

Borraja

Borago officinalis L.

Boraginaceae

Descripción: Hierba anual, de 30-70 cm de alto, ramificada desde la base. Hojas hirsutas alternas, nervaduras bien marcadas. Hojas inferiores obovadas de 10-20 cm de largo, oblongas, pecíolo largo y alado. Hojas superiores sésiles o con corto pecíolo. Flores péndulas sobre pedicelos de 2-4 cm de largo. Fruto con 4 semillas.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente.

Usos comestibles: Las hojas de la borraja se consumen crudas en ensaladas, o cocinadas en sopas, tortillas, croquetas, etc. Su sabor es similar al del pepino de ensalada, aunque es preferible consumirlas mezcladas con otros alimentos debido a su textura pilosa. También pueden conservarse en vinagre para utilizarlas como condimento. Las flores son comestibles crudas, ideales para decorar ensaladas y saborizarlas. Con ellas se prepara una bebida similar al té. Se ha reportado que las hojas y flores contienen en promedio 44,0 mg de sodio, 567,0 mg de fósforo, 8,0 mg de magnesio y 344,0 mg de calcio por cada 100 g.

Usos medicinales: Es usado como sudorífico y descongestionante. Tiene propiedades diuréticas, emolientes, pectorales y calmantes. Se usa como refrescante para los resfríos, para lo que se bebe la infusión de las hojas. Estas también se pueden remojar en agua para luego beber el jugo, que posee propiedades como expectorante y antiinflamatorio.

Observaciones: Debido a que es una especie capaz de acumular una alta concentración de nitratos, se recomienda no consumir en exceso y tampoco por períodos prolongados. No se debe recolectar desde suelos que hayan sido fertilizados con nitrógeno. Posee efecto abortivo, especialmente preparada como bebida, por lo que se recomienda evitar su consumo en mujeres embarazadas.

