

BORRAGINE



La Borragine, tra le piante selvatiche, è la più usata in cucina, in genere cotta, con un gusto che ricorda il cetriolo.

E' molto comune ovunque con i suoi magnifici fiori blu: nei prati incolti, nei bordi delle strade, lungo i muretti, nei giardini, tra le macerie, ecc. fino a 1000 m di altitudine.

La borragine è una pianta erbacea, annuale eretto, fusto che arriva sino ad un'altezza di 50-70 cm e cavo nel suo interno, ricoperto di peli rigidi.

Le foglie sono ovali, dure, di colore verde scuro, con i margini ondulati, ricoperte da una densa peluria che dona un aspetto vellutato.

La borragine fiorisce da maggio a settembre ed i semi maturano da luglio ad ottobre.

I fiori sono blu- violetti, a forma di stella e disposti a grappolo.

Sono formati da 5 petali saldati alla base di colore bianco e gli stami neri

I frutti della Borragine sono degli acheni contenenti dei semi di piccole dimensioni

Raccolta e conservazione

Si usa tutta la pianta: i fiori, le foglie, i fusti succosi e soprattutto i semi.

Per **uso alimentare** si utilizzano le **foglie** fresche raccolte in primavera. Dopo la fioritura di usano solo le foglioline più giovani. Si possono usare anche i **fiori** da raccogliere in estate ad inizio fioritura.

Difficile la raccolta dei **semi** poiché questi, appena maturi cadono sul terreno.

Per l'**uso medicinale** va consumata fresca, quindi raccolta all'occorrenza perché essiccata le sue proprietà diminuiscono molto.

Come si utilizza

- Il decotto e l'infuso utili nelle malattie dell'apparato respiratorio, in particolare la tosse.
- Favorisce la sudorazione, ottima nei casi di febbre.
- L'infuso o l'insalata sono ottimi depurativi del sangue.
- I risciacqui aiutano nelle infiammazioni delle vie orali.
- In cosmetica l'infuso aggiunto all'acqua del bagno pulisce e decongestiona la pelle (eczemi, psoriasi, irritazioni).

E in cucina...

- In cucina si usano le foglie dopo la bollitura, per eliminare la peluria. Sono ottime fritte con la pastella oppure per i ripieni di ravioli e tortellini o anche tritate per fare frittate.
- I fiori sono commestibili e si usano per guarnire i piatti.
- Si congelano nei cubetti di ghiaccio per dare colore alle bevande estive.
- I fiori si usano per colorare l'aceto.

CURIOSITA'

- Gli antichi consideravano la borragine un eccellente rimedio contro la malinconia.
- I francesi e gli inglesi la coltivavano come un ortaggio e per ricavarne una bevanda fresca estiva.
- Il nettare è molto gradito dalle api per avere un miele particolarmente apprezzato

