

CAMP ERBERING

LA BORRAGINE

a cura di Elisabetta Tommasi

Care amiche, questa volta voglio invitarvi a cercare e raccogliere durante le rilassanti passeggiate all'aria aperta, la pianta erbacea il cui nome scientifico è *Borago Officinalis* della famiglia delle Boraginacee; la troverete facilmente nello stato spontaneo nei terreni umosi e sciolti, tra le macerie, nei dintorni di ruderi oppure



lungo le siepi in tutto il territorio italiano dalle zone di pianura fino alla collina ed oltre. La nostra Borragine, che viene coltivata per le sue proprietà terapeutiche, nutrizionali e gastronomiche è detta anche Borrana e si riconosce molto bene perchè mostra i suoi ceppi alti anche più di 60 cm ben ramificati con steli carnosì ma mollicci, da notare le foglie basali larghe fino a 10/12 cm e quelle culinari che alternandosi si impiccoliscono verso la parte alta della pianta entrambe ricoperte da una fitta peluria bianca che le rende tipicamente rugose. Ma ciò che colpirà di più la vostra attenzione saranno gli splendidi fiori di un colore blu intenso che sbocciano ad inizio primavera e che sono una parte della pianta usata anche in cucina. La Borrana conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà terapeutiche è ricca di calcio e di potassio e per questo preziosa come tonico del sistema nervoso, è diuretica se ne prepariamo un litro di fluido acquoso in cui abbiamo fatto bol-

lire per 10 minuti circa 15 grammi di foglie essiccate e dopo averlo filtrato e dolcificato con miele q. b., ne beviamo una tazzina



dopo i pasti. Per uso esterno si impiegano le foglie fresche facendo dei cataplasmi sulle parti doloranti sia per lenire i dolori

della gotta che quelli dovuti a reumatismi articolari mentre in cosmesi danno buoni risultati i decotti per decongestionare gli occhi arrossati o combattere l'orticaria. Ma tralasciamo per quanto possibile i nostri acciacchi e vediamo come trattare la borragine in cucina. I germogli e le foglie giovani e tenere trattate come altre verdure sono ottimi per saporite

minestre o per preparare insolite frittate nelle quali avremo anche aggiunto una ventina di fiori. Se state preparando una insalata di stagione mista, aggiungete foglioline finemente tagliate e venti fiori di borragine ma condite il tutto con una salsa fatta con olio di oliva extravergine, un limone spremuto, mostarda, sale e pepe. Concludo con una ricetta messa a punto da me stessa in questi giorni dopo aver raccolto numerose foglie basali molto grandi, le ho appena scottate in acqua bollente, asciugate e farcite con mozzarella ed alici a mo' di fagottini quindi dopo aver preparato una classica pastella con 1 uovo, farina, acqua, sale ed un pizzico di lievito le ho intrise e cotte in olio bollente ottenendo gustose frittelle che mi hanno fatto dimenticare i mitici fiori di zucca ripieni ... provare per credere.

*Un caro saluto ed ...
alle prossime erbe dalla vostra
Elisabetta*