



ERBE SELVATICHE

LA “VURRAJINA”

di Giovan Battista Galati

Inizia con questo numero la trattazione delle erbe e delle piante più diffuse nelle nostre campagne. Un'interessante pagina di botanica, che offre al lettore una puntuale descrizione delle piante più comuni presenti nei nostri territori, alcune delle quali hanno svolto un ruolo importante nell'alimentazione delle popolazioni contadine e nelle cure di specifiche malattie, tramandate, come si suol dire, da padre in figlio. Oltre a una breve descrizione scientifica delle singole piante (erbe selvatiche mangerecce e non, erbe curative e altre piante autoctone), nella scheda saranno forniti i termini dialettali, il modo di riconoscimento, i metodi e i periodi della raccolta, l'eventuale conservazione e le proprietà curative ma anche le ricette dei vecchi contadini. Non mancheranno eventuali racconti e leggende popolari legati alla pianta selvatica o erba trattata. Saranno ospitate diverse piante, le più note, con la consapevolezza che il presente lavoro ha un carattere semplicemente informativo, per non dimenticare, ben lungi da qualsiasi altra pretesa di carattere scientifico. Il lavoro è teso a far conoscere ai nostri giovani i racconti e le esperienze che i nostri padri e i nostri nonni tramandavano, magari seduti davanti al focolare, ai loro figli. Oggi, dove non c'è più un focolare dove si incontrano nonni, genitori e figli, l'unica fonte rimasta per conservare e tramandare queste ricchezze appartenute ai nostri anziani, in un passato non molto lontano, è la capillare e attenta raccolta dei ricordi fortunatamente ancora vivi e farne tesoro.

BORRAGINE - “VURRAJINA”

Il suo nome botanico è *Borago officinalis* L. - Appartenente alla famiglia delle borraginacee viene anche chiamata volgarmente “borrana”. Il termine scientifico *Borago* sembra derivi dal latino tardo *borus* usato per identificare il largo mantello di lana di pecora ruvida indossato dai pastori. E' un'erba annuale che nelle nostre zone raggiunge anche i 60/70 cm di altezza. **La borragine**, originaria del mediterraneo orientale è conosciuta

per i suoi bellissimi fiori blu brillante a forma di stella, inconfondibili, tra i più belli che si possono trovare in natura. La pianta, coperta di peluria ispida, con radice a fittone e fusto cavo, carnoso e succoso, ha le foglie radicali a picciuolo scanalato e margine crenato-dentato e ondulato, le foglie caulinarie sono alterne, ovali, pelose che impiccioliscono verso l'alto della pianta e assumono contorno lanceolato acuminato. I fiori, ispidi, rossicci e azzurri all'apice caulinarie o dei rami sono a cinque petali, stanno raccolti in grappoli. Il frutto consta di tre acheni bislungo-trigoni, circondati da un disco di colore più chiaro.

E' una piantina che predilige le zone centro-meridionali d'Italia, abbondante nelle nostre zone dove forma ampie estensioni. Cresce spontanea ai margini delle strade di campagna, nei ruderi e nelle siepi, ma anche nei campi non coltivati, negli orti e nelle vigne.



Fiorisce dalla primavera all'autunno e si raccoglie preferibilmente prima della fioritura estiva perchè più tenera. I nostri contadini usavano tutta la pianta e in particolare le foglie e le sommità fiorite. In altri luoghi

era tradizionalmente usata per decorare le case, in specialmodo per le grandi occasioni come i matrimoni.

La borragine è una pianta edule particolarmente gustosa e può essere conservata anche per l'inverno previa essiccazione. Entra a far parte di numerosi minestrone e nelle verdure cotte. Cruda sarebbe immangiabile a causa della coriacea peluria che ricopre pressochè tutte le parti della pianta. Si hanno notizie del pesto usato come ripieno per tortellini e in alcuni luoghi si usano le foglie intere soffritte in manteca di uovo. E' stata e viene ancora usata come pianta medicinale per la presenza di mucilagine che la rende emolliente e antiflogistica. Pare sia utile come diuretica e febbrifuga, per calmare la tosse e le infiammazioni renali. Gli erboristi antichi la usavano come sedativo e calmante per il sistema nervoso contro l'ansia e lo stress, antidepressiva. Veniva usata contro le



continua da pag. 2

malattie polmonari come la pleurite e peritonite. Inoltre, nell'antichità veniva ritenuta utile come regolatore della produzione ormonale con effetti diretti sullo sviluppo del seno, tant'è vero che nel medioevo si iniziò a pensare che la borragine aumentasse anche la portata del latte delle puerpere, per cui in certe zone veniva chiamata *erba delle balie*. Molto apprezzato è l'olio di borragine, ricchissimo di acidi grassi che prevengono e rallentano il progredire di diverse patologie autoimmuni. Nei vecchi testi di medicina popolare e nella stessa cultura erboristica si è sempre ritenuto che l'infuso di questa pianta ed il succo ottenuto per spremitura vanta numerosissime proprietà medicamentose.

Dai tempi più antichi si riteneva che la borragine portasse calma, forza e coraggio, per questo veniva data ai viaggiatori prima di un lungo viaggio o ai soldati prima delle battaglie. La parola celtica "*borrach*" significa proprio coraggio e i celti erano soliti donarla ai guerrieri, con il vino, prima di affrontare i nemici in battaglia. Gli antichi greci invece, la usavano per curare il mal di testa da sbronza. Il termine gallese della borragine "*Illawenlys*" significa "*erba della contentezza*", capace di allontanare la malinconia. anche Plinio gli degnò il soprannome di "*Euphrosinum*" grazie ai suoi effetti euforici. E' una pianta molto gradita



alle api e ha grande simpatia per le fragole e le rose, delle quali stimola la crescita. Inoltre la borragine, tra le sue innumerevoli virtù, ha anche quella di tenere alla larga i bruchi dalle piante di pomodoro. Anche la cenere ottenuta dalla combustione degli steli secchi fornisce, dato l'alto contenuto di minerali, un ottimo concime ecologico ed economico. Fino all'ultimo questa modesta e bellissima pianta, dalle mille virtù, si dimostra generosa. Su questa pianta c'è anche una leggenda che vede protagonista la Madonna: si dice che anticamente i fiori della borragine fossero candidi, ma che divennero dell'attuale colore perchè vi si specchiò Maria.

Abbondante nelle nostre campagne, gli anziani la chiamavano (e si chiama tutt'ora) "*vurrajina*", la usavano prevalentemente come pianta curativa, diuretica e depurativa, era buona per curare e basta, senza troppe diagnosi. Se si era ammalati, un bel brodo a base di "*vurrajina*" alleviava tutti i malanni.

Dalle nostre parti, i contadini sicuramente non erano a

conoscenza di tutte queste virtù e proprietà curative, senza alcun fondamento scientifico, ma di certo, di una virtù erano più che sicuri: quando l'annata era buona (e non sempre lo era), e quando non c'era di meglio di che mangiare (e ciò succedeva di frequente), un bel piatto di "*erve servaggi*" aiutava a lenire la fame di intere famiglie. Altro che come si dice oggi "non si riesce ad arrivare alla fine del mese," si combatteva con la fame giorno per giorno, nel vero senso della parola.

Le nostre donne, ma spesso anche gli uomini, si partivano di buon mattino per andare a "*erve servaggi armati de ciurma*" o sacco di iuta. Allora le famiglie erano numerose, quando si preparava la tavola bisognava sfamare molte bocche e l'erve, si sa, dopo cotte si "*cogghianu*" (si riducevano di volume). Si conoscevano bene anche le zone ricche di erbe selvatiche, c'era la zona dove erano abbondanti "*li cicore, li razzi, li prestinachi, li crisciuna*", e tante altre delle quali parleremo nei prossimi numeri. Anche nelle operazioni di raccolta, i nostri anziani dimostravano un istintivo e naturale rispetto per l'ambiente (a differenza dell'insensatezza di oggi), infatti avevano l'accortezza di lasciare alcuni esemplari per consentire la riproduzione della pianta e, cosa più importante, si garantivano la raccolta

per l'anno successivo.

Una volta fatto il pieno di "*erve*" selvatiche, sempre dopo aver *nzaccatu* il sacco per bene, rientravano a casa e "*divacavanu*" il contenuto sul tavolo o più spesso per terra e iniziavano ad "*annettare*". Venivano quindi selezionati le parti più giovani e tenere della pianta per la cottura e per le insalate, mentre il resto (non si buttava), veniva "*jettatu alli nimali*".

L'erve di solito, si "*gugghianu*" in molta acqua dentro la "*marmitta supà nù tripodì allu focularu*", il che dava un tocco in più al sapore della futura pietanza, specialmente se condita con l'aggiunta di "*suriaca*" cotta nella pignata. Finita la cottura, si "*sculavanu*" e, senza troppe operazioni da chef, si "*conzavanu*", semplicemente con olio, aglio e peperoncino e la cena era assicurata. E se ne rimaneva veniva "*stranghiata*" nella "*tiana*" il giorno successivo.

Anche oggi, in molte famiglie di contadini, è un piatto molto diffuso.