



BORRAGINE

(*Borago officinalis*)



DESCRIZIONE



Coltivazione

La Borragine cresce ovunque preferendo terreni asciutti, sciolti ed esposti a pieno sole. Vive tranquillamente in terreni con ph che varia da 5 a 8. Annaffiare al bisogno.



Raccolta e conservazione

Per i suoi principi attivi la Borragine va consumata fresca perché con l'essiccazione le sue proprietà diminuiscono di molto. Si possono utilizzare anche i fiori freschi o essiccati.



Uso in cucina

Le foglie sono usate nelle minestre, zuppe e per insaporire il thè freddo. Ottime fritte con la pastella, per riempire tortellini o tritate nelle frittate. I fiori possono essere canditi o congelati in cubetti di ghiaccio per dare colore alle bevande estive.