

## Borragine

**Borragine** (*Borago officinalis*) famiglia Boraginacee.

Nomi dialettali: *burragine*, *boracina*, *borazna*.

**Descrizione:** Pianta erbacea annua molto diffusa in natura, specie nei luoghi coltivati e lasciati ad incolto; preferisce i terreni grassi. La pianta, da piccola, si presenta a rosetta con foglie ovali, pelose, leggermente pungenti quelle più grosse; da grande assume la forma a cespuglio con una lunga infiorescenza a grappolo.

I fiori hanno portamento pendulo, i calici sono di colore violetto

In cucina le foglie si utilizzano cotte nei minestrone, nelle zuppe, per fare il ripieno a ravioli, torta pasqualina, per preparare le lasagne verdi, al posto degli spinaci.

Le foglie più tenere si usano nelle insalate miste con pomodori, cipolle, cicoria, cicerbita (cascigno, cardillo).

I fiori possono essere usati in cucina per preparare frittelle, per guarnire piatti come risotto.

**Ha proprietà** emollienti espettoranti, diuretiche, sudorifere, antinfiammatorie, antireumatiche, depurative dell'organismo.

I fiori e le foglie sono utilizzati come antidecongestionante delle pelli arrossate. Un paio di cucchiaini di trito di foglie e fiori infusi nell'acqua del bagno costituiscono un utile rimedio per le pelli irritate.

**Dai semi** si estrae l'**olio** per l'appunto **di semi di borragine** che contiene l'*acido gamma linolenico* efficace nel trattamento della sindrome premestruale e delle dermatiti croniche, degli eczemi e dell'invecchiamento della pelle.

**Curiosità:** Lucio Apuleio Saturnino, scrittore, filosofo e alchimista sosteneva che questa pianta originaria della Siria veniva chiamata *corogina* in virtù dei benefici che arrecava al cuore.

**In cucina:**

*Sedanini o ditali con borragine:* ingredienti x 4 persone: 300 gr di borragine, 300 gr di pomodori pelati, 150 gr di caciocavallo semi stagionato (del Molise), 1 spicchio d'aglio, un pizzico di zucchero, sale q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

In una pentola far soffriggere in 2 o 3 cucchiaini d'olio l'aglio privato del germoglio e tritato, aggiungere i pomodori pelati e spezzetati, aggiungere un pizzico di zucchero e il sale q.b.. Allungare con acqua e sale, tenendo presente che nella stessa dovrà cuocere la borragine e la pasta. Tagliare le foglie di borragine a pezzetti e aggiungerle. Versare la pasta. Non appena la pasta sarà cotta, unire il caciocavallo a cubetti. Servire caldo con una aggiunta di un filo d'olio extravergine crudo.

*Agnolotti con borragine*: 250 gr di borragine, 150 gr di carne di vitello, 150 gr di polpa di maiale, 1 spicchio d'aglio, 50 gr di parmigiano reggiano, 1 porro, 1 rametto di rosmarino, 5 uova, 400 gr di farina.

Sfoglia: Preparare la pasta unendo alla farina 4 uova, un pizzico di sale ed impastare con un po' d'acqua finché la pasta non risulti morbida ed omogenea; coprire con un canovaccio e mettere a riposare per mezz'ora. Poi rimpastarla e tirare la sfoglia piuttosto sottile.

Ripieno: Fare rosolare la carne per 10 minuti insieme agli aromi (rosmarino, aglio) ed un pizzico di sale; a cottura ultimata aggiungere la borragine precedentemente lavata, spezzettata e sbollentata e strizzata. Frullate il tutto con mixer ad immersione e aggiungete 1 uovo, un po' di parmigiano e continuate ad impastare.

Disponete con un cucchiaino il ripieno sulla sfoglia in modo che ogni cucchiainata disti 4 cm una dall'altra; quindi ricoprire il ripieno con la sfoglia e sigillare con le dita e con l'aiuto dell'apposita rotella da cucina, ritagliare e sigillare meglio.

Sugo: Far rosolare in un po' d'olio il porro spezzettato, il burro e lasciar cuocere finché il burro non diventi dorato; passare al colino per eliminare le foglie di porro.

Completamento: Cuocere gli agnolotti in acqua bollente per una decina di minuti, scolare e condire con il burro insaporito con il porro. Spolverare abbondante formaggio parmigiano.

*Frittata di borragine e fagiolini*: ingredienti: 6 uova, 1 cipollina, 100 gr di fagiolini lessati, 200 gr di borragine, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b., un fiore di borragine per guarnire.

Preparazione: Separare le foglie di borragine dal fiore, lavare ed asciugare e tritare. In una padella far appassire la cipolla affettata nell'olio ed unire la borragine tritata insieme ai fagiolini tritati. Versare le uova sbattute a parte con sale e pepe, mescolare velocemente con un cucchiaino di legno; appena la frittata comincia a rapprendersi, scuotere leggermente la padella per staccarla dal fondo, quindi rivoltarla con l'aiuto di un coperchio o un piatto e farla cuocere dall'altra parte. Decorare infine con il fiore di borragine.

*Tagliatelle all'uovo con borragine*: 400 gr di tagliatelle, 300 gr di borragine, 8 fiori di zucca, olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione: Lavare la borragine e farla a pezzetti; lavare i fiori di zucca e dividerli in quattro longitudinalmente scartando il pistillo.

In un tegame mettere a scaldare un po' d'olio e fare insaporire la borragine; aggiungere un mestolino di acqua, coprire e lasciar cuocere per circa 10 minuti; unire i fiori di zucca e regolare di sale e pepe. Mettere a cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e farla saltare in padella con il condimento. Fare riposare per qualche minuto e portare in tavola.

*Vellutata di borragine* (da sola o con piantaggini, cardelli (cascigni) e grugni (costole d'asino):

ingredienti: 1,5 kg di borragini (se si preferisce insieme alle altre verdure ),1 dado da brodo di carne, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di maggiorana fresca o un pizzico di secca, 2 cucchiainate di pinoli, 2 cucchiiai di fecola di patate, 30gr di parmigiano reggiano grattato, sale q.b.

Pulire e lavare le verdure, tagliarle e lessarle in un litro e mezzo di acqua.

Scolare e frullare con mixer ad immersione fino a renderla cremosa.

Insaporire con il dado da brodo di carne. Pulire la maggiorana, pelare l'aglio e pestare in un mortaio insieme ai pinoli, in mancanza di mortaio servirsi del frullatore. Unire il pestato alla vellutata e aggiustare il sapore di sale. Diluire la fecola di patate con poca acqua fredda ed unire alla vellutata. Servire con olio extravergine di oliva e parmigiano. Volendo si può accompagnare con crostini di pane saporito abbrustolito.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



**Figura 1**borragine rosetta



**Figura 2** borragine fiorita



**Figura 3** borragine- fiore

