



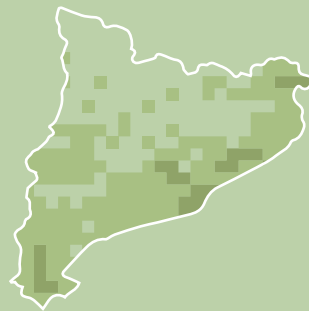
Borraina

Borrajta o borraja

Borago officinalis

“ De petita, la mare ens feia borratges rebossades i ensucradetes, que eren molt bones per berenar. També en feia de bullides.

Pilar Palos



Part emprada: Fulla i tiges tendres (collides just en el moment en què s'obren les primeres flors).

Forma de consum: Cuita.

Tipologia de cultiu: Anual.

Necessitat de reg: El seu cicle coincideix amb els períodes de l'any amb major disponibilitat hídrica i per tant, el reg en general, no és necessari, si bé pot ser recomanable en ocasions puntuals.

On la podem trobar: Molt abundant en vores de camins, marges d'horts i zones amb intervenció humana com solars o descampats del litoral, prelitoral i l'interior, mentre que és molt més escassa al Pirineu i Prepirineu. Creix preferentment en sòls rics en nutrients. Podeu diferenciar-la de la borraja cultivada pel color de la flor: blava en la silvestre, blanca en la cultivada.

Ca	K
CALCI	POTASSI

+ ÀCID γ -LINOLÈNIC
+ VITAMINA A

Composició nutricional

Fulla: comparat amb altres verdures, és rica en carbohidrats i pobra en lípids (< 0.5 g/100 g), però d'alt valor nutricional (proporció elevada d'àcid γ -linolènic). Té un contingut elevat en K i Ca, i baix de Na. És relativament rica en Vitamina A (en forma de β -carotens) i en àcid oxàlic (moderar-ne el consum si es té tendència a la formació de càlculs renals).

Flors: són riques en Vitamina E (α -tocoferol) i carotenoides, però també contenen alcaloides hepatotòxics i, per tant, el seu consum ha de ser sempre de forma puntual.

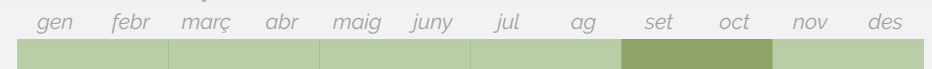
Mètode de cultiu

Es recomana sembrar-la directament sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 cm de profunditat, amb un marc de plantació de 20 x 40 cm. Requereix ambients amb una elevada fertilitat, atès el seu caràcter nitròfil. Per adobar, convé que utilitzem fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de N a les fulles. Després del primer any de cultiu, és important que deixem espigar una de cada cinc borratges, ja que les llavors produïdes germinaran al llarg de la tardor. Així, tindrem borratges any rere any sense que les haguem de plantar, sempre i quan vetllem perquè les condicions siguin òptimes per la germinació i establiment dels nous individus. En aquest sentit, serà important que, cap al mes d'agost, seguem totalment la vegetació i, si hi ha una gran presència d'espècies perennes, també caldrà llaurar. La germinació comença amb les primeres pluges de setembre i, per tant, convé fer-ho abans de l'arribada d'aquestes pluges.



Moments de plantació i recollecció

Moment de plantació



Època de recollecció de les llavors



Època de recollecció de la part útil





Ingredients

12 fulles de borraïna, un ou, 180 ml de llet, 180 g de farina, sal, una mica de llevat, oli d'oliva i mel o sucre.

Preparació

Els bunyols de borraïna són unes postres molt típiques de les Terres de l'Ebre, el País Valencià i l'Aragó. En aquestes zones és habitual consumir aquests bunyols durant tot l'hivern i fins Setmana Santa i, de fet, són unes postres molt presents en celebracions familiars i bodes.

Per preparar la massa amb la qual arrebossarem les fulles, posem l'ou, la llet, la farina, una mica de sal i una mica de llevat en un bol, i ho remenem fins a assolir una massa homogènia i no gaire espessa.

A continuació, agafem les fulles netes de borraïna, les arrebossem amb aquesta massa i les fregim amb oli d'oliva ben calent fins que quedin daurades per les dues bandes. Les retirem del foc i eliminem l'excés d'oli.

Ara, només queda tirar una mica de mel o sucre per sobre del bunyol de borraïna i ja podem gaudir d'aquestes postres extremadament senzilles i bones.

fulla cuïta

Perfil sensorial



tija cuïta



Ingredients

Per 12 farcellets: 20 fulles de borraïna (ben grans), 1 pastanaga, 1 ceba, 8 fulles de romàs (*Rumex pulcher*), un branquilló de farigola (*Thymus vulgaris*), 1 tassa d'arròs, sal, pebre, oli d'oliva.

Preparació

Primer, escaldem, durant 30 segons, les 12 fulles de borraïna més grans. Les traiem de l'olla, les submergim un moment en aigua freda per aturar-ne la cocció i les estenem una a una sobre un drap de cotó. Reservem l'aigua on hem escaldat les borraïnes.

Per preparar el contingut dels farcellets, saltegem les fulles de borraïna restants, pastanaga, ceba i romàs; tot tallat a trossets en una paella. Hi afegim també farigola i una mica de pebre. Quan ja és quasi cuit, hi afegim l'arròs i ho cobrim amb l'aigua d'escaldar les borraïnes, que teníem reservada. L'anem afegint a mesura que la cocció de l'arròs ens ho demana.

Un cop finalitzada la cocció, agafem les fulles de borraïna que, inicialment, hem escaldat i les farcim, posant una mica d'arròs a sobre i enrollant-les. Per últim, posarem els farcellets en una paella amb molt poc oli i els marcarem per tots els costats per donar un toc cruixent.

Valor organolèptic/recomanacions de consum

Amb la fulla, es recomana realitzar-ne coccions i receptes on queda cruixent. Si la volem fer bullida com a verdura, és interessant barrejar-la amb patata i servir-la aixafada com si fos trinxat ja que, si no, la textura és poc agradable. De gust suau, agrada pràcticament a tothom. De fet, va bé combinar-la amb ingredients que en potenciïn el gust. La tija, degudament saltejada, la podem incorporar a qualsevol plat sense que ningú endevini de què es tracta, i essent confosa amb facilitat per ceba, espàrrecs o, fins i tot, carbassó.

