

Con patatas  
y un chorrito  
de aceite  
de oliva



**A.D.S.** Esta saludable verdura puede consumirse de diferentes formas, aunque una de las más populares es con unas buenas patatas y unos trocitos de jamón. Para completar también se puede añadir un huevo duro. Se cocina bastante rápido así que lo que llevará más tiempo serán las patatas. En primer lugar se limpia la borraja, se retiran las hojas y en una cazuela con agua se cuece el tallo cortado en trozos. Se puede aprovechar esta cocción para poner también las patatas una vez peladas y cortadas y una pizca de sal. En unos veinte minutos estarán cocidas, se comprueba y si están demasiado duras se dejan unos minutos más. Por otro lado, se prepara el sofrito con un ajo laminado y un chorrito de aceite. Cuando esté dorado se añaden los taquitos de jamón y un poquito de pimentón. Se añade un poco del caldo de la cocción de la borraja y a continuación, una vez se haya escurrido bien la borraja y la patata se suman al sofrito en la sartén y a fuego bajo se mezcla bien para que se vayan integrando con la salsa del sofrito. Para la presentación se puede espolvorear con un poquito de perejil y listo para su degustación.

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Borraja, un alimento por descubrir

**Verdura.** Ideal para la elaboración de sabrosas guarniciones, potajes y caldos, se puede encontrar todo el año en conserva, aunque su cultivo comienza durante la estación otoñal



### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>94,4</b> g	<b>26</b> kcal	<b>0,9</b> g	<b>0</b> mg	<b>3,1</b> g

ANDREA D. SANROMÁ

**E**S una verdura desconocida para muchos a pesar de su potencial en la cocina y de sus propiedades medicinales. Sus tallos son de color verde claro, mientras que las hojas presentan un verde más oscuro.

El cultivo de esta verdura se concentra en las zonas de Zaragoza, La Rioja y Navarra, pero se puede encontrar en Castilla y León donde sigue siendo un alimento por descubrir.

Popular en otros países como Francia e Italia, la borraja busca hacerse un hueco en las elaboraciones propias del invierno y también en primavera. De hecho, tanto cruda como cocida se aprovecha en distintas elaboraciones en

función de la época del año en la que se consuma. De esta forma, la encontramos cruda en las ensaladas con una buena vinagreta, huevo duro y salmón, otra opción puede ser con calabaza o también en la clásica con cebolla y tomate. También es protagonista de ensaladas templadas, una vez cocinada con unas sardinas, tomitos y huevo duro; con salsa de yogur, aceitunas y unas patatas cocidas; salteado de borraja y pollo o también con sepia o pulpo.

Son muchas las opciones que poner sobre la mesa, pero también es cierto que es más popular como parte de guarniciones, potajes, guisos y caldos con garbanzos, patatas, setas de tempo-

rada o en arroces con almejas o diferentes tipos de pasta.

Ocupa también creaciones veraniegas como el gazpacho popularizado en Zaragoza; o en aperitivos crujientes, en este caso rebozada con harina, huevo y frita en sartén con abundante aceite.

La borraja es una de las verduras que destaca por su aporte en minerales y vitaminas, y es una buena opción para dietas diuréticas y depurativas. Además, para saber si una borraja es fresca, uno de los principales indicadores son las hojas. Lo es si tiene un color verde y brillante, pero además uniforme. Al tacto tienen que estar tiernas y no ásperas.

Otro de los consejos a la hora de comprar borraja es optar por

aquellas que no tengan muy gruesos los tallos; y para su conservación –dado que parece rápido– hay que seguir una serie de recomendaciones sencillas para mantenerla fresca. Ayuda mantenerla guardada en una bolsa de plástico perforada en el frigorífico. Antes de cocinarla, hay que limpiarla bien con un poco de paciencia para retirar la base del tronco y retirar las hojas exteriores y los tallos que se encuentren en peor estado. Más tarde se tira con cuidado de un extremo del tallo y se estira hacia abajo despejando la parte más dura de esta verdura –una especie de nervio central–. También es importante cuidar que no queden pelitos, y ya está lista para cocinar.

## Una verdura con sorpresa

**DANIEL DE LUIS**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



**E**l término borraja procede del árabe 'bu-araq', que se traduce como, sudorífico. Precisamente, este nombre responde a la propiedad de esta planta de producir sudor. La Borraja se caracteriza por ser un vegetal muy resistente, cubierta de pelos coriáceos blanquecinos, hojas frágiles y que suele llegar a medir unos 50 centímetros. Su olor, pero también su sabor, es muy similar al que nos podríamos encontrar si comemos un pepino.

Esta verdura es utilizada en Francia e Italia, donde se consume habitualmente. Por otro lado, desde el punto de vista nutricional,

cabe destacar que prácticamente el 95% de su composición es agua.

Además, su aporte de calorías está en índices muy bajos, tan solo 25 calorías por 100 gramos, a expensas del aporte de hidratos de carbono 3,1 gramos, de proteínas 1,8 gramos y de grasas 0,7 gramos. La mayor parte del aporte de estas grasas son monoinsaturadas y polinsaturadas, con un contenido nulo de colesterol. Esta presencia de poca cantidad de grasa y nula de colesterol, junto al aporte de ácido gama linoleico (polinsaturado) produce una importante disminución de los niveles de colesterol sanguíneos. La cantidad de fi-

bra que aporta está en torno a un gramo por cada cien.

Además, aporta nutrientes astringentes, como son los taninos. El aporte de minerales se basa fundamentalmente en el potasio, calcio magnesio y fósforo. Y en cuanto al aporte de vitaminas es mayoritario en forma de carotenos, importantes para nuestras mucosas y piel. También contiene vitamina C sobre todo en las hojas, que se comporta como un antioxidante. Por tanto, podemos decir que la borraja es un alimento con muy bajo aporte calórico, con unas grasas cardiosaludables, muy rico en carotenos y vitamina C.