

primum non nocere

BORRAGINE

antica panacea

BRUNO DEL FRATE



Diffusa allo stato spontaneo in tutta Europa, la Borragine, cresce sia nei campi che nei territori incolti fino a 1660 metri di altezza. Si semina in Primavera o in Autunno in terreno ben concimato e ben irrigato e posizionato in una zona soleggiata.

Le sommità fiorite e le foglie si raccolgono all'inizio della fioritura e per tutta l'estate. Le prime si essiccano stese all'ombra oppure appese in piccoli mazzetti mentre le foglie si usano fresche.

La Borragine è una pianta dalle molteplici e straordinarie proprietà curative, vediamole.

Innanzitutto, fin dall'antichità veniva riconosciuta alla borragine la proprietà di curare raffreddori, bronchiti, reumatismi e, anche, la capa-

cità di abbassare velocemente la febbre, grazie alle sue proprietà sudorifere. Secondo alcuni, infatti, il nome stesso deriverebbe dall'arabo *aburach* che significa "padre del sudore". Altri pensano, invece, che il termine derivi dal latino *borus* che è un lungo mantello che indossavano i pastori realizzato con lana ruvida di pecora. In effetti lo stelo della pianta è ricoperto da lunghi peli ruvidi che lo rendono difficilmente commestibile se non viene prima tritato o lessato.

In ogni caso sia gli antichi greci che i romani lo utilizzavano riconoscendogli la proprietà di essere un ottimo tonico nervino e anche utile a una malattia purtroppo assai nota ai giorni nostri che è la depressione. A questa pianta si associava l'idea del-

la forza e dell'audacia e in epoca medievale si pensava che la borragine procurasse grandezza d'animo e risolutezza. Per finire la breve carrellata, ancor oggi nei paesi arabi questa pianta è un alimento tra i più diffusi e si crede che possa stimolare la secrezione latte.

In Inghilterra ha avuto e ha larghissima diffusione e viene comunemente mescolata alle insalate o cotta al vapore e condita con burro e succo di limone.

Usata per aromatizzare l'aceto, la borragine viene impiegata allo stesso scopo anche per molte bevande dissetanti ed alcuni liquori tra i quali il whisky.

Il gusto di questa pianta è vagamente somigliante a quello del cetriolo ed è per questo motivo che si accom-

pagna spesso a formaggi freschi e piatti a base di yogurt. L'uso più comune, come si accennava prima, è quello di mescolarla cruda alle insalate ma, lessata, è ottima per torte, ravioli e minestre. Vediamo ora una ricetta semplice che vede l'utilizzo della borragine in cucina: le Conchiglie alla Borragine.

Soffriggete una cipolla tritata in olio d'oliva e fatela imbiondire. Unite, poi, quattrocento grammi di borragine fresca e ricoprite d'acqua. Cuocete per circa trenta minuti salando e pepando. Aggiungete duecento grammi di pasta a forma di conchiglie e cuocetele al dente. Servitele in tavola molto calde con, a piacere, l'aggiunta di pecorino grattugiato.

Ma non è finita qui, la pianta di borragine ha in serbo per noi altre sorprese e sicuramente molto gradite alle donne. Bisogna sapere, infatti, che questa ricchissima pianta è una delle più apprezzate in fitoterapia grazie all'elevato contenuto di acido gammalinoleico che hanno i suoi semi: una sostanza indispensabile ad un buon funzionamento del nostro corpo che, se è in buona salute, la produce sino ai trenta-quaranta anni, dopodiché la produzione corporea diminuisce sensibilmente.

Le cellule della pelle, insomma, trovano in questo acido il loro nutrimento essenziale garantendo morbidezza ed elasticità ai tessuti. L'utilizzo è importante nella prevenzione delle rughe. Basti pensare che in India veniva usata per curare la lebbra, ed alcuni studi hanno evidenziato che i neonati con l'eczema a cui era stato somministrato in piccole dosi olio di borragine nel biberon, nell'ottanta per cento dei casi l'eczema era scomparso.

Spina dorsale della notte

IGreci antichi ne spiegavano l'esistenza legandola al mito di Eracle (Ercole). Sarebbe stato uno zampillo di latte della dea Era, moglie di Zeus, che uscì dal suo seno, mentre allattava compassionevolmente Eracle credendolo un trovatello, a formare la Via Lattea. Lui, durante la lattazione, le avrebbe morso il capezzolo e lei, per reazione istintiva, lo staccò dal suo seno. Sicché, il latte schizzò fuori. Secondo questa fantasiosa leggenda, una parte degli schizzi cadde sulla terra, trasformandosi in gigli. Un'altra parte, invece, arrivò su nel cielo dando luogo alla nostra galassia.

Gli Egizi la paragonavano al Nilo: un fiume celeste formato dai chicchi di grano smarriti da Iside (la Luna) inseguita da un mostro. Anche per dagli Accadi della Mesopotamia era considerata un fiume celeste formato da polvere luminosa. L'analogia col fiume è presente anche nelle credenze arabe, ebraiche, e degli aborigeni dell'Australia.

Le popolazioni autoctone d'egli Stati Uniti, gli indiani d'America, la chiamavano il "sentiero delle anime"; mentre i Boscimani dell'Africa sud-occidentale, considerano ogni stella che la compone, un guerriero scomparso nel deserto.

I Latini invece la paragonavano alla scia lucente di una nave, la chiamavano "Palatino del Cielo" e la consideravano una cerniera che teneva unito il cielo. I peruviani attraverso un'affascinante metafora le attribuivano il potere di far piovere.

Nel Queensland la celebrano con canti e danze in onore dei loro eroi; mentre gli indios dell'Amazzonia ne hanno elaborato una nutrita leggenda che spiegherebbe le loro origini.

Terminiamo con i Kung che vivono nel deserto del Kalahari, i quali, per spiegarla, hanno ideato una curiosa metafora: per loro la Via Lattea è "la spina dorsale della notte".

Nel 1755 il filosofo Immanuel Kant fu il primo ad intuire la forma reale della Via Lattea. Fu, invece, Galileo, nel 1610, ad osservare che la nube "si scioglie" in migliaia di debolissime stelle. Gli ultimi calcoli degli astronomi, prevedono una collisione galattica tra la Via Lattea e Andromeda tra circa tre miliardi di anni. In questo senso, possiamo dormire sonni tranquilli.

Fratemarco

NOVITA' Edizioni Frate Indovino



San Francesco fratello di tutti e di tutto Profilo umano e spirituale

Il libro dell'Arcivescovo FRANCESCO GIOIA si segnala anzitutto per la serietà dell'indagine sul rapporto del Santo con tutte le creature. In tal modo, anche il pubblico non specialista entra subito a contatto diretto con le fonti, percepisce l'immediatezza, l'intensità e la forza espressiva.

Così il lettore potrà non solo avanzare nella conoscenza del Santo di Assisi, ma penetrare più a fondo nella sua esperienza spirituale e, forse, assimilarne addirittura idealità e convinzioni.

Autore: Francesco Gioia

Pagine: 275

Dimensioni: 16 x 22 cm

Copertina rigida, sovracoperta plastificata a colori

Prezzo: € 15,00 (spese di spedizione comprese)

Richiedere ai numeri telefonici:

TEL. 075.506.93.42 - FAX 075.505.15.33

o scrivere a: Frate Indovino - via Marco Polo, 1 bis
Casella postale - 06125 - Perugiao alla casella E-mail: info@frateindovino.eu