuto.

Cucina

Le foglie della consolida contengono potassio, calcio, fosforo e le vitamine A, C e B12, ragion per cui sono una vera miniera di sostanze nutritive. Da usare con parsimonia perché potrebbe essere tossica in dosi eccessive.

SALUTE

Le proprietà di questa erbacea sono molte: essa esercita un'azione calmante, emolliente, cicatrizzante e antiemorragica. Per lenire il fastidio che provocano eczemi e irritazioni della pelle risulta efficace la tintura di consolida. Un cataplasma di foglie di consolida e di altea scottate e poste ancora calde su un'articolazione dolorante o su ulcere varicose croniche risulta spesso efficace. Il cataplasma di farina di radici di consolida ben essiccate, mescolata con acqua caldissima e con alcune gocce d'olio, è invece benefico in caso di distorsioni, dolori articolari e tumefazioni. Le radici vengono impiegate, in cataplasma, contro le ragadi anali e del seno. L'infuso delle foglie e delle radici di consolida se viene versato nell'acqua del bagno esercita sulla pelle un'azione calmante ed emolliente.