

Scheda Botanica *Borrago officinalis*

di Annalisa Patania e Francesca Bertani

Sinonimi

Borrago officinalis L.

Nomi comuni

Tale specie, in Italia, è solitamente chiamata con il nome Borrachine, Borrachine comune o Borrana, sebbene non manchino, come per molte altre piante, nomi regionali più o meno simili a quello "ufficiale". Per citare qualche esempio, la Borrachine è anche chiamata *Boragia* (Piemonte), *Borrasene* (Veneto), *Burraxa* (Liguria), *Vurraanea* o *Vurraina* (Sicilia), *Limboina* (Sardegna).

Etimologia

Il nome *Borrago* deriva dal latino *borra* (=tessuto di lana ruvida), per via della peluria che ricopre le foglie; altre fonti lo fanno derivare, invece, dall'arabo *abu araq* (= padre del sudore), che diventò poi *borrago* in latino medievale, probabilmente per le proprietà sudorifere della pianta (Rovelli C., 2014). Il termine *Officinalis* invece deriva da *Officina*, il termine usato nel medioevo per indicare un laboratorio, in riferimento ai numerosi utilizzi di tale pianta (*Actaplanctarum*).

Tassonomia e presenza

La borragine comune fa parte della famiglia delle Boraginaceae, le quali sono delle angiospermedicotiledoni. Si tratta di una pianta annua a distribuzione eurimediterranea presente in tutte le regioni d'Italia. Sull'Isola di Ustica è possibile trovarla in fioritura fra marzo e maggio pressoché in tutte le zone dell'isola, quando colora con i suoi fiori blu i campi incolti e il bordo di molti sentieri.

La presenza della borragine è segnalata in tutti gli antichi testi di descrizione dell'isola (Tranchina, 1885; D'Asburgo, 1898) e già il Calcara (1842) menziona in abbondanza la presenza della borragine «nelle terre coltivate».

Habitat

Essa cresce in incolti e ambienti ruderali, su suoli piuttosto freschi, concimati o comunque ricchi di sostanze azotate, sabbiosi o argillosi, al di sotto della fascia montana inferiore fra 0 e 800 mt sul livello del mare; raramente la si ritrova sopra i 1000 mt.

Ecologia e descrizione

La Borrachine è una pianta erbacea annuale, con fusti eretti e può raggiungere l'altezza di 70 centimetri. Le foglie sono grandi, ovali ellittiche, con margine dentato e ondulato, di colore verde-scuro caratterizzate da una ruvida peluria (Figura 1).

I fiori, di breve durata, sono penduli e riuniti in



infiorescenze sommitali con lunghi pedicelli. Presentano cinque petali, disposti a stella di colore blu-viola, al cui centro sono visibili le antere derivanti dall'unione dei 5 stami violetti. Il periodo di fioritura, solitamente, è compreso fra aprile e ottobre (Figura 2). I frutti sono degli acheni dal colore marrone chiaro, contenenti diversi semi di piccole dimensioni. I semi al loro interno contengono sostanze nutritive appetibili alle formiche, che ne facilitano la disseminazione (mirmeccoria).

Curiosità

Il primo a descrivere gli utilizzi della Borrachine a scopo curativo è stato Sant'Alberto Magno nel XIII secolo ma già gli antichi greci e i romani la utilizzavano per come antidepressivo e come efficace rimedio per il mal di testa da (post) alcol.

Gli utilizzi della Borrachine sono davvero molteplici, tra questi abbiamo trovato particolarmente interessanti due aspetti: i molteplici usi dell'olio di borragine, ottenuto mediante spremitura a freddo dei semi, e le proprietà gastronomiche dei fiori e delle foglie della pianta.

L'olio di semi di borragine (o olio di borragine) si ottiene dai semi di tale pianta, ed è uno degli oli vegetali con la più alta concentrazione di acido γ -linolenico. Si tratta di un acido grasso polinsaturo omega-6 relativamente raro nel mondo vegetale, di cui si conosce il ruolo di precursore di importanti ormoni con diverse funzioni negli umani. Il suo utilizzo con finalità terapeutiche viene proposto in alternativa agli oli di semi di *Oenothera biennis* o di *Ribes nigrum* (Tasset-Cuevas et al., 2013).

Essendo un olio particolarmente suscettibile all'autoossidazione e all'irrancidimento, l'olio di borragine trova principalmente impiego come integratore che come prodotto cosmetico per uso cutaneo. Come detto in precedenza, i semi della borragine sono considerati una delle migliori fonti di acido γ -linolenico, pertanto l'olio da essi estratto è stato incluso in alcune farmacopee (British Pharmacopoeia) ed è stata proposta la sua somministrazione orale per trattare o prevenire diverse patologie, come la sindrome da distress respiratorio acuto (Gilania A.H. et al., 2007), l'artrite reumatoide (Cameron M. et al., 2011; Kast RE, 2001), la dermatite atopica, neuropatia diabetica e sintomi correlati alla menopausa.

Per quanto riguarda l'aspetto culinario, la borragine in Italia è consumata pressoché in tutte le regioni (Ghirardini M.P., Carli M et al., 2007). Sia le foglie che i fiori sono commestibili, tuttavia è preferibile consumarli cotti per eliminare la peluria. In cucina, la borragine può essere trattata come gli spinaci e le biette ed è ottima per fare minestrone, frittelle, torte salate e ripieni.

Come riportato da Vittoria Salerno (2009), anticamente ad Ustica la Borragine era una delle piante spontanee più raccolte. Le foglie venivano bollite e condite con olio e limone o utilizzate per la preparazione di polpettine con aggiunta di mollica o pangrattato fritte in olio bollente.

Infine il Tranchina già nel 1885 scriveva di questa pianta «serve di cibo nonché a vari usi medicinali: è un'erba eminentemente fresca».

ANNALISA PATANIA E FRANCESCA BERTANI

Le autrici sono socie del Centro Studi.

Bibliografia

- ROVELLI C., 2014. *Il sapere e il sapore delle piante selvatiche*, Youcanprint.
- CALCARA P., 1842. *Descrizione dell'isola di Ustica*. Palermo, estratto dal «Giornale letterario» Num. 229.
- TRANCHINA G., 1885. *L'isola di Ustica*, ristampa anastatica, ed. Giada, 1982, Palermo.
- D'ASBURGO L. S., 1898, *Ustica*, Praga, tradotto dal tedesco da Padre Francesco Rosario, ed. Giada, Palermo, 1989.
- Acta Plantarum consultato il 12/06/2022 <https://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=5798>.
- TASSET-CUEVAS, I., FERNÁNDEZ-BEDMAR, Z., LOZANO-BAENA, M. D., CAMPOS-SÁNCHEZ, J., DE HARO-BAILÓN, A., MUÑOZ-SERRANO, A., & ALONSO-MORAGA, Á. 2013. *Protective effect of borage seed oil and gamma linolenic acid on DNA: in vivo and in vitro studies*. PloS one, 8(2), e56986.



BRITISH PHARMACOPOEIA 2015. *Borage oil*, refined: I-305.

GILANIA AH, BASHIRA S, KHNA AU., 2007 *Pharmacological basis for the use of Borago officinalis in gastrointestinal, respiratory and cardiovascular disorders.*, «Journal of Ethnopharmacology», vol. 114, pp. 393–399.

HEYLAND DK, DHALIWAL R, DROVER JW, ET AL., 2003. *Canadian clinical practice guidelines for nutrition support in mechanically ventilated, critically ill adult patients*, «Journal of Parenteral and Enteral nutrition», 27(5), 355-373.

CAMERON M, GAGNIER JJ, CHRUBASIK S., 2011. *Herbal therapy for treating rheumatoid arthritis.*, in «Cochrane Database of Systematic Reviews».

KAST RE., *borage oil reduction of rheumatoid arthritis activity may be mediated by increased cAMP that suppresses tumor necrosis factor-alpha*, in «International Immunopharmacology», vol. 1, n. 12, 2001, pp.2197-9.

BARRE D., 2001. *Potential of evening primrose, borage, black currant, and fungal oils in human health*, in «Annals of Nutrition and Metabolism», vol. 45, n. 2, pp. 47–57.

GHIRARDINI, M. P., CARLI, M., DEL VECCHIO, N., ROVATI, A., COVA, O., VALIGI, F., PIERONI, A. 2007, *The importance of a taste. A comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy*, «Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine», 3(1), 1-14.

SALERNO V., 2009. *La Borragine Erbe Bianche*. «Lettera del Centro Studi e Documentazione Isola di Ustica», n. 32-33 Anno X, p.56.

Non tutti sanno che...

Glossario

Angiosperme: sono una vasta divisione di piante con fiore vero e con seme protetto da un frutto.

Dicotiledoni: gruppo di piante il cui seme ha due foglie embrionali o cotiledoni.

Pedicelli: la parte assile che sostiene ciascun singolo fiore o frutto.

Acheni: frutti secchi con un pericarpo più o meno indurito (talvolta anche legnoso) e che contengono un unico seme che è distinto dal pericarpo stesso.