

# BORRAGINE

## LA PIANTA DEL BUONUMORE

Ricca di fitoestrogeni è l'ideale  
contro la sindrome premestruale  
e per rilassare la mente

di Valeria Ghitti

È un'erba spontanea, che puoi trovare al mercato, coltivare sul balcone o raccogliere nei campi.

### UTILIZZALA COSÌ

Della borragine puoi utilizzare sia le foglie, che si raccolgono fino a settembre, sia i fiori, entrambi dal sapore fresco, paragonabile a quello del cetriolo. «Prima di cucinarla lavala molto bene», raccomanda Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «E se la usi cruda, prediligi solo le piccole foglie giovani, meno pelose di quelle grandi».

### TI LIBERA DA ANSIA E STRESS

Antichi romani e celti la chiamavano pianta del coraggio e dell'allegria. «Infatti è un tonico del sistema nervoso, utile tutte le volte che occorre riequilibrarlo e rivitalizzarlo, per esempio se ti senti depressa, stanca, apatica oppure ansiosa, irritabile e stressata», dice la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Questi sintomi spesso accompagnano anche la sindrome premestruale e la menopausa, fasi in cui la borragine diventa una preziosa alleata. Merito della presenza di fitoestrogeni, sostanze che si comportano in modo simile agli ormoni femminili, e dell'acido grasso gamma linoleico, del gruppo degli Omega 6, di cui sono ricchi in particolare i fiori».

### COMBATTE ANCHE LA TOSSE

«Grazie all'alta presenza di mucillagini, la borragine ha poi un'azione emolliente, che puoi sfruttare per calmare una tosse secca e stizzosa e in generale quando hai problemi respiratori», spiega la nostra esperta. «Inoltre è diuretica e diaforetica, cioè aumenta la produzione di urina e di sudore». Così insieme ai liquidi elimini le scorie e, se la consumi quando hai la febbre, abbassi la temperatura corporea in modo naturale.

### DA MANGIARE E DA BERE



#### FOGLIE

Verdi, larghe, ovali e pelose, sono ideali cotte, come contorno o per i ripieni.



#### FIORI

Hanno i petali blu violaceo a stella, con steli rossi, rivestiti di peluria. Provali essiccati per preparare una tisana.

#### VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di borragine  
fornisce:  
470 mg di potassio  
210 mcg di vitamina A  
35 mg di vitamina C  
21 calorie.