

## Borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris*)

### Caratteristiche

La borsa del pastore prende il nome dalla forma dei suoi frutti, piccole silique a forma di cuore, che ricordano le antiche borse di tessuto o di cuoio, chiuse da una stringa. I semi all'interno del frutto rappresenterebbero i soldi dentro la borsa. Il nome scientifico *Capsella* deriva dal latino e significa "piccolo cofano", mentre *bursa-pastoris* si traduce proprio con "borsa del pastore". Questa pianta, appartenente alla famiglia delle Brassicaceae, ha un gusto leggermente piccante e pungente. Le foglie cambiano da pianta a pianta e, come spesso accade, anche sulla stessa pianta variano man mano che cresce lo stelo florale. I piccolissimi fiorellini, disposti lungo lo stelo e poi riuniti in grappoli, hanno quattro petali bianchi disposti a croce — una caratteristica che, un tempo, dava il nome alla famiglia delle Crucifere. La si trova in tutto il mondo, ad eccezione delle regioni aride. Fiorisce tutto l'anno. In America del Nord e in Cina, è venduta nei mercati come verdura.



<b>Nome comune</b>	Borsa del Pastore
<b>Nome scientifico</b>	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
<b>Famiglia</b>	Brassicaceae (ex Cruciferae)
<b>Parte utilizzata</b>	Sommità fiorite, foglie, semi
<b>Periodo di raccolta</b>	Sommità: giugno–agosto Foglie: primavera Semi: fine estate
<b>Principi attivi</b>	Flavonoidi, tannini, acidi organici, saponine, potassio, olio essenziale
<b>Proprietà principali</b>	Emostatica, vasocostrittrice, antiemorragica, diuretica, uterotonica, espettorante
<b>Uso interno</b>	<b>Forma:</b> Infuso, decotto, tintura madre <b>Indicazioni:</b> Cicli mestruali abbondanti, metrorragie, ipotensione, disturbi circolatori
<b>Uso esterno</b>	<b>Forma:</b> Impacchi, lavande <b>Indicazioni:</b> Ferite, epistassi, arrossamenti, scottature

## Descrizione delle foglie

Le foglie della Borsa del Pastore sono tra gli elementi più variabili e sorprendenti della pianta. Alla base si sviluppa una rosetta basale che può somigliare, a un occhio inesperto, a quella della cicoria, del tarassaco o persino del papavero. Questa somiglianza non è un pericolo, poiché la Borsa del Pastore è completamente commestibile, ma può trarre in inganno chi non conosce bene le piante spontanee.



Una particolarità affascinante è che le foglie cambiano forma nel corso dello sviluppo: mentre la pianta cresce, soprattutto con l'allungarsi dello stelo florale, si possono osservare foglie diverse sulla stessa pianta. Alcune sono intere, altre profondamente incise, con lobi irregolari che arrivano a metà della distanza tra il margine e la nervatura centrale. Anche il picciolo è generalmente corto. Questa variabilità morfologica è tipica della specie e rappresenta una caratteristica distintiva dal punto di vista botanico.

## Descrizione dei fiori

I fiori della Borsa del Pastore sono minuscoli, ma eleganti nella loro semplicità. Sbocciano in gran numero lungo lo stelo allungato, disponendosi in racemi leggeri, che danno alla pianta un aspetto slanciato e armonioso. Ogni fiore è formato da quattro petali bianchi disposti a croce, una caratteristica che un tempo ha ispirato il nome dell'intera famiglia botanica: le Crucifere, oggi note come Brassicaceae.



Durante la fioritura, che può avvenire in ogni stagione, ma è più intensa tra giugno e agosto, la parte alta dello stelo si svuota delle foglie e si riempie di frutti a forma di cuore, che maturano in sequenza lungo il fusto.



#### □ Habitat

La Borsa del Pastore è una pianta rustica, resistente e adattabile. Cresce con facilità in ambienti disturbati e poveri, come margini stradali, campi incolti, orti trascurati. La si può trovare in tutto il mondo, con l'eccezione delle regioni desertiche o troppo aride.

È una pianta pioniera, capace di migliorare la qualità del suolo grazie alle sue radici fini ma fitte, che arieggiano e rendono più fertile la terra. Proprio per questa ragione, in alcuni paesi, gli agricoltori la lasciano crescere spontaneamente tra una coltivazione e l'altra, usandola come copertura vegetale naturale.

In Cina e Giappone, le sue foglie giovani vengono vendute nei mercati e cucinate come verdura selvatica, cotta o cruda.

#### □ Frutti

I frutti della Borsa del Pastore sono piccoli e inconfondibili. Si tratta di siliquette a forma di cuore, con base a cuneo e apice incavato, simili a borsette chiuse da una stringa. È proprio da questa immagine che deriva il nome comune della pianta.

All'interno contengono semi piccolissimi, che si disperdono grazie al vento o agli animali. In passato, si credeva che questi semi potessero facilitare il parto naturale, e venivano utilizzati dalle levatrici sotto forma di infuso.

#### □ Proprietà terapeutiche

### □ Preparazioni e utilizzi della Borsa del pastore

#### □ Conferme scientifiche recenti

Ricerche moderne stanno confermando molte delle conoscenze tramandate dalla medicina popolare. Si è osservato che la Borsa del Pastore può:

Regolare la pressione arteriosa, risultando utile sia nei casi di pressione alta che bassa

Migliorare la funzione cardiaca, aumentando forza e regolarità del battito

### **Infuso**

Utilizzato per regolare il ciclo mestruale

Preparazione: 5 g di erba in una tazza d'acqua calda, infusione 15 minuti

Assunzione: 2-3 tazze al giorno per 8 giorni prima delle mestruazioni

### **Tintura vinosa**

Rimedio tradizionale per flussi mestruali abbondanti

Preparazione: 15 g di fiori in 100 ml di vino rosso, macerare per 8 giorni

Posologia: 2-3 piccoli bicchieri al giorno



### **Tintura madre**

Per emorragie uterine e flussi irregolari

Preparazione: 20 g di sommità fiorite in 100 ml di alcool a 25°, macerazione 8 giorni

Posologia: 60 gocce in acqua, 2 volte al giorno dopo i pasti

### **Oleolito**

Usato su ferite, scottature e per massaggi

Preparazione: sommità fiorite lasciate in infusione in olio vegetale per 2-4 settimane in un luogo buio, poi filtrato

### **Pomata**

Indicata per emorroidi, varici e lesioni superficiali

Preparazione: sciogliere a bagnomaria l'oleolito con cera d'api, mescolare, versare in un vasetto e lasciar solidificare

### **⚠ Controindicazioni**

L'uso della Borsa del Pastore è sconsigliato in gravidanza e allattamento.

Ne è controindicato anche l'uso prolungato, che potrebbe causare disturbi al sistema cardiovascolare e al sistema nervoso centrale.

Evitare l'assunzione in caso di ipotensione.



## Curiosità sulla Borsa del pastore

Secondo una leggenda popolare, un pastore riuscì a salvare una donna con un'emorragia uterina applicando un semplice impiastro di questa pianta.

Durante la transumanza, i pastori dell'Abruzzo la legavano ai polsi, convinti che li proteggesse dalla malaria.

Durante la Prima Guerra Mondiale, fu impiegata sul campo come emostatico naturale, quando i medicinali scarseggiavano, sostituendo in alcuni casi l'adrenalina.

