

Carta d'identità

Borago officinalis L.

Famiglia: Boraginaceae

Etimologia: L'origine del nome del genere non è condiviso. Usato il termine latino medievale *borrago*, si vuole questo collegato all'arabo *abu 'arak*, o *abourash* (padre del sudore) - con riferimento all'effetto sudorifero conseguente al suo consumo - o al termine *burra*, ossia borra, a sua volta derivato da *borus* (il mantello dei pastori), che nel Medioevo indicava un rustica stoffa di lana a lunghi peli, con evidente riferimento alla pelosità della pianta. Qualcuno fa anche derivare il nome dal celtico *borrach*, coraggio.

La seconda parte del binomio scientifico fa evidente riferimento all'utilizzo e lavorazione della pianta a scopo medicinale.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è conosciuta col nome comune di borragine. Essendo molto diffusa e usata in cucina moltissimi sono i nomi dialettali usati, da Nord a Sud: *borana*, *'burraina*, *boracina*, *borazna*, *urrania*, *boragia*, *burrane*, *burraxi*, *erba pelosa*, *lingua rada*, ecc..

Habitat e diffusione: Da recenti ricerche pare che la pianta sia originaria del bacino occidentale del Mediterraneo e si è poi diffusa nelle aree vicine dell'Europa meridionale e naturalizzata in alcuni paesi americani. In Italia è presente, più o meno comune, in tutte le regioni fino alla bassa montagna, alla luce e su suoli preferibilmente calcarei, ricchi e sciolti, nei ruderi non lontani dai luoghi abitati come nei campi e negli orti.

La borragine

La pianta può superare senza difficoltà i 50 cm di altezza e arrivare al metro. Ha gambo robusto, ma ramificato e tenero per via delle

mucillagini che contiene, e cavo all'interno, ricoperto di peluria bianca, ispida e pungente, come del resto le foglie, che sono ovali ma appuntite, alterne, dal lungo picciolo e dall'aspetto reticolato, di un colore grigio-verde che varia nei toni da quelle basali a quelle poste più in alto.

I fiori stellati di colore azzurro sono inconfondibili, presenti da maggio a settembre a seconda dei luoghi e dei tempi di crescita della pianta, raccolti a racemi sulle sommità dei gambi. I frutti sono acheni bruni, rugosi, racchiusi nel calice che appare richiuso su se stesso.

Le parti aeree della pianta contengono grandi quantità di mucillagini e di sostanze utili, ma per la presenza di alcune tossiche, studi recenti invitano alla prudenza nel tradizionale consumo.

L'uso della borragine

La borragine è pianta di uso antico, risalente almeno ai Romani, che la utilizzavano sia a scopo terapeutico che



Borago officinalis

in cucina, per arricchire diverse pietanze con il suo sapore caratteristico che ricorda quello del cetriolo. Ma già i greci la definivano come “pianta che porta la felicità”.

Pare che gli Arabi la somministrassero ai soldati per aumentarne il coraggio e il controllo della tensione prima delle battaglie.

La pianta è fra quelle usate dalla Scuola medica salernitana, per la quale oltre alle diverse virtù citate anche da altri autori - spesso quella di essere “generatrice di buon sangue” - aveva anche quella di scacciare la melanconia.

Alla fine del Cinquecento, nel “Trattato della natura de cibi et del bere del sig. Baldassare Pisanelli...” compare anche l’uso di mangiare i fiori.

Attualmente l’uso gastronomico della borragine è ampiamente diffuso, anche se con variazioni locali significative dovute al persistere delle tradizioni. Facilita quest’uso e anche quello medicinale il fatto che si possono utilizzare le varie parti della pianta per un lungo periodo dell’anno.

A scopo medicinale le popolazioni antiche usarono la borragine per le sue proprietà sudorifere - da qui una delle

ipotesi circa l’origine del nome - e quindi contro malattie dell’apparato respiratorio e reumatismi. Non mancavano tuttavia altri scopi conseguenti alle supposte proprietà.

Presso greci e latini veniva aggiunta al vino come tonico e antidepressivo e per Marziale era l’erba giusta per rallegrare il cuore dell’uomo. Un vero antidoto contro la tristezza, e per questo si decoravano con essa le case dove si svolgevano matrimoni. Più tardi fu usata come buon galattologo, tanto da essere considerata in alcune aree come l’erba delle balie.

Oggi le si attribuiscono meno poteri e l’uso è raccomandato con prudenza. Comunque vanno per la maggiore alcune proprietà: emollienti, espettoranti, sudorifere, antireumatiche, come stimolatore e tonico nervino e genericamente depurative.

Per questi scopi si usano in genere le sommità fiorite e le foglie, colte secondo i loro tempi balsamici. Alcune parti della pianta, come i semi, si usano anche nella cosmetica o in dermatologia.

Per via dei bei fiori la pianta è stata anche oggetto di storie popolari (l’azzurro sarebbe frutto dello specchiarsi in essi della Madonna) o di detti popolari che fanno riferimento alla considerazione sociale della bellezza.

L’uso alimentare, ma soprattutto quello medicinale, ha fatto sì che pianta venisse anche coltivata in diverse epoche e in più luoghi. Oltremodo si tratta di pianta mellifera particolarmente apprezzata dagli apicoltori.



In cucina

In cucina si usano le foglie e i fiori. Le prime si usano cotte nei minestroni,

Borago officinalis

nelle zuppe, come ingrediente di frittate, torte, paste ripiene o di paste verdi, o fritte dopo essere state passate in pastelle variamente preparate. Si possono consumare da sole o insieme ad altre erbe, o asciutte e condite in accompagnamento a legumi o formaggi o variamente ripassate in padella.

In effetti ogni zona ha la sua tipica preparazione a base di borragine e le sue mistricanze cotte alle quali le foglie della pianta vengono aggiunte.

Essa entra in particolare in alcune preparazioni tipiche della cucina ligure, nelle torte pasqualine e nei ravioli genovesi o di altre località, detti appunto “di borragine”, e nei caratteristici pansotti. Entra anche in alcune versioni locali della caratteristica “zuppa frantoiana” toscana e in una particolare versione etnea di “*paparotta*”, a base di semolino.

Le foglie si consumano e si aggiungono fresche nelle insalate miste - anche con pomodori e cipolle - fornendo il caratteristico sapore di cetriolo, ma in questo caso vanno affettate sottilmente per via della peluria ispida.

Per le proprietà emollienti della pianta se ne ricavano succhi rinfrescanti, da consumare da soli, e prodotti seccati, che vengono reimpiegati nelle pietanze.

Le foglie sono utilizzate in diverse aree della Penisola come alimento-medicina, soprattutto per purificare l'organismo. Simili usi, oltre a quelli gastronomici, sono presenti in altri paesi dell'area mediterranea.

I fiori possono essere usati in cucina soprattutto a scopo decorativo, per dare un colore particolare ai risotti o alle paste asciutte o per adornare gli stessi o le insalate o molte altre preparazioni e pre-

sentazioni. Per decorare, i fiori possono anche essere canditi o congelati nel ghiaccio, o servire a guarnire gli aperitivi. Con i fiori si possono anche colorare aceti aromatici.

È pure segnalato l'uso di conservare sotto aceto i boccioli e di usarli come i capperi. Infine, dalle foglie pestate in un mortaio si ottiene un succo altamente dissetante e rinfrescante

Note

Per la presenza di alcune tossiche, studi recenti invitano alla prudenza nel tradizionale consumo. La pianta risulta in effetti esclusa dall'elenco ufficiale ministeriale degli additivi alimentari.