

## Borragine officinalis > Erba Off.



### Classificazione scientifica

Regno: Plantae  
Divisione: Magnoliophyta  
Classe: Magnoliopsida  
Ordine: Solanales  
Famiglia: Boraginaceae  
Genere: Borago  
Specie: B. officinalis  
Provenienza: Oriente

### Utilizzo e proprietà curative

Pianta disintossicante e ricca di minerali, in cucina la borragine ha gli stessi usi degli spinaci e delle biette (con cui si può anche sostituire): è ottima nelle minestre, nei ripieni di ravioli e carni o, secondo una ricetta napoletana, lessata e passata in padella con aglio, olio, acciughe dissalate e un pizzico di finocchio selvatico. L'olio di borragine è molto ricco di ormoni vegetali e, grazie alle sue proprietà, aiuta ad attenuare i disturbi associati al periodo premestruale e mestruale; è utilizzato in fitoterapia contro irregolarità del ciclo mestruale, dismenorrea, amenorrea e cisti ovariche. Trova impiego anche contro i disturbi correlati alla menopausa. L'infuso e il decotto di fiori di borragine sono noti rimedi popolari contro la tosse secca e grassa. I gargarismi con infuso di foglie di borragine sono un rimedio della nonna contro le infiammazioni del cavo orale.

L'olio di borragine, grazie alla sua composizione, aiuta a combattere l'acne ed altre patologie cutanee, tra cui eczemi e dermatiti atopiche. Ha proprietà seboregolatrici ed è dunque indicato sia in caso di pelle grassa sia in caso di pelle secca; per la presenza di antiossidanti è considerato un valido rimedio antirughe.

Della borragine si usano foglie e fiori, sia per la preparazione di tisane, sia a scopo alimentare. Alcune parti della pianta vengono consumate anche crude, in insalata, ma nella maggior parte delle ricette tradizionali, la borragine viene consumata cotta.

### Proprietà medicinali

Espettorante

Antipiretica

Alleata della bellezza della pelle

Per la prevenzione cardiovascolare

Alleata del sistema ormonale femminile

Stimola il sistema immunitario

### Descrizione Botanica e profilo pianta

Pianta erbacea, spesso coltivata come annuale, può raggiungere l'altezza di 80 cm. Ha foglie ovali ellittiche, picciolate, che presentano una ruvida peluria, verdi-scure raccolte a rosetta basale lunghe 10-15 cm e poi di minori dimensioni sullo stelo.

I fiori presentano cinque petali, disposti a stella, di colore blu-viola, al centro sono visibili le antere derivanti dall'unione dei 5 stami. I fiori sono sommitali, raccolti in gruppo, penduli in piena fioritura e di breve durata. Hanno lunghi pedicelli.

I frutti sono degli acheni che contengono al loro interno diversi semi di piccole dimensioni, da cui si ricava questo prezioso olio.

### Habitat

Originaria dell'Oriente, ed è diffusa in gran parte dell'Europa e nell'America centrale, dove cresce tuttora in forma spontanea fino ai 1000 m s.l.m. Viene coltivata in tutte le regioni temperate del globo.