

FAMIGLIA: Borraginaceae

GENERE: *Borago*

SPECIE: *officinalis*

## MORFOLOGIA

Pianta erbacea annuale, rivestita di peli setolosi. Le foglie sono alterne, ovali, quelle basali provviste di picciolo. I fiori sono delle infiorescenze pendule di colore viola-azzurro, il frutto è un achenio.

## PROPRIETÀ

La pianta è diuretica, blandamente lassativa, antinfiammatoria, espettorante, depurativa. L'olio estratto dai suoi semi viene usato per: trattamento del colesterolo, dermatiti, eczemi, ipertensione e psoriasi. La funzione emolliente della mucillagine viene indicata per il trattamento di disturbi a carico dell'apparato urinario, gastrointestinale e respiratorio.

Applicata sulla pelle risulta utile al trattamento d'infiammazioni, ustioni e punture di insetti. L'olio previene la formazione delle rughe e dona elasticità alla pelle.

## PARTI USATE

Foglie fresche, semi, fiori.

## IMPIEGO

Foglie giovani in insalata o per aromatizzare diversi piatti, olio, decotti, infusi.

# BORRAGINE



## ECOLOGIA

E' diffusa in tutta l'Italia dove cresce spontanea fino ai 1.800 metri d'altezza. Ama un terreno ricco, sciolto e privo di ristagni d'acqua.

## CURIOSITÀ

Fin dall'antichità quest'erba è stata descritta capace di allontanare la malinconia, di confortare e allietare. Il suo nome deriva dal termine celtico borrach che significa "coraggio". La borragine risulta molto gradita alle api, inoltre stimola la crescita delle fragole, ed esercita la benefica funzione di tenere i bruchi alla larga dalle piante di pomodoro. A fine coltivazione la cenere ottenuta dalla combustione degli steli secchi fornisce, dato l'alto contenuto di minerali, un ottimo concime ecologico ed economico.