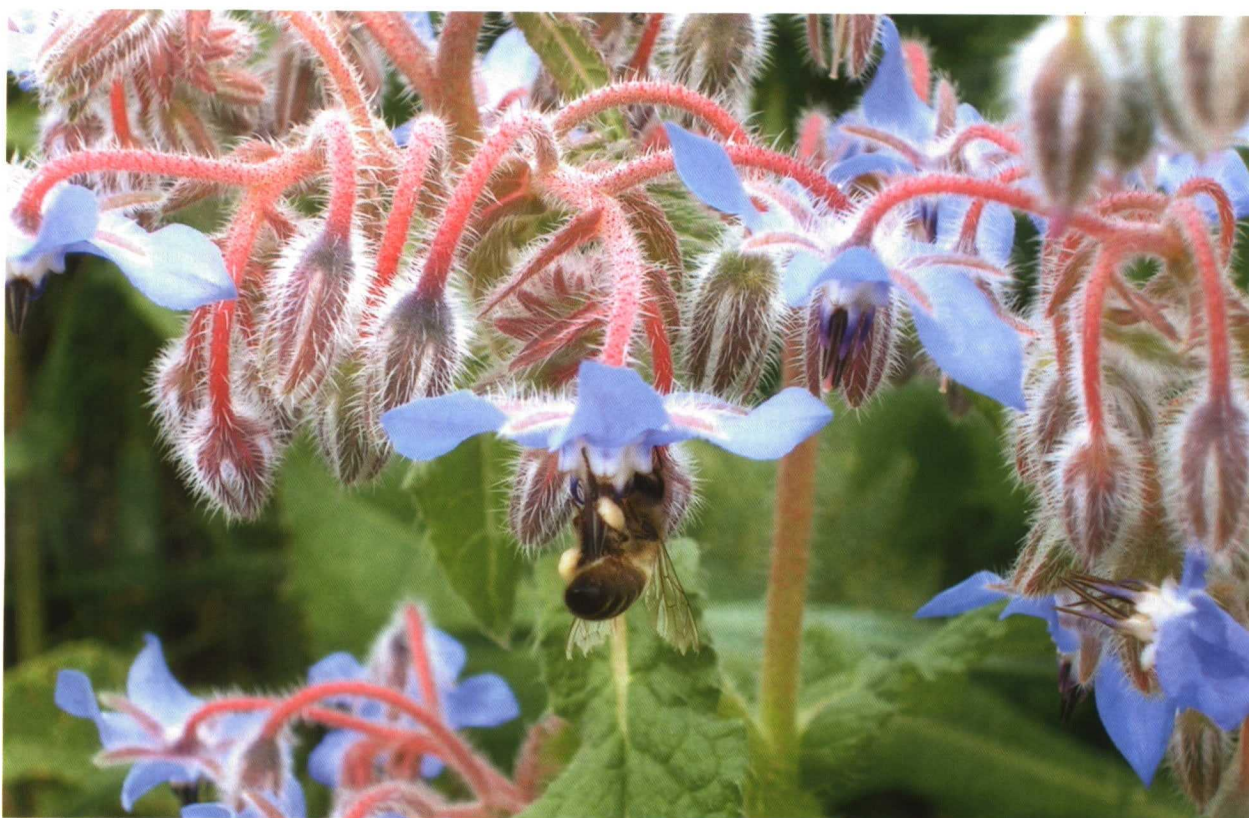


La olvidada borraja

► Texto: Rosa Barasoain
Fotografías: David Olmo

Melífera, ornamental, medicinal, ya era muy conocida por los griegos, y los romanos la expandieron. Pero posiblemente fueron los árabes quienes la volvieron a introducir, pues tuvo sus épocas de esplendor y de olvido. Actualmente, salvo en Navarra, Aragón, y algo en La Rioja y Cataluña –donde se cultiva como verdura– es una gran desconocida. El interés por esta planta se está recuperando curiosamente por las propiedades rejuvenecedoras del aceite de sus semillas y de las infusiones. Su cultivo es sencillísimo y sus ventajas van más allá de la frase hecha de “se quedó en agua de borrajas”, veremos por qué



Planta de origen mediterráneo, la borraja (*Borago officinalis* L.), a quien no la conoce porque nunca la ha comido, ni la ha visto, cuando menos le sorprenderá. En primer lugar por su tacto pinchado, como barba cerrada de tres días. Su nombre vendría del latín, *burra*, que significa “pelo basto” o “indumentaria peluda”, pero hay quien apunta que puede ser del árabe *Abū araq*, “padre del sudor” lo cual coincide con las propiedades sudoríficas de sus flores. En celta se le llama *borrach* que significa “alegre coraje”, esto coincide con las virtudes que romanos y griegos le atribuían, como alegrar el corazón y alejar la melancolía, con una bebida que preparaban poniendo a macerar las flores en vino. ¿Era el vino? ¿era la borraja lo que “animaba” los corazones?... Sin entrar en discusiones banales y sin pretender que sea una panacea, la podemos reconocer como uno de

los platos más digestivos que podemos tomar en invierno, como una planta depurativa que ayudará a nuestros riñones en su función de filtrar la sangre y mantenernos jóvenes. No en vano su nombre específico de *officinalis* nos indica que estaba reconocida por la profesión médica de antaño como planta medicinal.

Hojas, flores o semillas: todo es bueno

Es fantástica, se aprovecha todo. Hablamos de una planta diurética, pero depende de qué parte de la planta tomemos tendremos unas propiedades u otras. Sus hermosas flores son más conocidas porque en farmacia se empleaban para preparar con ellas una infusión sudorífica, pero como en casi todas las verduras las hojas también son muy interesantes, y ésta destaca entre todas: vi-

No debe faltar en el huerto

Para quienes sabemos apreciar una buena verdura, la borraja y la achicoria son de las más apetecibles, y a la vez dos grandes desconocidas en cuanto a platos que relajan y "sientan bien", porque son depurativas. Se merece que la descubramos en nuestra huerta y en nuestra mesa. Es un alimento de temporada que podemos cultivar y aprovechar en todo su esplendor o aprender a comprar bien frescas.

Pero si alguna alegría puede darnos la borraja es por su fácil multiplicación y su calidad como planta melífera. Es una flor muy atractiva para abejas y otros insectos benéficos, con una floración escalonada que mantendrá las visitas durante semanas. Un buen argumento para incluirla en los bancales.

Más curiosidades: la flor de la borraja ha sido retratada por pintores, bordadores, en tapices... Su color azulado en forma de estrella de cinco puntas destaca hermosamente sobre una ensalada –sobre todo combinada con flores de capuchina– y se emplea para preparar confituras e incluso para adornos de postería.

tamina C, mucílago, también resinas, ácido málico y cítrico, taninos, saponina, y minerales como potasio, calcio, manganeso...

Hay que saber cómo aprovecharla. Como verdura se comen hervidas, hojas y tallos. Se corta cuando es una planta joven y tierna. Para tomar en infusión esperaremos a tener la planta adulta, en flor, entonces será más fibrosa y todas las partes, incluidas las raíces, las recolectaremos y secaremos por separado. La infusión de tallo, hojas y flores estimula las funciones renales y es un buen antioxidante. Las raíces se añaden para problemas pectorales.

De sus semillas se puede extraer un aceite esencial muy rico en omega 3 y omega 6 ¡el doble que el aceite de onagra!

Silvestre o cultivada

La borraja, de la familia de las borragináceas, podemos encontrarla como planta silvestre donde antes hubo huertas, en taludes y bordes de caminos, en terrenos incultos. Es inconfundible. Es una planta anual que de forma natural nace en otoño, florece y fructifica en primavera y muere en el verano. Ella misma se resiembra, por lo que una vez instalada no nos faltarán borrajas.

Puede tener una altura entre 20 y 60cm, según la tierra en la que crezca. Su tallo es espeso y muy ramificado. De cada una de estas ramificaciones crecerá un conjunto de bellas flores azules (hay variedades cultivadas de flor blanca).

Para recoger sus semillas sólo tenemos que poner alrededor de la planta en flor una tela de color claro y recoger algunas semillas.

Floración escalonada

Una sola mata de borraja florece de manera escalonada y abundante, de manera que puede tener flores desde comienzos del verano a finales de otoño y semillas desde finales de junio a finales de noviembre. Una gran parte de estas semillas, ricas en lípidos, serán alimento de los pájaros, pero siempre quedarán las suficientes para que vayan apareciendo plantitas que a su vez crecerán, madurarán y se pondrán en flor... con lo cual en un verano podemos tener varias generaciones de plantas de borraja. Pero será el frío quien se encargue de limitar esta "invasión". Sólo subsistirán las plantas más pequeñas y las semillas, que esperarán dormidas las primeras señales de calor primaveral para brotar. Esta facilidad de "autosiembra" explicaría que durante siglos no se la incluyera como planta cultivada, pues no era necesario hacerlo, estaba a mano en cualquier huerto.

Un cultivo sencillo

En las huertas de hoy día, la borraja se siembra en semillero protegido o en invernadero en febrero-marzo. En clima templado, en abril se puede sembrar fuera directamente y en pocas semanas estará lista para cortar y comerla cocida. A partir de mayo es mejor no sembrarla y esperar a hacerlo a finales del verano, porque con el calor la borraja tiende a ponerse en flor, y cuando en la mata ya apuntan los ramilletes florales deja de ser comestible, se vuelve totalmente fibrosa. Esto si nos interesa como verdura, pero si queremos preparar una infusión la planta ya en flor tiene más propiedades depurativas. Tener esto en cuenta al comprarla.

A la borraja le gustan las tierras ligeras, soporta las pobres y también soporta la falta de agua, pero si queremos cultivarla como verdura, mejor regalarle una tierra rica en materia orgánica bien asimilada (compost), sin excesivos riegos y siempre bien drenada. En las primeras semanas podemos pulverizar sobre el cultivo extracto de ortiga, de consuelda y

Cultivo comercial de borraja ecológica



Fernando López

de cola de caballo. Tres veces con un intervalo de 15 días nos asegurará cubrir todas las necesidades del cultivo.

El marco de siembra o de trasplante es de 25 x 50cm para que esté aireada y no tenga problemas de hongos. Se hará una mata espesa con tallos gruesos y tiernos (de 500g a 1kg por mata).

En cultivo extensivo se deja un espacio entre filas de 75cm y de 15cm entre semillas en la misma fila, de manera que se pueda hacer un desherbado mecánico, pero es una verdura que crece tan rápido y con tal vigor que no tiene problemas con las adventicias. En huerta pequeña y en clima seco se puede acolchar con paja.

Si el cultivo es para obtener flores (como melífera cerca de colmenas o para extraer sus esencias), le dejaremos más espacio para que la planta se desarrolle en todo su esplendor, ramificándose con numerosas inflorescencias.

Suave y digestiva

Si os sorprende su vellosidad pinchuda más os sorprenderá su paladar suave cuando la comáis hervida. Hay que saber prepararla. Limpiarla de hilos tallo por tallo, casi como si fueran espárragos. Es incluso entretenido, pero me temo que este es el motivo por el que las prisas la han relegado de muchas cocinas.

Comerla simplemente hervida al vapor o cocida 20 minutos en agua con unas pocas patatas troceadas y un poco de sal. Una vez en el plato se le añade un chorrito de aceite de oliva virgen crudo. El caldo lo pongo en un vaso y también con un chorrito de aceite lo tomo como el mejor consomé: entona y no da problemas digestivos.

Si quieres algo más sofisticado conozco un restaurante que ha triunfado con unas crêpes de borraja que son el sùmmum de la finura y la delicia...

Las hojas (en ellas están los mayores contenidos en minerales), al cocer quedan reducidas a una pasta

Recetas tradicionales

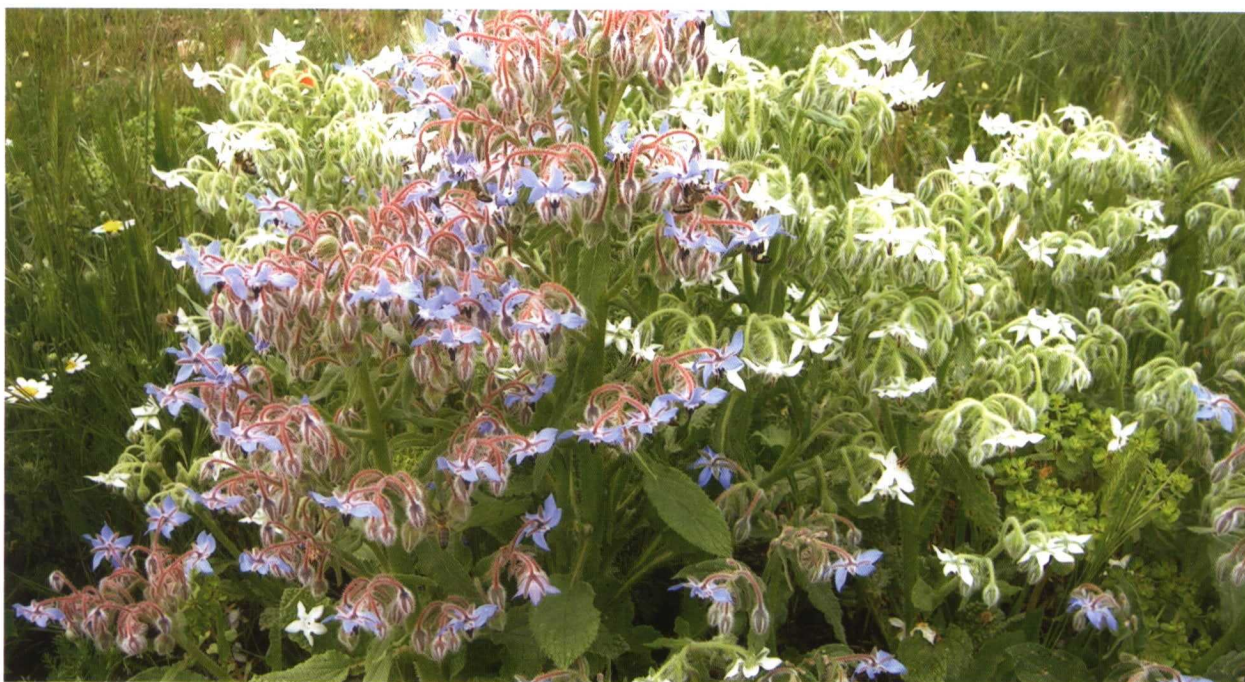
En Mallorca se hacían buñuelos con sus hojas, de Francia os traemos una receta para días otoñales o invernales. Annie-Jeanne y Bernard Bertrand la publicaron en una hermosa recopilación de recetas de antaño elaboradas con plantas silvestres. Es muy fácil y ya la hemos probado, si os animáis a prepararla os sorprenderá su agradable sabor.

Bolitas de queso y borraja

Ingredientes: 300g de hojas de borraja; 60g de mantequilla; 125g de harina; 3 huevos; 100g de queso

Cocer las hojas de la borraja en agua durante 10 minutos. Escurrir y picar finamente. Calentar 1/2 litro de agua con una pizca de sal y poner la mantequilla en trozos. Cuando el agua hierve echar de un golpe toda la harina y remover con cuchara de palo como si hicieras una bechamel o pasta de croquetas. Remover sin parar hasta que consigas una consistencia y se despegue algo del fondo. Añadir entonces los huevos uno a uno, el queso rallado y las hojas troceadas. Una vez bien mezclado todo dejar la pasta reposar en un plato. Cuando esté tibia empezar a hacer bolitas, como si fueran albóndigas, pero más pequeñas, de unos 3cm de diámetro. Si se quiere decorar podemos poner clavado en cada bolita un pequeño dado de queso. Las ponemos en una fuente en la que hemos frotado algo de mantequilla. Las ponemos en horno fuerte 15 minutos. Servir inmediatamente y ¡que aproveche!

de un verde intenso que combina bien con queso blanco, o con una bechamel con la que preparar pasta o canelones. Si es verano puedes picarlas finamente sobre ruedas de tomate o, como decíamos al comienzo, comer las flores acompañando una ensalada verde. ■



Dos variedades de borraja, de flor azul y de flor blanca