



Borago officinalis

BORRAGINE

Fam. Borraginacee

ASPETTI BOTANICI

Erbacea perenne con radice a fittone e fusto cavo che può raggiungere altezza fino (50 cm), ricoperto di peli biancastri, carnoso e ramificato. Le foglie sono alterne, ovali, pelose e picciolate. I fiori sono blu chiaro rosa, pedunculati, forma di stella, disposti a grappolo e compaiono da maggio a settembre. Allo stato selvatico la borragine è frequente soprattutto in Italia centromeridionale lungo i margini delle strade, scarpate e campi incolti, E' comunque presente anche al nord in quantità più modeste.

UTILIZZAZIONE

Presenta quantità di mucillagine è emolliente e antiflogistica, oltre che antiinfiammatoria è decongestionante, tonica e diuretica.

Decotti ed infusi aiutano a combattere le malattie dell'apparato respiratorio, agevolando la sudorazione e quindi l'abbassamento la temperatura corporea; risciacqui con l'infuso in caso di infiammazione della bocca.

E' tra le piante selvatiche più utilizzate in cucina, si usano le foglie fresche nell'insalata, ma è meglio prima cuocerle.