

Di alcune specie del genere *Anchusa*, generalmente chiamate **buglosse** o **lingua di bue**, si fanno da tempo in diverse aree - soprattutto dell'Italia centrale, marchigiane e toscane, e in Piemonte - usi medicinali e alimentari tradizionali. Appartenenti alla famiglia delle Boraginaceae, hanno utilizzi comuni e, probabilmente per assimilazione, simili anche a quelli che si fanno della borragine, pianta però decisamente preferita in cucina rispetto alle buglosse. Tra le specie utilizzate possiamo ricordare quelle che seguono. ***Anchusa officinalis* L., buglossa comune**, presente al Nord, dal piano alla montagna. Piccola pianta erbacea perenne o a ciclo biennale, dall'aspetto variabile e non molto frequente, alta intorno al mezzo metro, frequenta habitat diversi, coltivati e incolti e anche aree antropizzate. Il fusto, eretto e ramoso, è peloso e porta foglie alterne, lanceolate o lineari. Porta fiori a grappoli che, come quelli delle famiglia, virano dal rosa al violetto all'azzurro.

Gli utilizzi alimentari e medicinali sono molto antichi e a riguardo la medicina popolare le ha attribuito diverse proprietà (dove la denominazione), in primo luogo quelle emollienti e depurative ma anche contro le infiammazioni intestinali, anche se oggi viene data la preferenza anche in questo campo alla borragine. Dalla radice si ricavava un colorante alimentare rosso, utilizzato però anche in cosmetica. Si utilizzano in cucina le foglie tenere primaverili delle rosette e i fiori, nelle insalate così come nelle frittate,



e più spesso nelle zuppe, nelle misticanze cotte per contorni, conditi anche solo con olio e limone, o nelle ripassate in padella, nelle farce e nei ripieni. È segnalato anche l'impiego dei fusti teneri, dopo lessatura. Le radici possono trovare qualche spazio in liquoristica. ***Anchusa azurea* Mill., buglossa azzurra** ma anche **buglossa italiana** (soprattutto in altre nazioni). Presente in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, si distingue dall'altra specie soprattutto per il colore intensamente azzurro dei fiori. Pianta anch'essa perenne o a ciclo biennale, che vegeta in habitat simili a quelli dell'altra specie, ma più robusta, alta fino a un metro e mezzo e decisamente pelosa in alcune parti. Porta foglie strettamente lanceolate, più piccole quelle superiori, e dalla tarda primavera all'inizio dell'estate cime fiorifere allungate e dense. Si fanno gli stessi usi medicinali e alimentari della buglossa comune, con prevalenza netta per la cottura (i fiori freschi però nelle insalate). È riportato ancora per aree marchigiane (Sibillini) anche l'utilizzo dell'erba, insieme ad altre, in funzione di caglio vegetale, probabilmente per l'attività antibatterica di un alcaloide non tossico. In passato si utilizzavano anche i fiori nello zucchero, come sfizio ma anche per le proprietà galattogene, per le quali venivano utilizzati anche i semi. I fiori in effetti possono trovare diverse applicazioni, anche nei sandwiches o coi formaggi. **Va segnalato che un particolare alcaloide della pianta agisce sul sistema nervoso.** ***Anchusa undulata* L. subsp. *hybrida* (Ten.) Bég., buglossa a foglie ondulate**, anch'essa perennante a ciclo biennale, si distingue per le foglie del caule più strette ma visibilmente ondulate ai bordi. È presente in tutte le regioni sotto la linea del Po, dal piano alla bassa montagna e in ambienti simili a quelli delle altre, ma è

pianta strettamente mediterranea. Variamente alta e con fusti ascendenti, anch'essa pelosa, ramosa e nel complesso di un verde più scuro, non supera però il metro. Le foglie hanno forma diversa da quelle delle altre due specie, andando dal lanceolato all'ellittico e avendo l'apice ottuso. Porta abbondanti infiorescenze con particolari brattee e fiori che vanno dal blu intenso al viola. Si fanno i medesimi usi medicinali delle altre specie, mentre, per gli stessi usi alimentari, è segnalata soprattutto in area lucana. Come quelle delle altre si possono usare le foglie basali tenere di una specie simile, appartenente alla stessa famiglia anche se a un genere diverso, chiamata **buglossa ovata**, e presente solo in alcune aree del nord, *Pentaglottis sempervirens* (L.) L. H. Bailey.