



## Borago officinalis

Famiglia BORAGINACEAE

### **BORRAGINE, BORRANA**

**ETIMOLOGIA** – Il nome del genere deriva dall'arabo abou rach e significa "padre del sudore", con riferimento alle proprietà sudorifere della pianta.

**AMBIENTE** – Si trova qua e là nei terreni concimati e negli ambienti ruderali, fino a 800 m. È presente soprattutto nell'Europa centro-meridionale.

#### **CARATTERI BOTANICI**

**FUSTO** – I fusti della borragine sono decisamente robusti, cavi all'interno, e ricoperti da una fitta peluria bianca, rigida e pungente. Può raggiungere un'altezza di 80 cm.

**FOGLIE** - Le foglie sono spesse e pelose, dalla forma ovale appuntita e dall'intenso colore grigio-verde.

**FIORI** - I fiori sono grandi, stellati, appaiono in grappoli sulle sommità dei gambi tra maggio e settembre. Sono di un bel colore azzurro, con cinque lobi, da cui sporgono le antere scure.

**USI** – Questa pianta un tempo era coltivata per le foglie, usate nelle minestre come verdura; entrano nelle insalate crude, logicamente quando le foglie stesse sono giovani e tenere, altrimenti le robuste setole le rendono poco appetibili. Come verdura cotta si possono preparare come gli spinaci o assieme ad altre verdure di stagione nelle frittate. Particolarmente interessanti, come dolce, sono le frittelle di borragine, fatte sempre con le foglie, e come curiosità i fiori canditi, che si possono utilizzare come guarnizioni. Le proprietà officinali della pianta sono: emolliente, sudorifera, espettorante. È buona mellifera. La borragine risulta molto gradita alle api, ha inoltre grande simpatia per le fragole, delle quali stimola la crescita, e per le rose ed esercita la benefica funzione di tenere i bruchi alla larga dalle piante di pomodoro. A fine coltivazione la cenere ottenuta dalla combustione degli steli secchi fornisce, dato l'alto contenuto di minerali, un ottimo concime ecologico ed economico. Fino all'ultimo questa modesta pianticella si dimostra generosa.

**STORIA E LEGGENDE** - Fin dall'antichità quest'erba è stata descritta come capace di allontanare la malinconia, di confortare e allietare.