



Conoscere le erbe

## Borracina rupestre, erba grassa

*Sedum reflexum (Crassulaceae)*



### Storia, botanica e cultura

I fiori gialli dell'erba risetta brillano alla luce del sole.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Le foglie giovani si possono mettere sott'aceto con i cetrioli.



### Ricetta

Insalata russa invernale con borracina rupestre



## Cenni storici – Borracina rupestre, erba grassa

Fin dal medioevo, la borracina rupestre dimora negli splendidi orti dei monasteri e dei contadini. Per secoli a questa pianta furono attribuiti poteri magici. Questa strana pianta si è insidiata anche in tratti delle antiche mura e rovine. Purtroppo non si sa ancora da dove derivi l'attribuzione dei poteri magici. Nella letteratura si trovano anche indicazioni che in tempi antichi la pianta venisse utilizzata dai contadini per ammorbidire i loro calli.

## Botanica e cultura

La borracina rupestre appartiene alle specie di erba pignola e, tra l'altro, è anche nota con il nome di erba grassa. È una pianta perenne, sempre verde e poco esigente. Cresce selvatica nell'Europa centrale nei terreni piuttosto aridi, sabbiosi e sufficientemente esposti al sole. I germogli, che si diramano bassi sul terreno, sono carnosì e di colore dal verde al rossastro. Mettono subito le radici, per cui sono perfetti come piante per giardini rocciosi, per formare cuscini e circondare le airole. Gli steli o i germogli sono verticali e hanno fiori gialli e molto luminosi che si uniscono nell'infiorescenza. La pianta fiorisce da giugno a fine agosto. Il nome francese della borracina rupestre *Trique madame* rimanda alle zone di coltivazione principali in Francia.



## Impiego nella medicina naturale

La borragina contiene mucillagine e tannini e ha un piacevole sapore acidulo. Dovrebbe avere un effetto diuretico. Nonostante la tradizione secolare, non ha mai acquisito importanza nella medicina naturale.

In questa sede ci permettiamo nuovamente di sconsigliare di coltivare piante che non si conoscono. Le newsletter «Conoscere le erbe» non sono un'opera di consultazione per la classificazione delle piante. Contengono numerosi consigli utili. In caso di domande sulla salute, rivolgetevi a un medico, un naturopata o un erborista.

## Impiego in cucina

Le foglie e i germogli più giovani non fioriti possono essere tagliati e utilizzati freschi tutto l'anno. Non si possono essiccare per conservarli perché la pianta è troppo carnosa. Grazie al sapore leggermente acidulo, l'erba grassa è molto apprezzata tagliata fine nelle insalate miste. Le foglie sono anche molto buone sott'aceto. Sminuzzata o pestata con il mortaio e unita a fiocchi di burro, è perfetta per fare saltare le patate novelle.

In piccole quantità viene utilizzata anche per aromatizzare le salse. Insieme al crescione e all'erba cipollina è molto gradita anche dagli amanti delle crudità.



## Ricetta

# Insalata russa invernale con borragina rupestre

800 g	di patate bollite con la buccia
300 g	di carote
300 g	di piselli (surgelati)
6 cucchiari	di maionese biologica
2 cucchiari	di quark parzialmente scremato
2 cucchiari	di succo di limone
un po'	di sale e pepe macinati
3 cucchiari	di foglioline di borragina rupestre

- Sbollentare le patate. Farle raffreddare, pelarle e tagliarle a dadini di ca. 1 cm.
- Pelare le carote e tagliarle a dadini di 1 cm.
- Cuocere le carote e i piselli in acqua salata a fiamma bassa per 5 minuti.
- Mescolare la maionese, il quark e il succo di limone, rifinire con sale e pepe.
- Raccogliere le foglioline di borragina dallo stelo e tritarle finemente con la mezzaluna, quindi aggiungerle alla salsa.
- Unire le patate, le carote e i piselli alla salsa e lasciare riposare per 15–30 minuti.

**Consiglio:** questa insalata è un ottimo contorno per la carne, il filetto di pesce o il tofu in padella.

