

Borago officinalis (Da Wikipedia)

Etimologia

Il nome deriva dal latino borra (tessuto di lana ruvida), per la peluria che ricopre le foglie. Altri lo fanno derivare dall'arabo abu araq (= padre del sudore), attraverso il latino medievale borrago, forse per le proprietà sudorifere della pianta.

Descrizione

È una pianta erbacea annuale, che può raggiungere l'altezza di 60 cm.

Ha foglie ovali ellittiche, picciolate, che presentano una ruvida peluria, verdi-scure, raccolte a rosetta basale, lunghe 10–15 cm e poi di minori dimensioni sullo stelo.

I fiori, di breve durata, presentano cinque petali, disposti a stella, di colore blu-viola, al centro sono visibili le antere derivanti dall'unione dei 5 stami. Sono raccolti in infiorescenze sommitali, penduli in piena fioritura; hanno lunghi pedicelli.

Distribuzione e habitat

La specie è originaria del bacino del Mediterraneo, ed è stata introdotta per la coltivazione in numerosi paesi eurasiatici e americani.

Usi alimentari

Le foglie giovani sono variamente impiegate in cucina.

Tradizionalmente le foglie si usano cotte in molti piatti regionali: minestroni, torte e frittate, o come ripieni per ravioli e pansoti in Liguria. Tipico è il consumo in frittelle dei fiori e delle foglie (passate in pastella e poi fritte). La cottura elimina la peluria che copre le foglie.

In moderata quantità le foglie giovani e sporadicamente anche i fiori si utilizzano crudi in insalata. I fiori azzurri sono usati per colorare e guarnire i piatti e per colorare l'aceto; congelati in cubetti possono costituire decorazione per le bevande estive. Tuttavia l'uso alimentare della borragine, specialmente per periodi prolungati, è sconsigliato per la presenza, in alcune fasi vitali della pianta, di composti pirrolizidinici, a presunta attività epatotossica

È emerso l'interesse commerciale, a livello internazionale, per l'olio estratto dai semi, ricco di acido gamma linolenico (GLA; 18:3 ω6), che ha parecchi utilizzi: nutrizionali, dietetici, medicinali e cosmetici. La pianta è di facile coltivazione industriale, il che ne accresce il valore, poiché l'unica altra sorgente vegetale per tale olio sono i semi di *Oenothera biennis*, di coltivazione più complessa e con rese inferiori.

I fiori, dall'alto quantitativo di nettare, sono molto ricercati dalle api, perciò è una pianta mellifera; si può ottenere un ottimo miele anche monoflorale, ma la borragine è poco diffusa e la produzione è limitata.

Come distinguere la Mandragora dalla Borragine

Le due erbe sono entrambe caratterizzate da foglie rugose e fiori violetto ma è facile distinguerle tenendo conto di questi aspetti:

- I fiori della Mandragora partono direttamente da terra e non dal fusto ed alla sommità come nella Borragine
- Le foglie della Mandragora sono senza peli mentre quelle della Borragine sono molto pelose
- La Mandragora fiorisce in periodo autunnale con fiori campanulati, la Borragine fiorisce in primavera con fiori a stella