

# LA BORRAJA

**¿Qué es? Familia: *Boragináceas* - Especie: *Borago officinalis* L.**

La borraja es una hortaliza de hoja característica del valle medio del Ebro (Aragón, Navarr y La Rioja) y, en general, una gran desconocida en el resto de España.

Es una planta de porte herbáceo que completa su ciclo en una anualidad. Puede alcanzar hasta un metro y medio de altura y toda la planta está cubierta por vellosidades o tricomas que pueden llegar a ser auténticos pinchos y que le dan un aspecto áspero.

Las hojas de la borraja están constituidas por el limbo y el peciolo. Una de las características de las hojas de la borraja es que son largamente pecioladas, siendo los peciolos la parte más apreciada y comúnmente consumida de la borraja cuando se utiliza como hortaliza.

## Estacionalidad y producción de Aragón

| E | F | M | A | MY | JN | JL | AG | S | O | N | D |
|---|---|---|---|----|----|----|----|---|---|---|---|
|   |   |   |   |    |    |    |    |   |   |   |   |

Gracias a los invernaderos podemos disfrutar de la borraja todo el año. Aragón, y concretamente Zaragoza es la ciudad dónde más borraja se produce en España y probablemente en todo el mundo.



## Propiedades nutricionales

- Tiene pocas calorías (26 kcal/100 g) por su alto contenido en agua (90%).
- De las vitaminas destaca la vitamina C y provitamina A y entre los minerales el potasio, el hierro y el calcio.
- Se considera diurética (por su contenido en sales de potasio, flavonoides y taninos) y laxante (por el contenido en fibra).
- Se usa en medicina y cosmética por a su contenido en un ácido graso que debemos ingerir obligatoriamente de los alimentos (el ácido gammalinolénico).



### ¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La forma más común de consumir las borrajas en Aragón es en forma de verdura, con patata y aceite de oliva.

Pero se pueden realizar multitud de elaboraciones diferentes, de hecho existe un libro que recoge 113 recetas con borraja (JM Urtasun, 2004), entre las que se encuentran las famosas borrajas con arroz y almejas.

Se pueden consumir diferentes partes de la planta (hojas, tallos, flores e incluso el agua de su cocción) y se puede utilizar en crudo, cocida o al vapor, también admite elaboraciones tanto saladas como dulces.

### ¿Sabías que...?

- Con las hojas de la borraja se hace un postre que se denomina crespillo. En Barbastro la Fiesta del Crespillo está declarada Fiesta de Interés Turístico en Aragón.
- Hay borrajas con la flor azul y con la flor blanca. Las que se comercializan son variedades de flor blanca.
- Se cree que la expresión "agua de borrajas" en realidad era "agua de cerrajas", y se atribuye a la borraja por el parecido fonético entre cerraja (una planta de escaso valor) y borraja.
- Una de las variedades más cultivada por los agricultores se llama Movera y procede de una selección que se realizó por investigadores del CITA y del CTA, ambos centros del Gobierno de Aragón ubicados en el Campus de Aula Dei (Montañana, Zaragoza).
- Existe una cofradía dedicada a esta hortaliza que se llama la Cofradía Gastronómica de la Borraja y el Crespillo de Aragón.
- La borraja se conoce en Aragón como la "Reina de la Huerta" porque su cultivo es muy popular en todos los huertos de nuestra Comunidad.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR  
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS  
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**