

## **BORRAGINE** (*Borago officinalis*)



*È una pianta erbacea, annuale, appartenente alla famiglia delle Boraginacee, che cresce spontaneamente nei Paesi Mediterranei e può raggiungere un'altezza di ca. 70 centimetri. Ha fusto carnoso e grandi foglie di forma ovale allungata coperte di peli lunghi e rigidi. È conosciuta per i suoi bellissimi fiori blu brillante a forma di stella che pendono da un lungo peduncolo curvato e sbocciano da maggio a settembre.*

### **USO IN MEDICINA**

*La pianta ha essenzialmente proprietà sudorifere, è diuretica ed emolliente, utile per le affezioni bronchiali leggere, è un ottimo depurativo del sangue.*

*In genere si utilizzano le foglie sotto forma di tisane e/o di infusi.*

*La borragine contiene **fitoestrogeni** che regolano la funzione ormonale, questa azione ha un'influenza diretta sullo sviluppo del seno. I fitoestrogeni della borragine sono assolutamente privi di effetti collaterali al contrario degli ormoni sintetici.*

*È ricca di minerali essenziali come il **calcio** e il **potassio**, l'**acido palmitico** e gli **acidi grassi essenziali Omega 6**, necessari alla corretta funzione cardiovascolare ed alla salute della pelle e delle unghie.*

*Grazie alla presenza di mucillagini, ha proprietà emollienti contro la tosse.*

*È utile anche nella cura dell'artrite reumatoide, degli eczemi, della psoriasi, delle disfunzioni coronariche, in caso di pressione alta e di colesterolo alto. Aumenta inoltre la secrezione latte.*

*L'olio di borragine (estratto dai semi) - ricco di **acido gammalinoleico** - è un ottimo rimedio contro l'invecchiamento della pelle (combatte i radicali liberi) e per la sindrome premestruale.*

*La borragine agisce come ricostituente della corteccia surrenale, rivitalizza e rinnova le ghiandole specie dopo trattamenti con steroidi o con cortisone, aiuta inoltre il sistema nervoso, riduce la febbre, dà vitalità dopo una lunga malattia per il suo alto contenuto di minerali, purifica il sangue, è diuretica, agisce sul fegato, è disintossicante, aiuta ad eliminare le tossine ed il muco bronchiale e polmonare, è antidepressiva, antinfiammatoria, aiuta anche nei casi di affezioni polmonari, indicata nel raffreddore, nell'influenza, nelle convalescenze.*

### USO IN CUCINA

*La borragine si rivela incomparabile per ripieni, frittate e minestre.*

*In cucina si usano le foglie cotte nei minestrini, nella zuppa, per fare il ripieno dei ravioli, per le torte pasqualine, o per fare la pasta verde. Le foglie giovani e tenere, dal vago aroma di cetriolo, si possono consumare crude, nelle insalate miste, oppure tritate finemente e mescolate a formaggi teneri, tipo robiola.*

*Ottime sono anche le foglie più grandi, impastellate e fritte. Generalmente però, si utilizzano come gli spinaci: semplicemente bollite e condite, oppure passate in padella.*

*I fiori possono essere usati in cucina per dare colore a risotti, paste asciutte; sono gradevoli al palato e graziosi a vedersi nell'insalata e nelle macedonie di frutta, ma anche per aromatizzare e colorare aceto bianco o grappe. I fiori si possono friggere in pastella come i fiori di zucca.*

*Ci limitiamo a riportare le ricette più particolari. Per i piatti semplici confidiamo nella vostra esperienza!*

### **FOGLIE DI BORRAGINE FRITTE**

*1 mazzo di borragine molto tenera*

*1 uovo*

*farina q.b.*

*latte q.b.*

*sale*

*pepe*

*olio per friggere*

*Lavare e asciugare con cura le foglie tenere di borragine. Preparare una pastella piuttosto densa con farina, uovo, latte, sale e lasciarla riposare per mezz'ora.*

*Immergere nella pastella le foglie di borragine e friggerle in abbondante olio bollente.*

*Appoggiarle su carta da cucina e cospargerle di sale. Servire ben calde!*

### *FIORJ DI BORRAGINE CANDITI*

*Fiori di borragine*

*20g di gomma arabica (in farmacia)*

*3 o 4 cucchiaini di acqua di rose per dolci o acqua di fiori d'arancio*

*zucchero*

*Preparare una ciotola con abbondante zucchero.*

*In un piccolo recipiente sciogliere la gomma arabica nell'acqua di rose, aggiungendo quest'ultima poco alla volta (la consistenza giusta è quella del miele trasparente).*

*Aiutandosi con una pinzetta, tuffare ogni fiore prima nella gomma arabica e, dopo averlo sgocciolato, nello zucchero.*

*Appoggiare i fiori su un vassoio ricoperto di carta oleata e riporre in luogo tiepido per alcune ore, controllandoli periodicamente: ogniqualvolta lo zucchero messo in precedenza risulta inumidito rotolarli nuovamente ad uno ad uno nello zucchero, con molta delicatezza, per almeno 5 o 6 volte.*

*Utilizzare per guarnire dolci o gelati*

### *ZUPPA DI BORRAGINE*

*1 mazzo di borragine*

*1 cipolla piccola*

*1 ciuffo di prezzemolo*

*qualche foglia di basilico*

*4 uova*

*4 cucchiaini di parmigiano*

*burro*

*brodo*

*sale, pepe*

*Soffriggere nel burro la cipolla, e unire la borragine tritata. Nel frattempo sbattere le uova, unendo il formaggio, basilico e prezzemolo tritati.*

*Aggiungere alle uova il soffritto, sale e pepe e mescolare bene.*

*Versare il composto in un recipiente piuttosto largo ben imburrato e cuocere a bagnomaria, finchè non si sarà rappreso. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare completamente, quindi tagliare a dadini. Servire i dadini in brodo bollente con un pizzico di noce moscata e una bella spolverata di parmigiano.*

### *GELATO DI BORRAGINE*

- 30 g di foglie e cime di borragine,
- 200 g di acqua,
- 100 g di zucchero,
- 2 uova,
- 200 g di panna fresca.

*Bollire l'acqua, versarla sulla borragine lavata asciugata e tagliata sottile, coprire e lasciare a macero sino a quando l'acqua e' fredda. Colare, strizzare. Montare la panna, battere i tuorli con lo zucchero, montare a neve gli albumi. Stemperare la panna con l'infuso di borragine, aggiungere le uova (prima i tuorli e poi gli albumi), mescolare delicatamente e mettere in gelateria o in freezer in una vaschetta piuttosto larga. Nel secondo caso, rimescolare il composto dopo circa un'ora per favorire il congelamento omogeneo. Il gelato sarà pronto in circa tre ore.*

**❁❁ Buon appetito! ❁❁**  
***e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!***