



Le delicate virtù del Borago Officinale

Nel precedente numero abbiamo parlato dell'importanza delle piante sia per quanto riguarda l'aspetto ecologico che per quanto riguarda la nostra alimentazione in questi ultimi tempi, la quale sempre meno ricca di verde. In effetti, noi potremmo con queste nostre chiacchiere coniare un nuovo slogan, che mi auguro possa essere seguito dai numerosi lettori che amano la nostra rubrica, "portiamo il verde a tavola". Questo proselitico slancio alla cultura del verde commestibile deve far riflettere attentamente chi ci legge. Noi umani siamo presenti su questo pianeta da circa 2,5 milioni di anni. E in tutto questo tempo, anche se praticate la caccia e la pesca, abbiamo prevalentemente mangiato prodotti spontanei del regno vegetale. La nostra conformazione boccale nonché il nostro apparato gastroenterico è fisiologicamente preparato per una alimentazione vegetale. Sulla base di queste considerazioni, sarebbe opportuno rimettere le nostre abitudini alle condizioni in cui la natura sembra averci predisposto.

Non a caso i più grandi nutrizionisti indicano le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura come la condizione necessaria per vivere più a lungo e in salute.

Attenzione, a non considerare che le verdure congelate o addirittura minestrini precotti possa non ritenersi un utile sistema per arricchirsi delle innumerevoli proprietà benefiche contenute. Molte vitamine e essenze contenute nelle piante vengono eliminate con la cottura, con il congelamento e con il frullato. Nei prossimi numeri, saranno illustrati alcuni inconvenienti e alcune cose importanti da tener presente durante la preparazione degli alimenti vegetali o anche animali.

Dopo la rosa canina e delle sue proprietà antinfiammatorie è la volta del Borago Officinale, un'altra pianticella un tempo molto conosciuta che sta letteralmente scomparendo dalle tavole degli italiani.



Il borago officinale o **borragine** è una pianta primaverile, durante l'anno lo troviamo spesso fra le macerie o lungo le strade e i sentieri di campagna. Per tutta l'estate, essa è presente fino ad un'altitudine di 1800 metri ed è riconoscibile per i suoi splendidi fiori dotati di cinque petali di un colore blu intenso. Gli stami sono invece caratterizzati da un colore nero che contrasta meravigliosamente sul blu dei petali che formano il calice del fiore.

La borragine è una pianta completamente commestibile, riconoscibile per le sue grandi foglie e il fusto carnoso ricco d'acqua. Essa è da tenere presente al fine apistico in quanto pianta nettifera ricercata. La sua appariscente fioritura è continuamente visitata a molti insetti tra cui api, vespe e bombici. Le foglie possono essere usate come verdura e i fiori sono ricercati dagli chef per abbellire dessert e gelati. Dalle nostre parti questa pianta è conosciuta con il nome polare di “**burraccella**”. Nei mercati ortofrutticoli qualche vecchina di campagna la porta ancora a tergo insieme ad altre specialità come la cicoria o la ruchetta. Le nostre massaie moderne però hanno dimenticato il delicato sapore di questa antica pianta e da qualche tempo si osserva una progressiva estinzione della vendita di questo vegetale.



Il suo nome, si pensa, che derivi dal latino borra, ruvida stoffa di lana, allusivo alla lanosità ruvida della pianta. È una pianta con proprietà depurative, emollienti, espettoranti, diuretiche, lenitive. Alcuni studi recenti fanno ritenere la borragine una pianta dotata di blande proprietà antitumorali. L'importante è che non se ne faccia abuso. La borragine è infatti una pianta indicata da vari studiosi come un vegetale perfettamente al limite fra la categoria delle piante commestibili e quelle tossiche.

In alcuni testi, addirittura, ed in modo chiaramente esagerato, alcuni autori la inseriscono fra le specie pericolose. Anche gli spinaci se si consumano troppe volte alla settimana, possono produrre delle alterazioni al nostro metabolismo a causa della presenza di ossalati. Quindi, si consiglia di mangiare il borago di tanto in tanto senza fare eccessi che sono sempre sconvenienti.

Personalmente la utilizzo ogni anno cucinandola nei modi più vari. In alcuni casi la preparo stufandola in una pentola e condendola come gli spinaci. In altre occasioni la cucino fritto in padella come di solito si fa con i broccoli di rapa.



Borragine con l'aglio e le patate bollite, specialità della cucina aragonese.

Spesso in estate congelo all'interno dei cubetti di ghiaccio un fiore di borragine, in questo modo posso servire delle bibite fresche o un drink applicando un motivo di colore e di gradevole effetto.

Anticamente il decotto di borragine veniva utilizzato contro i reumatismi. In un altro litro d'acqua si facevano bollire per mezz'ora circa 10 grammi di foglie secche, e successivamente dopo filtrazione si addolciva con miele e se ne bevevano quattro bicchierini al giorno. Un altro prodotto della borragine è il miele, e personalmente adopero questo dolcificante in numerosi preparati erboristici, lo consiglio come sedativo e depurativo. È un miele delicato, poco aromatico e dalle nascoste virtù.