



Ciclo de conferencias sobre las “Fiestas Gastronómicas en Aragón”

“La fiesta del crespillo de Barbastro”

Ámbito Cultural del Corte Inglés
Zaragoza, 12 de marzo de 2024

**ÁMBITO
CULTURAL**

El Corte Inglés



25 aniversario
1995 - 2020

ACADEMIA ARAGONESA DE GASTRONOMÍA



Cristina Mallor
cmallor@cita-aragon.es

Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria (CITA)
Academia Aragonesa de Gastronomía

Los crespillos ya tienen la categoría de "académicos"

La Academia Aragonesa de Gastronomía los ha incluido en el ciclo de conferencias sobre "Fiestas gastronómicas en Aragón"

ÁNGEL HUGUET

NOTICIA / ACTUALIZADA 2/3/2024 A LAS 11:53



El alcalde de Barbastro, Fernando Torres en la Fiesta del Crespillo en 2023 con Elita Davias y Luis Montes.
Ángel Huguet

Los crespillos tienen categoría de "académicos" porque han despertado el interés de la Academia Aragonesa de Gastronomía que los ha incluido en el ciclo de conferencias sobre "Fiestas gastronómicas en Aragón". El próximo 12 de marzo, en el **Ámbito Cultural El Corte Inglés, en Zaragoza**, se hablará sobre la Fiesta del Crespillo, declarada de Interés Turístico en Aragón en 2015, que se celebra desde marzo de 1994 organizada por Asociación Cultural Tradiciones que apoyó la iniciativa de su presidenta Elita Davias en colaboración con el Ayuntamiento desde los inicios.

ÁMBITO
CULTURAL
El Corte Inglés



La Academia Aragonesa de Gastronomía

se complace de invitarle a la charla
"La Fiesta del Crespillo de Barbastro"

dentro del ciclo de conferencias "Fiestas gastronómicas en Aragón"

que tendrá lugar el próximo martes 12 de marzo, a las 19 horas, en colaboración con el
Ámbito Cultural de El Corte Inglés.

En la sesión participarán Fernando Torres Chavarría, alcalde de Barbastro, y Fernando Noguero Gabás, de la Asociación Cultural Tradiciones del Somontano, acompañados de la académica Cristina Mallor Giménez.

Entrada libre hasta completar aforo.

Ámbito Cultural de El Corte Inglés # P * Independencia, 11, 2ª planta. Zaragoza

tradiciones
BARBASTRO



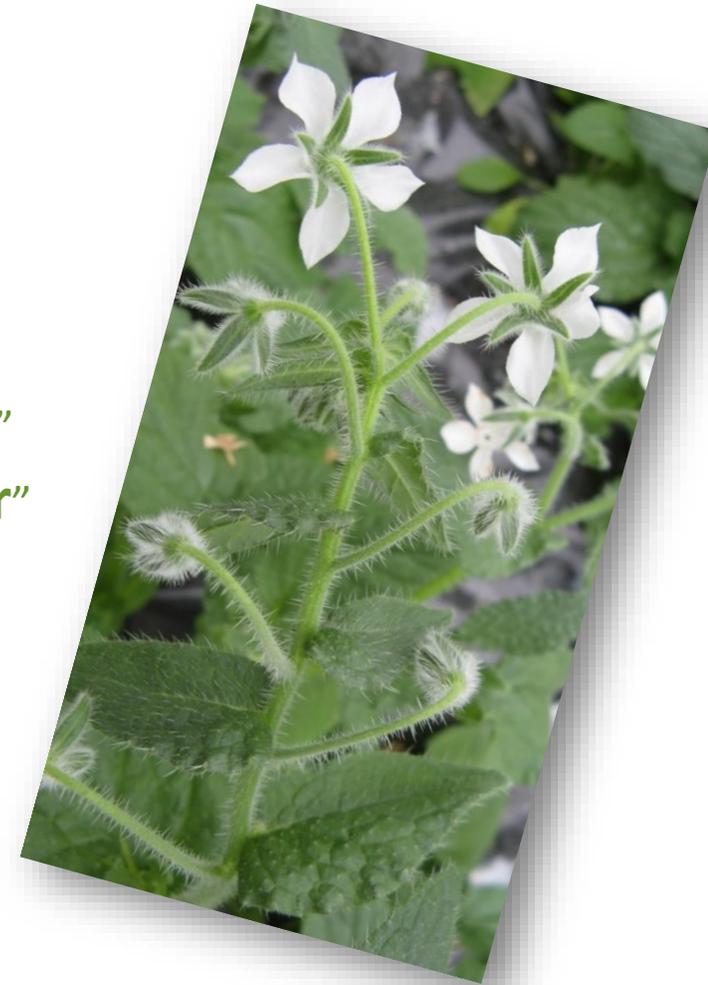
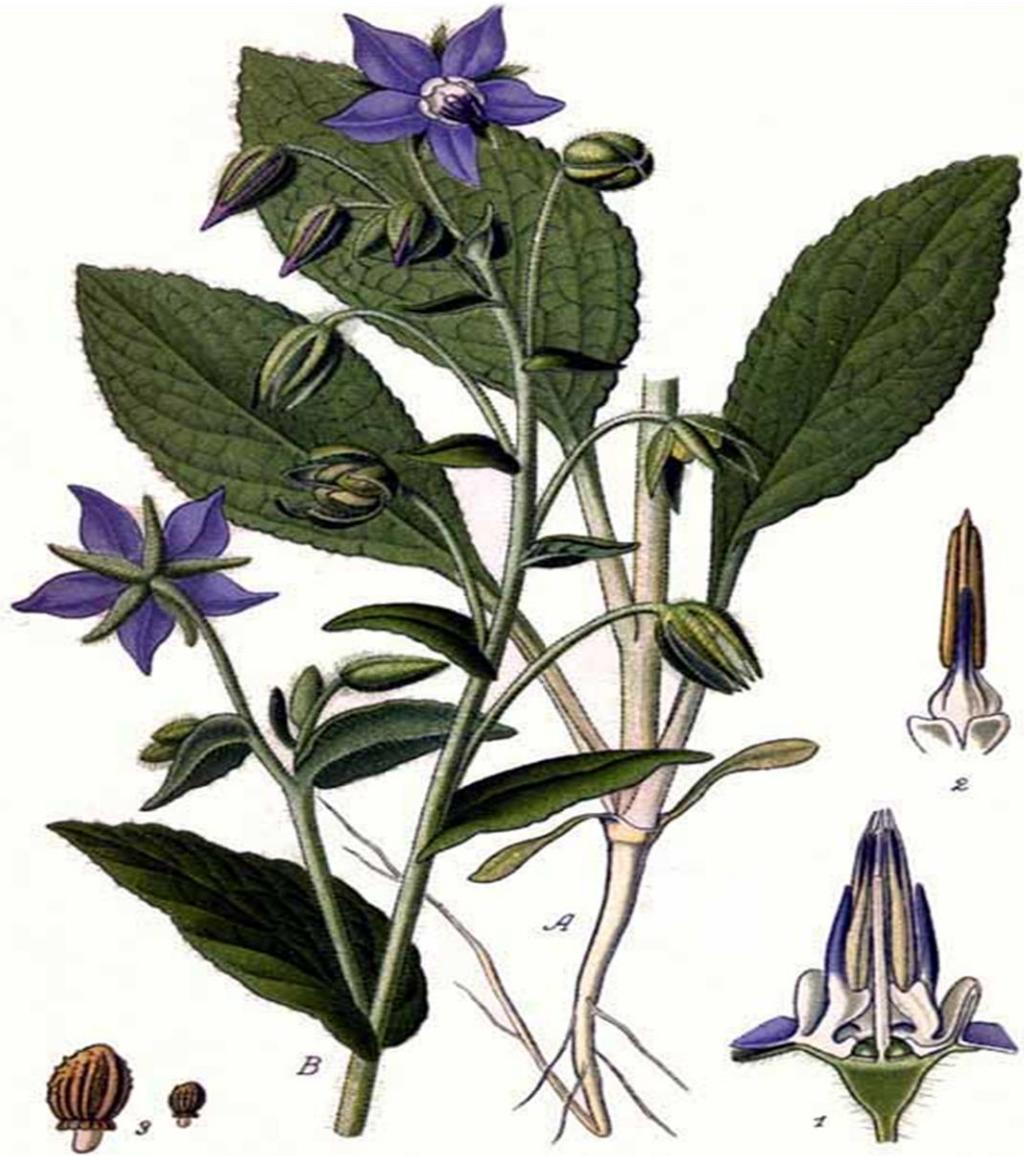
BARBASTRO
AYUNTAMIENTO

Borraja

nombre vernáculo / común



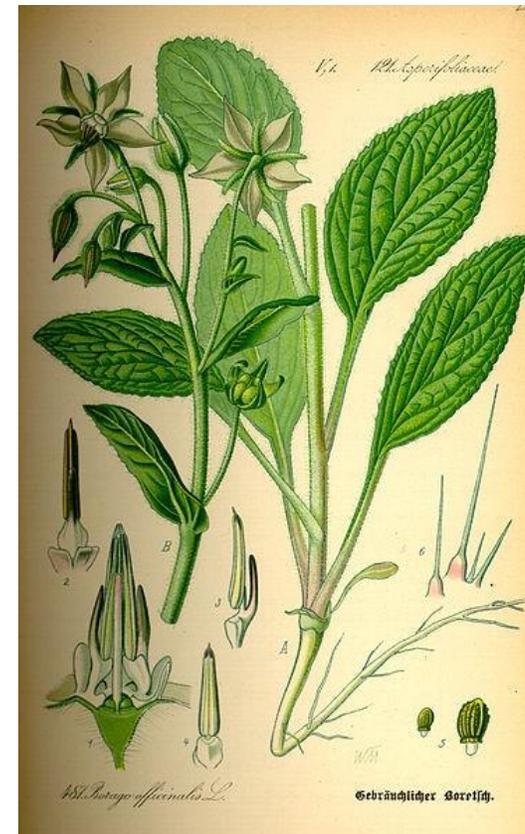
Vocablo latino borra “**pelo rígido**”
Árabe abu-rash “**padre del sudor**”



Borago officinalis L.



Sistema de nomenclatura binomial (Linneo L., 1735)



- *Officinalis*: “propia de la oficina de farmacia o botica” planta con usos medicinales

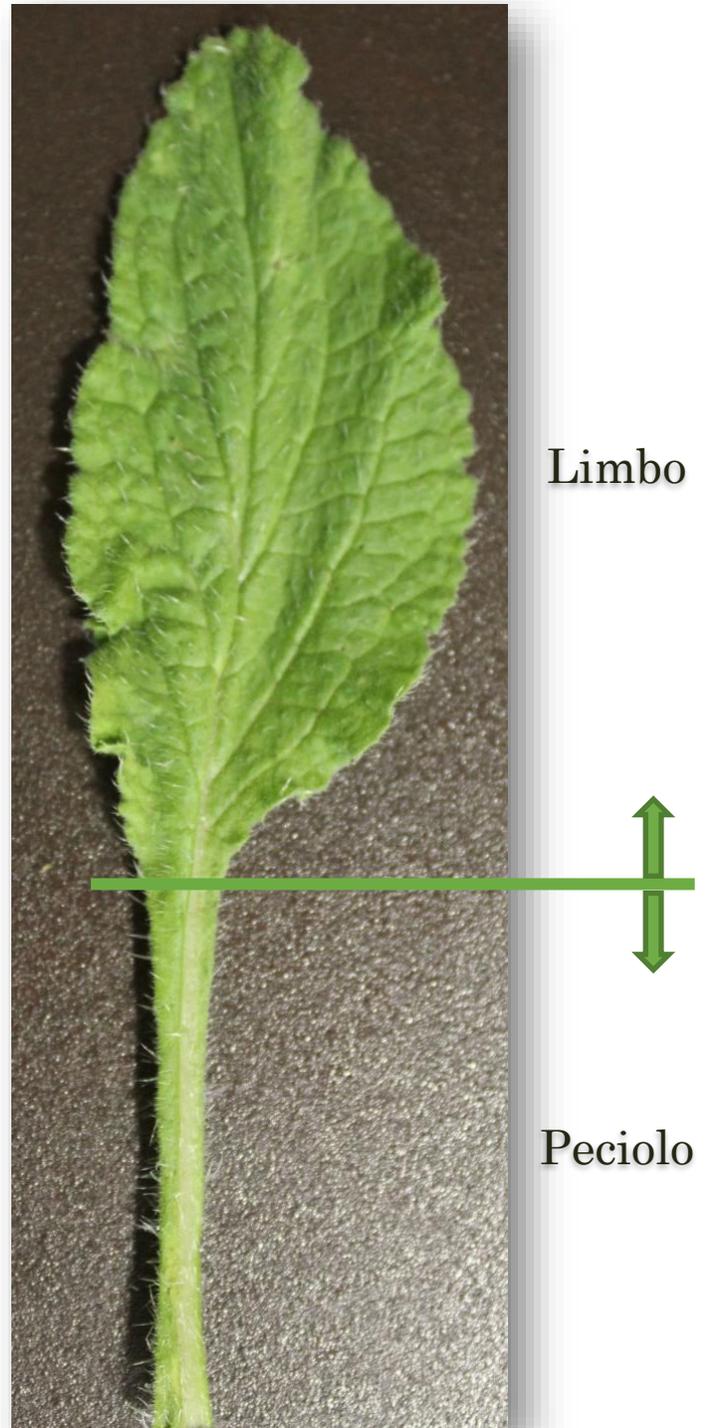
Aspectos botánicos

La planta

- Herbácea anual
- Atura: 60 cm – 150 cm.
- Cubierta por pelos o **tricomas** (pinchos)



Las hojas



Limbo

Peciole

Las flores

- ✓ Hermafroditas
- ✓ Azules o blancas
- ✓ Alógama y polinización entomófila (abejas)



Las semillas

- ✓ 4 semillas / flor
- ✓ **Carúncula**, liposoma o eleosoma: dispersión
- ✓ **Dehiscencia**



Historia

- ✓ Conocida desde la Antigüedad: citada por Teofrasto, Dioscórides y Plinio por sus propiedades medicinales

Teofrasto



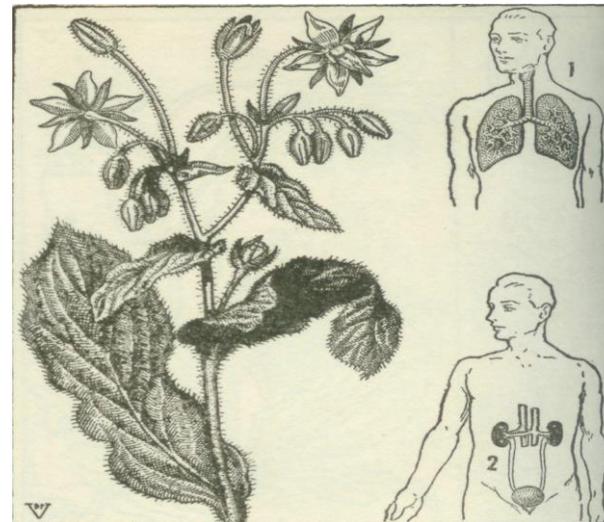
Plinio



Dioscórides



- ✓ Propiedades **sudoríficas** (flores), **diuréticas** (hojas y peciolo) y **emolientes** (cataplasmas de hojas)



Historia

La borraja se consideraba una planta euforizante

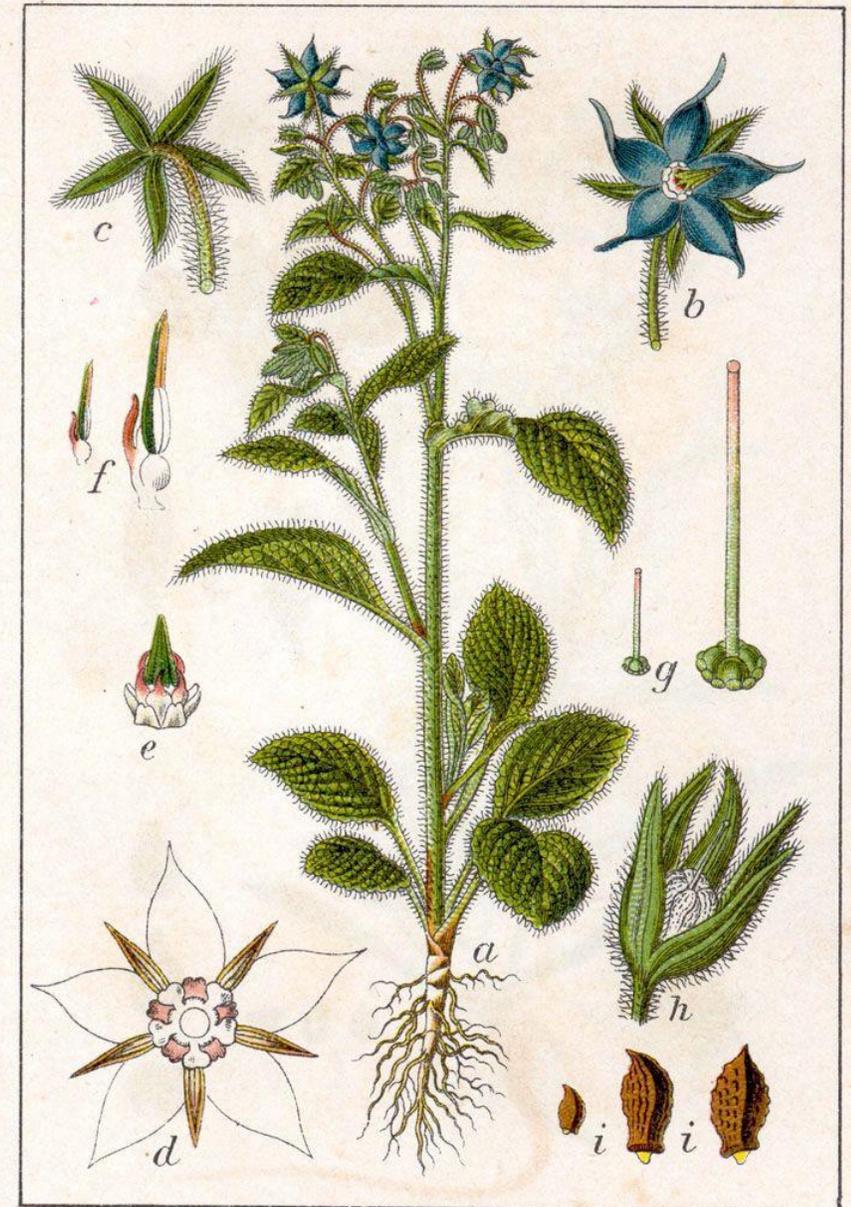
“Vuelve al hombre alegre y feliz”
(Plinio)

“Eficaz para purgar el humor melancólico, fortificar la
virtud vital y alegrar el ánimo aflicto o atribulado”
(Dioscórides)

“Yo, la borraja, doy siempre coraje”
(proverbio griego)

“Borraja soy, que siempre gozo doy”
(aforismo latino)

Tafel 7.



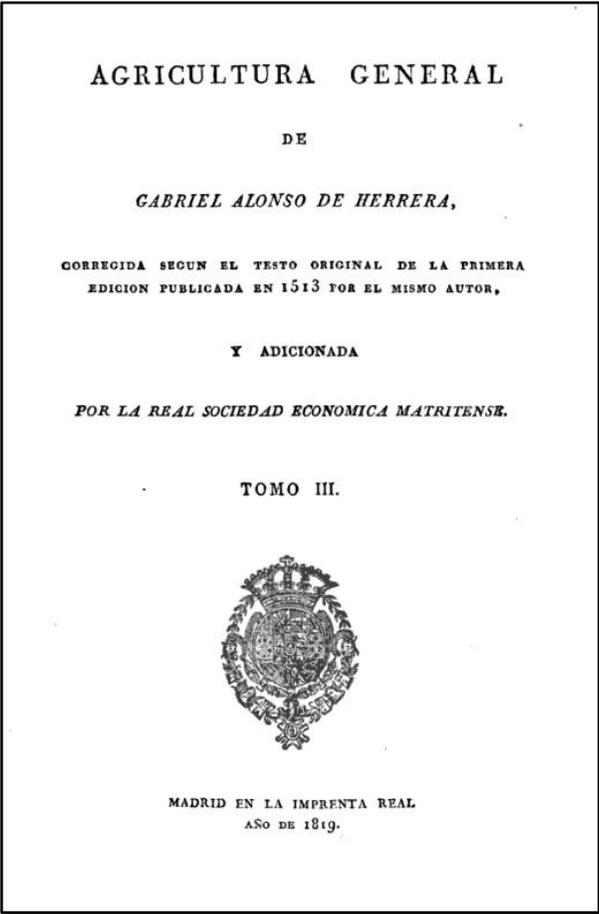
Echter Boretsch, *Borago officinalis*.

- En la España del siglo XVI todavía se le atribuyen propiedades medicinales.



Gabriel Alonso de Herrera

Tomo III.
Agricultura general



Capítulo XIII. De las borrajas

(59)
CAPITULO XIII
De las borrajas.

Las borrajas son una yerba que tiene la hoja de la hechura de la buglosa ó lengua de buey, asi ancha, áspera y llena de espinas. Dellas hay monteses y caseras, mas todas son de una hechura y propiedad. Son muy saludables mas que ninguna otra hortaliza, y dellas se puede bien decir y con verdad, que en muchos cabos no son preciadas, porque sus virtudes no son conocidas, las cuales son muchas, como luego diré. Quiere tierra gruesa y algo húmida, que sea substanciosa. Lo principal que ellas quieren es que la tierra sea bien labrada, y por eso pertenescen á las huertas y entre los liños de las viñas: y son de tal calidad, que en una huerta ó en cualquier otro cabo no es menester sembrarlas mas de una vez, que ellas se multiplican mucho, con tal que, como digo, sea la tierra bien labrada; y si ansi fuere ellas son de tal calidad, que antes será menester arrincallas que sembrarlas, que aun las hormigas llevan su simiente, y la esconden, y allá nasce. Hânse de sembrar de su simiente por Abril y Mayo, y asi vernán tempranas, ó por Agosto y Setiembre, y serán mas tardías. Echan flor en muchas veces, y asi maduran una simiente mas temprano que otra, y guárdase la simiente para sembrar dos años; y porque se cae, y se há con trabajo, deben coger las matas, y ponerlas en una sábana á enjugar al sol, y dende á cinco ó seis dias las sacudan en la sábana, y quedará allí la simiente. Enjúguenla al sol, y guárdenla en lugar no húmido. Tambien se hallan algunos granos dellas al pie de la mata, que son longuezuelos, y tienen una coronilla blanca. Esta simiente se ha de coger si las quieren plantar en otra parte ó para alguna medicina. Traspónense cuando pequeñas, y antes que comiencen á hacer tallo en tiempo húmido, ó regarlas porque prendan; y porque mientras son grandes son llenas las hojas de espinas, son buenas para cocidas con carne, y cuando chicas para ensaladas. Alegran mucho el corazon; purifican la sangre; dan mucha alegría, tanto que dellas dice un verso *Ego sum borrago, quae gaudia semper ago*, que quiere decir,

(60)
la borraja so yo, que siempre gozo do; y por eso son muy buenas para las personas que tienen mal de corazon; y asimismo son buenas para los flegmáticos y malencólicos: crudas engendran muy singular sangre, y mas cocidas con buen carnero ó capones, y por esto son muy buenas para los viejos: confortan mucho todos los miembros del espíritu y los pulmones; alargan el huelgo, y si beben la simiente dellas en vino alegran mucho el corazon, y si las usan á comer muchas veces quitan la ictericia. De las flores dellas se hacen muy singulares ensaladas, mezcladas con un poco de peregil y yerba buena, y muy singular lectuario para el mal de corazon, y muy buen jarabe asimismo para el mal de corazon y para el hígado. Para que el invierno las haya, que no se quemem del hielo, échenles á vuelta estiércol de establo que sea reciente, y con su calor las defenderá del hielo, lo cual hagan á las otras hortalizas que se suelen helar, como es la yerba buena. En las borrajas labran mucho las abejas, y es muy singular miel la que de allí labran; y ellas llevan mucha flor y en muchas veces, y por eso deben plantar esta yerba en los colmenares; y aun cuando la borraja florece, no hay casi otras flores ya en que labren las abejas.

ADICION.

La borraja (*Borrago officinalis* Lin.) es una planta que se encuentra en los campos en muchas partes de España. Se suele cultivar alguna vez en las huertas, aunque mas bien se considera como planta medicinal que como especie de verdura.

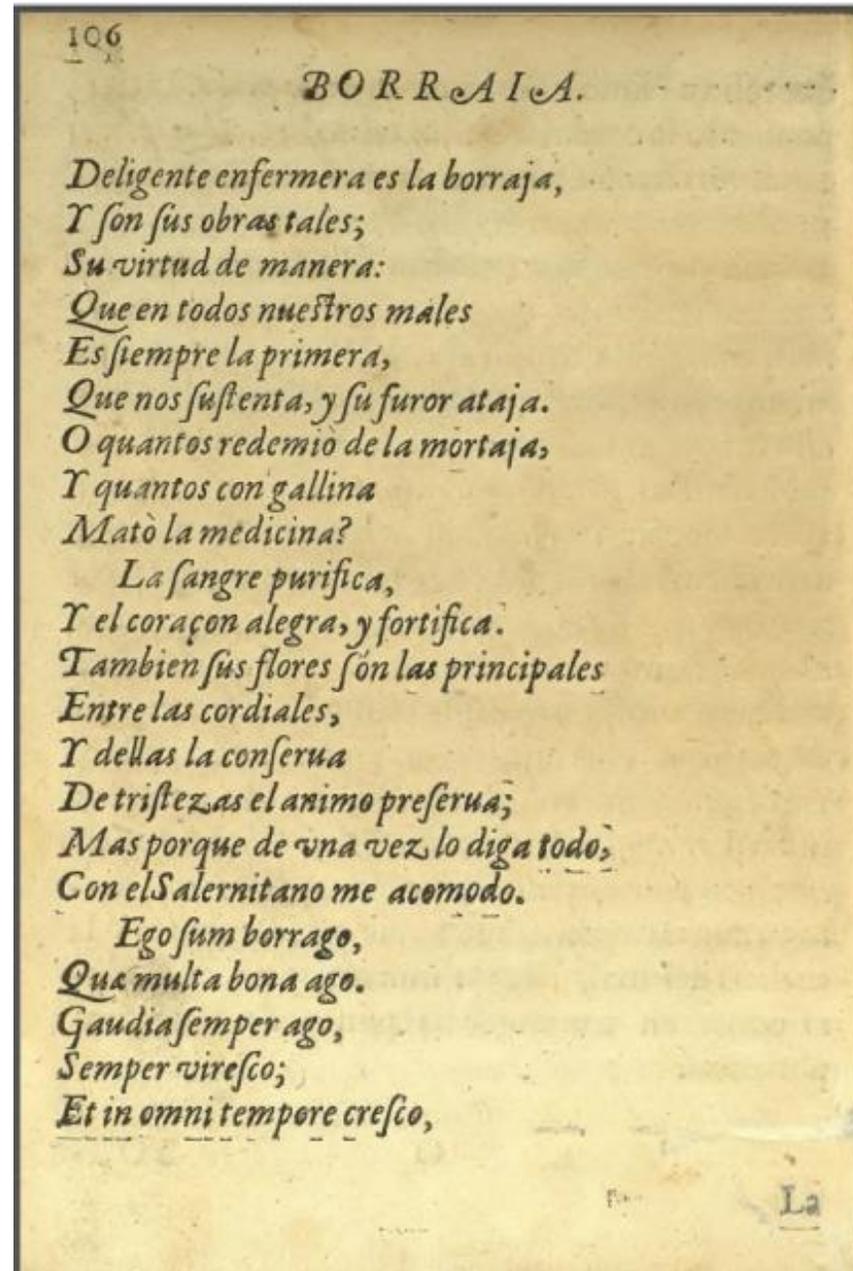
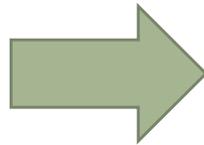
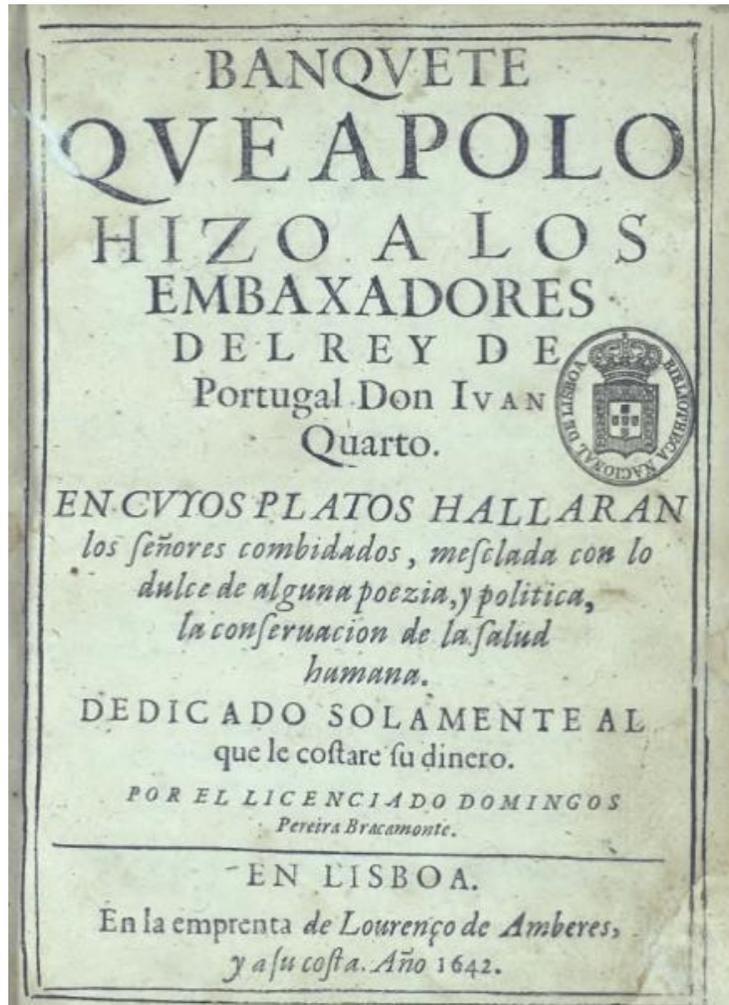
Dos partes de esta planta son las que se aprovechan para comer, que son las hojas y tallos tiernos que se echan en la olla en vez de otra verdura, y tambien se comen en ensalada cocida; y las flores, que las emplean muchos para aderezar las ensaladas crudas; bien es verdad que esto mas sirve para agradar á la vista que al paladar.

Con motivo de caerse al suelo la simiente de esta planta al tiempo de madurar, es preciso arrancarla verde luego que empieza á sazonarse, para lograr la porcion que se necesite para sembrar.

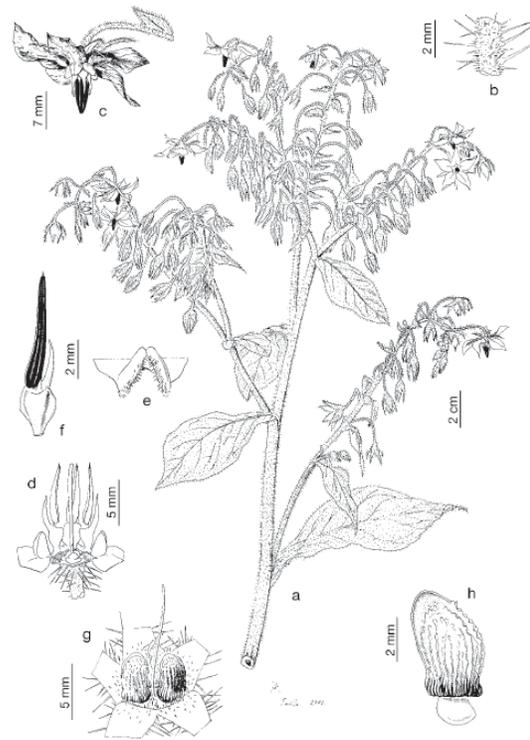
Antiguamente se usaba mucho esta planta en la medicina; pero en el dia se emplea muy poco: es fresca, emoliente, mucilaginoso y nutritiva. B.

- “Son mas saludables que ninguna otra hortaliza”
- “Alegran mucho el corazón, purifican la sangre y dan mucha alegría”
- “Confortan mucho los miembros del espíritu y los pulmones”

“Banquete que Apolo hizo a los embaxadores
del rey de Portugal Don Ivan Quarto”
Domingos de Pereira Bracamonte (1642)



“No se como los
doctores, teniendo
la borraja tantas
excelencias y siendo
tan conveniente a la
salud no le dieron el
principado de las
yerbas”



- ✓ Todavía se conoce su uso como planta medicinal (Villar et al., 1992).
 - Valle de Hecho se prepara una **cataplasma** con cocimiento de las hojas de borraja y se usa como **antiinflamatorio**
 - Hoya de Huesca y Somontano. **Infusión de flores**. Tratamiento de **afecciones**: catarros, bronquitis, pulmonías, etc.

Mercado europeo (desde 1990). Etiquetado de las drogas basadas en flores de *Borago*:

- “Tradicionalmente utilizadas para el tratamiento de afecciones bronquiales agudas y benignas”
- “Para estimular la eliminación renal de agua”

Cultivo

- No está precisado el origen de su cultivo como alimento
- Griegos y romanos la utilizaban (medicinal) pero no la cultivaban.
- **Aragón:** celtíberos (s. II a.C.) la consumían

→ **YACIMIENTO DE SEGEDA** (Mara, Calatayud): Investigación arqueológica: **Francisco Burillo** 2001/2002. Restos de vasijas con residuos de tejidos epidérmicos junto a grasas animales: potaje con borraja. No se tiene referencia de que la cultivaran



Silicofitolito de borraja

EL ANÁLISIS ESPECIALIZADO DE UNAS VASIJAS ENCONTRADOS EN SEGEDA DEMUESTRAN LA DIETA DE LOS CELTÍBEROS DE LA ZONA

El Perejiles desvela que la borraja no se «importó»; se cultivaba hace 2.000 años

CALATAYUD. Los análisis de laboratorio y las excavaciones arqueológicas en el yacimiento de Segeda, en el valle del Perejiles, han permitido determinar que los celtíberos que vivían allí tenían a la borraja entre su comida habitual y que cultivaban esta verdura allí mismo. Este dato, aunque parece anecdótico, supone acabar con una opinión generalizada ya que, hasta ahora, se pensaba que la borraja había llegado a la Península traída por los musulmanes. La investigación también ha revelado que los habitantes de Segeda hacían su propio vino. Página 8

Los celtíberos de Segeda, lo que hoy son Mara y Belmonte, cultivaban en sus huertas esta verdura típica del Valle del Ebro



El yacimiento de Segeda ha revelado datos curiosos sobre la vida de hace dos milenios en esta comarca

La ciencia sitúa al Perejiles como el lugar más antiguo donde se cultivaba la borraja

■ Los celtíberos consumían esta verdura que ellos mismos cuidaban en sus huertas

LA COMARCA. Calatayud. Los pobladores de la ciudad celtibérica de Segeda/Sekaiza consumían vino y borrajas producidas en el lugar, según han relevado las investigaciones realizadas por un equipo de la Universidad de Barcelona en vasijas con restos de alimentos encontrados en la excavación arqueológica. El presidente de la Asociación Cultural «Centro de Estudios Celtibéricos de Segeda», el profesor de la Facultad de Humanidades de Teruel Francisco Burillo dijo el pasado lunes que estos estudios suponen importantes descubrimientos.

Entre otros, que la existencia de borraja confirma que en el Valle Medio del Ebro se consumía esta verdura en el siglo II antes de nuestra era, mientras que hasta ahora se creía que era un cultivo que había sido introducido por los árabes mil años más tarde.

En cuanto al vino, en lugar de importarlo de Italia lo producían en la ciudad, donde en la campaña de excavaciones de este año se ha identificado un lagar situado en una gran estancia descubierta. Segeda estaba en lo que hoy son los términos municipales de Mara y Belmonte de Gracián. Las excavaciones arqueológicas son dirigidas también por el profesor Francisco Burillo.

RESTOS DE ANFORAS

En los últimos años, se han ido encontrando numerosos restos de ánforas que hacían suponer que los celtíberos consumían vino importado de Italia y de ahí la importancia de este descubrimiento, indicó el profesor Burillo.

Los análisis de los restos de alimentos encontrados en las vasijas han revelado que los habitantes de Segeda consumían,

además de vino y borraja, cerveza, productos lácteos, trigo, harina de bellota y grasas animales. En la campaña de este año se han encontrado en una cisterna colmatada de detritus numerosos huesos de animales, entre los que destacan restos de ovejas, cuyo estudio lleva a cabo en la Universidad de Zaragoza. La Ciudad-Estado de Segeda, cuyo centro urbano se sitúa en los actuales términos municipales zaragozanos de El Poyo de Mara y Durón de Belmonte de Gracián, dominaba y tenía influencia sobre un amplio territorio en las actuales provincias de Zaragoza, Soria, Guadalajara y Teruel.

La ciudad celtibérica, a la que Roma declaró la guerra en el año 153 antes de Cristo, fue destruida por los ejércitos romanos en el siglo II antes de nuestra era, según recordó Francisco Burillo.

Los pueblos celtíberos ya consumían borrajas

ARQUEOLOGÍA Un equipo de investigadores ha descubierto en restos de vasijas de la ciudad de Segeda la dieta de los antiguos pobladores

TERUEL. La borraja se consumía en Aragón hace 2200 años, mucho antes de lo que se creía hasta ahora, según revelan los análisis efectuados en restos de vasijas, localizadas en las excavaciones arqueológicas de Segeda, cerca de Calatayud. La investigación, realizada por un equipo interdisciplinar de la Universidad de Barcelona bajo la dirección del profesor del campus turoense, Francisco Burillo, pone de manifiesto que los Celtíberos «pobladores de esa antigua ciudad», ya tenían esta verdura en su dieta, en el año II a.C. por lo que se desmonta la idea, mantenida hasta ahora, de que fueron los árabes los que la introdujeron en Aragón.

El dato queda avalado por las técnicas novedosas que se han utilizado en el yacimiento y que consisten en detectar in-

dicadores microscópicos, químicos y bioquímicos en los residuos que han perdurado hasta hoy en los objetos localizados en Segeda. Mediante sistemas tan innovadores en España como microscopía electrónica, microanalizador de rayos X, test para la identificación de proteínas o cromatografía de gases, se han localizado en una olla de barro «silicofitolitos de tejido epidérmico de hoja de borraja y grasas de animales», explicaba ayer Burillo, lo que indica que la vasija contuvo «una especie de potaje de borraja». El profesor manifestó que mediante el uso de estas sofisticadas técnicas, que tan apenas se han aplicado en España, no cabe error posible. Los mismos métodos se han utilizado en varias copas, tinajas, ollas y un colador, en los que se han detectado residuos microscópicos de vino, cerveza, productos lácteos, harinas de trigo y bellota y huesos de oveja.

Burillo afirma que tras las investigaciones, ahora «se puede conocer qué comían los celtí-

beros de Segeda y para qué se usaban cada una de las vasijas que hemos analizado».

La cuna del vino

La investigación ha permitido además identificar en la misma ciudad el lagar -estructura donde se elaboraba el vino- más antiguo de Aragón, lo que demuestra, según explicó Francisco Burillo, que en esa época ya se elaboraban caldos en el Valle medio del Ebro. «Hasta ahora -dice el profesor- considerábamos la cerveza como la bebida alcohólica característica de los celtíberos y se pensaba que el vino que se consumía, por lo menos en esta zona, procedía de Italia, por las abundantes ánforas localizadas de ese origen. El lagar, sin embargo, ha desvelado que ya en el siglo II a.C. fabricaban su propio vino».

El descubrimiento de ese lagar, una balsa de yeso elevada con un orificio de salida, es el primer testimonio de la elaboración del vino en esta zona, por lo que el profesor del campus turoense asegura que Segeda se puede considerar en este



El profesor Burillo muestra las vasijas donde se han encontrado partículas de borraja. LEONOR FRANCO

caso como la «cuna del vino en Aragón».

El director de las excavaciones está elaborando un proyecto de conservación integral de las estructuras donde se encuentra el lagar, concretamente en el municipio de El Poyo de Mara. La actuación permitirá hacer visitables los restos, en los que además se localizaron las pinturas murales más antiguas

Avance de las investigaciones arqueológicas realizadas en la ciudad de Segeda

de este territorio. Segeda forma parte del proyecto de investigación que se realiza desde la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de Teruel y en el que participan expertos y alumnos de diferentes Universidades Españolas. Actualmente es la zona arqueológica más extensa de Aragón y ha sido declarada Bien de Interés Cultural. LEONOR FRANCO

CULTURA / ESPECTACULOS

Diario de Teruel / 32

Martes, 26 de noviembre de 2002

La borraja se utiliza en la cocina aragonesa desde los celtíberos

Ultimos descubrimientos en el yacimiento de Segeda

REDACCIÓN/Teruel. Las nuevas técnicas de investigación arqueológica que se están aplicando en el yacimiento de Segeda en la provincia de Zaragoza, que están dirigidas por el profesor del Campus de Teruel Francisco Burillo, han desvelado las características de la gastronomía celtibérica. Uno de los descubrimientos más destacados ha sido el hecho de que ya se consumía borraja, una de las verduras más características de la cocina tradicional aragonesa y que hasta el momento se creía que había sido introducida por los árabes.

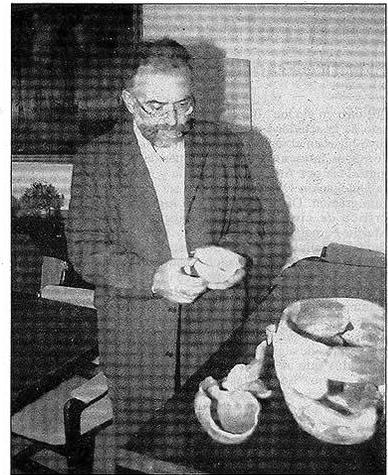
Francisco Burillo explicó que estos últimos hallazgos han sido posibles gracias al

trabajo realizado por un equipo interdisciplinar de la Universidad de Barcelona que ha estudiado un total de 29 muestras procedentes de vasijas e instrumentos descubiertos en las excavaciones arqueológicas de la campaña del año 2001. Las técnicas utilizadas, cuya aplicación se está iniciando en la actualidad, detectan indicadores microscópicos, químicos y bioquímicos que permiten descubrir qué productos se guardaban en diversos utensilios.

Además del potaje de borraja, que incluiría los restos de las hojas de este vegetal y grasas animales, se han descubierto trigo, bellotas y productos lácteos, así como vino y cerveza.

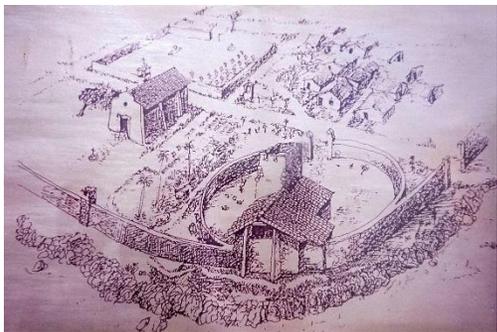
Los análisis también han permitido conocer el uso de una balsa de yeso elevada, de uno por dos metros con un orificio de salida, que se encontró este año. Burillo explicó que la identificación de tartratos muestra que estaba destinada a la fabricación de vino, lo que le convierte en el lagar más antiguo del valle medio del Ebro.

El director del yacimiento destacó la importancia de este hallazgo arqueológico porque «hasta ahora sabíamos que se importaba vino de Italia pero esta estructura demuestra que fabricaban el suyo propio y puede decirse que es la cuna del vino de Aragón, ya en los inicios del siglo II antes de Cristo».



Francisco Burillo muestra las vasijas que han sido analizadas

LEONOR FRANCO



✓ Una de las primeras hortalizas llevadas a **América** por los españoles

■ En 1494 se cultivaba borraja en los huertos de La Isabela

ETNO-FARMACOLOGÍA EN IBEROAMÉRICA, UNA ALTERNATIVA A LA GLOBALIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE CURA

ISABEL MARIA MADALENO*

Recibido: 15-11-07. Aceptado: 14-1-08. BIBLID [0210-5462 (2007-2); 41: 61-95].

PALABRAS CLAVE: Plantas Medicinales, Medicina Alternativa, Ibero América.
KEY WORDS: Medicinal Herbs, Alternate Medicines, Latin America.
MOTS-CLES: Herbes Médicinales, Médecine Alternatif, Amérique Latine.

RESUMEN

El estudio de la herbolaria medicinal y su conocimiento ancestral deben ser objeto de curiosidad científica por parte de científicos sociales en colaboración con biólogos, químicos y farmacéuticos a fin de proporcionar formas alternativas de mitigar malestares y de resolver problemas de salud que a todos afligen. El artículo desarrolla un análisis geográfico comparativo del cultivo, de la venta y del consumo actual de plantas medicinales en cuatro regiones metropolitanas iberoamericanas.

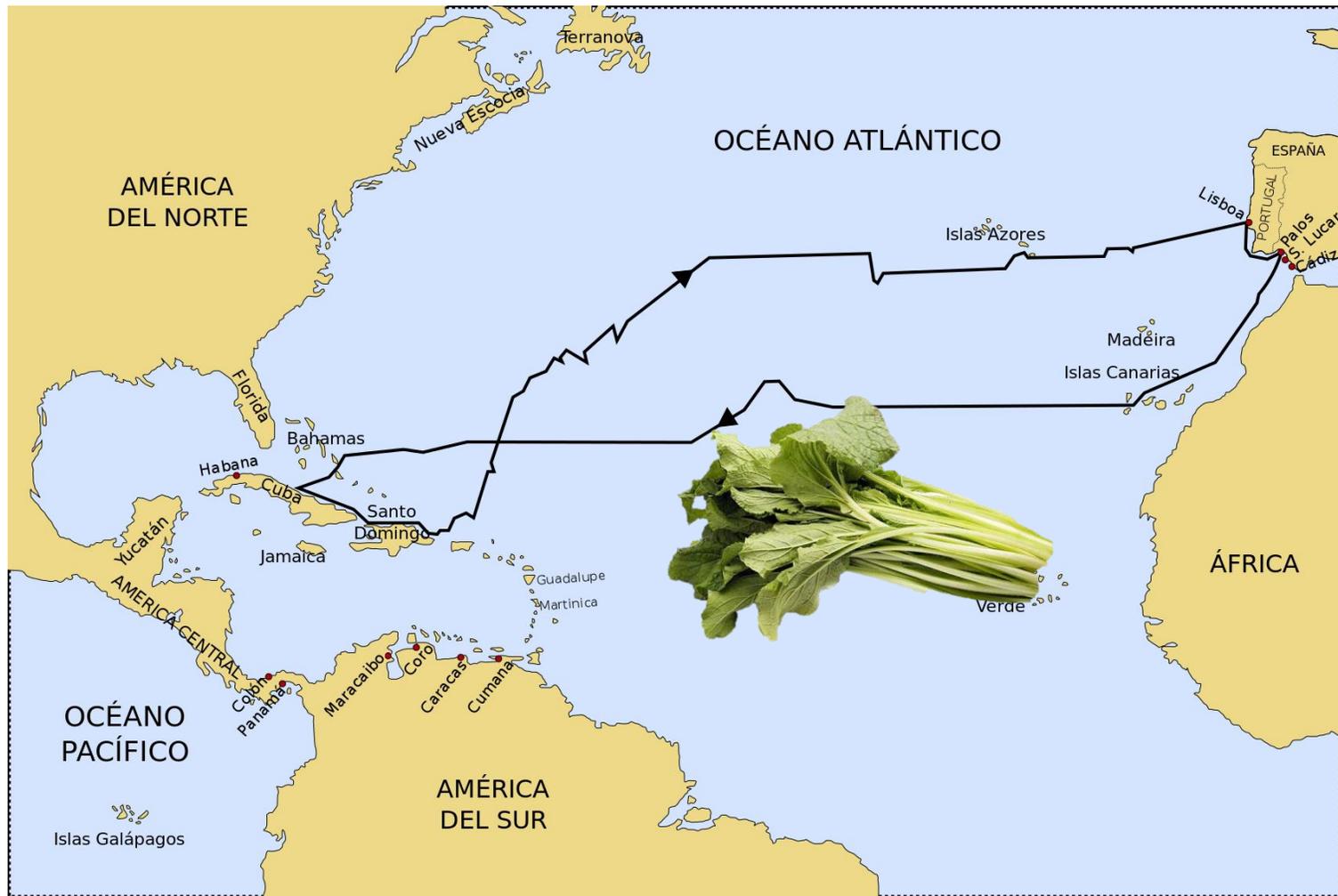
ABSTRACT

Medicinal flora and ancestral Indian healing remedies must be further researched by a wide range of social and natural scientists together with pharmaceutical experts in order to create more suitable and comprehensive alternate formulas to solve health problems in developing countries. The paper presents a comparative study of medicinal herb consumption, trade and cultivation within four Latin American metropolises.

RÉSUMÉ

La flore médicinale et ses usages traditionnels doivent être l'objet de la curiosité scientifique des scientifiques sociaux et naturels avec la moderne pharmacie, puisque ils constituent des formes alternatives de soigner les maladies chroniques et les problèmes graves de santé qui nous affligent. Cet article développe une analyse géographique comparative de la culture, vente et usage des herbes médicinales dans quatre agglomérats métropolitains d'Amérique Latine.

* Instituto de Investigaciones Científicas Tropicales. Programa de Desarrollo Global. Estudios de Etno-Desarrollo en América Latina, África, Asia y Pacífico.
 Ciudades Geográficas, 41 (2007-2), 61-95



Reconstrucción del itinerario del primer viaje que Colón realizó a América

■ La borraja se encuentra entre las ocho especies de plantas importadas de Europa más comúnmente utilizadas en Iberoamérica (usos medicinales y terapéuticos)



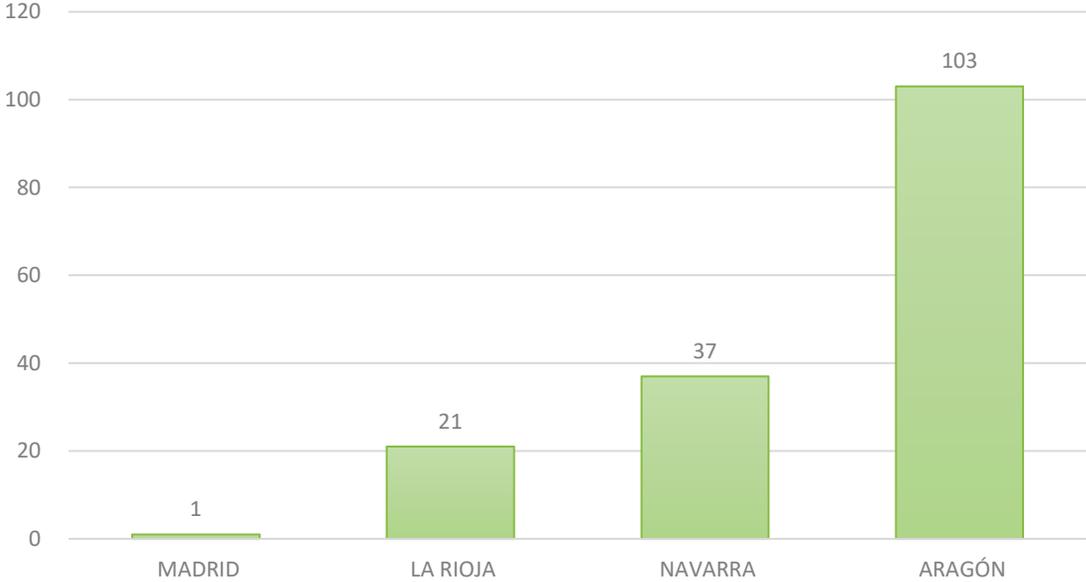
Borraja (México)	<i>Borrago officinalis</i> L. BORAGINACEAE	Se emplea contra la bronquitis, fiebres (M)	Se encontraron alcaloides en toda la planta. Actividad anti-fúngica y diurética fuertemente activa. Actividad anti-inflamatoria e emoliente en sus flores y hojas. Las semillas actúan en problemas ginecológicos.
Borraja (Perú)		Diurético y regulador hormonal (P)	
Borraja (Chile)		Gripe y resfriados. Problemas de piel (Ch)	
Borraja (Brasil)		Problemas cutáneos y regulador del flujo menstrual (B)	

El cultivo de la borraja en España

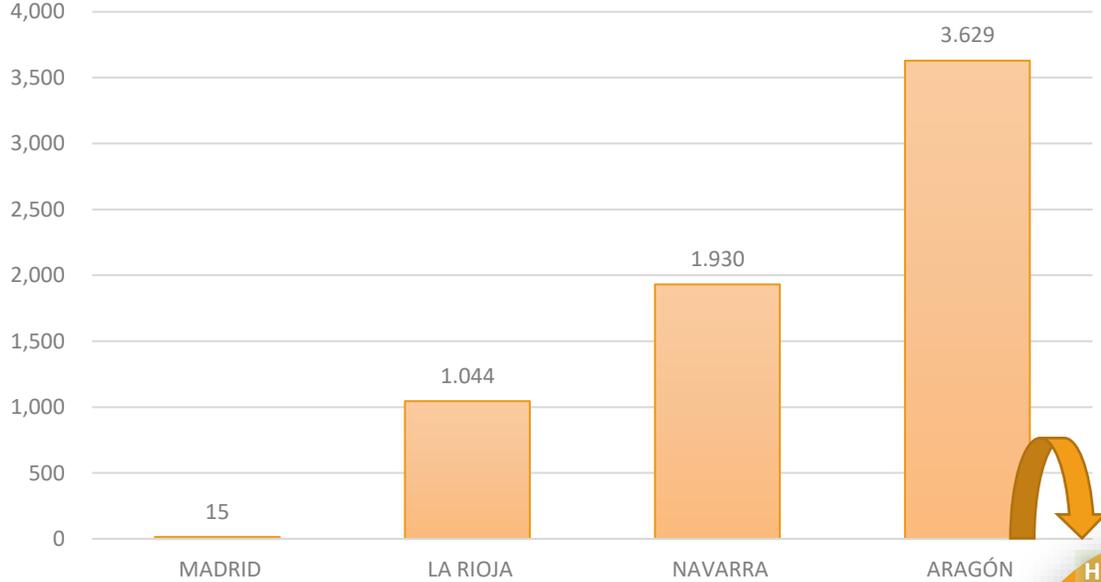
Hortaliza de cultivo minoritario

Superficie (hectáreas)			Rendimiento (kg/ha)			Producción (toneladas)	
Secano	Regadío		Total	Secano	Regadío		
	Aire libre	Protegido			Aire libre		Protegido
2	79	81	162	12250	42323	40123	6618

Superficie de cultivo por comunidades autónomas (hectáreas)



Producción por comunidades autónomas (toneladas)



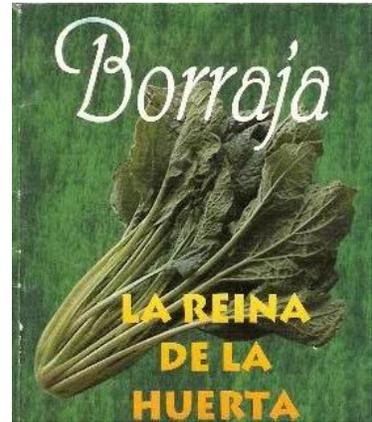
Fuente: MAPA. Anuario de Estadística Agraria 2020. Datos 2019.

En: <https://www.mapa.gob.es/es/estadistica/temas/publicaciones/anuario-de-estadistica/2020/default.aspx?parte=3&capitulo=07&grupo=6&seccion=16>

Gráficos de elaboración propia

El cultivo de la borraja en Aragón

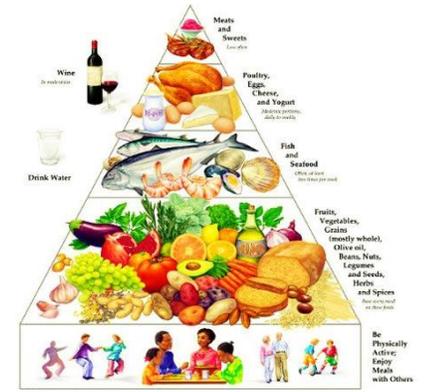
- La borraja es un cultivo imprescindible en todos los huertos aragoneses
- A mediados de los años 80 comenzó su cultivo en invernadero
 - ✓ Ventajas:
 - Amplia los periodos de cosecha
 - Mayor producción
 - Peciolos más largos y tiernos



Composición nutricional

Información de composición		
(por 100 g borraja comestible)		
Componente	Valor	Unidad
energía, total	109 (26)	kJ (kcal)
grasa, total (lipidos totales)	0.7	g
proteína, total	1.8	g
agua (humedad)	94.4	g
Hidratos de Carbono		
carbohidratos	3.06	g
ácidos grasos, monoinsaturados totales	0.211	g
ácidos grasos, poliinsaturados totales	0.109	g
Vitaminas		
Vitamina A	210	ug
Vitamina D	13	ug
folato	13	ug
riboflavina	0.15	mg
tiamina	0.06	mg
Vitamina B-6, Total	0.084	mg
Vitamina C	35	mg
Minerales		
calcio	93	mg
hierro, total	3.3	mg
potasio	470	mg
magnesio	52	mg
sodio	80	mg
fósforo	53	mg
ioduro		ug
selenio, total	0.9	ug
zinc (cinc)	0.2	mg

- Bajo en calorías: 26 kcal / 100 g
- Alto contenido en fibra
- Vitaminas: vitamina C y provitamina A
- Minerales: Potasio, hierro y calcio



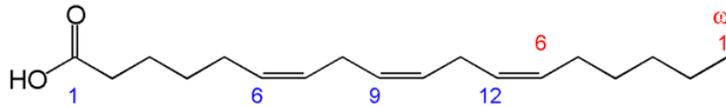
Diurética: Sales de potasio, flavonoides y taninos
Trastornos gástricos: mucílagos
Laxante: fibra



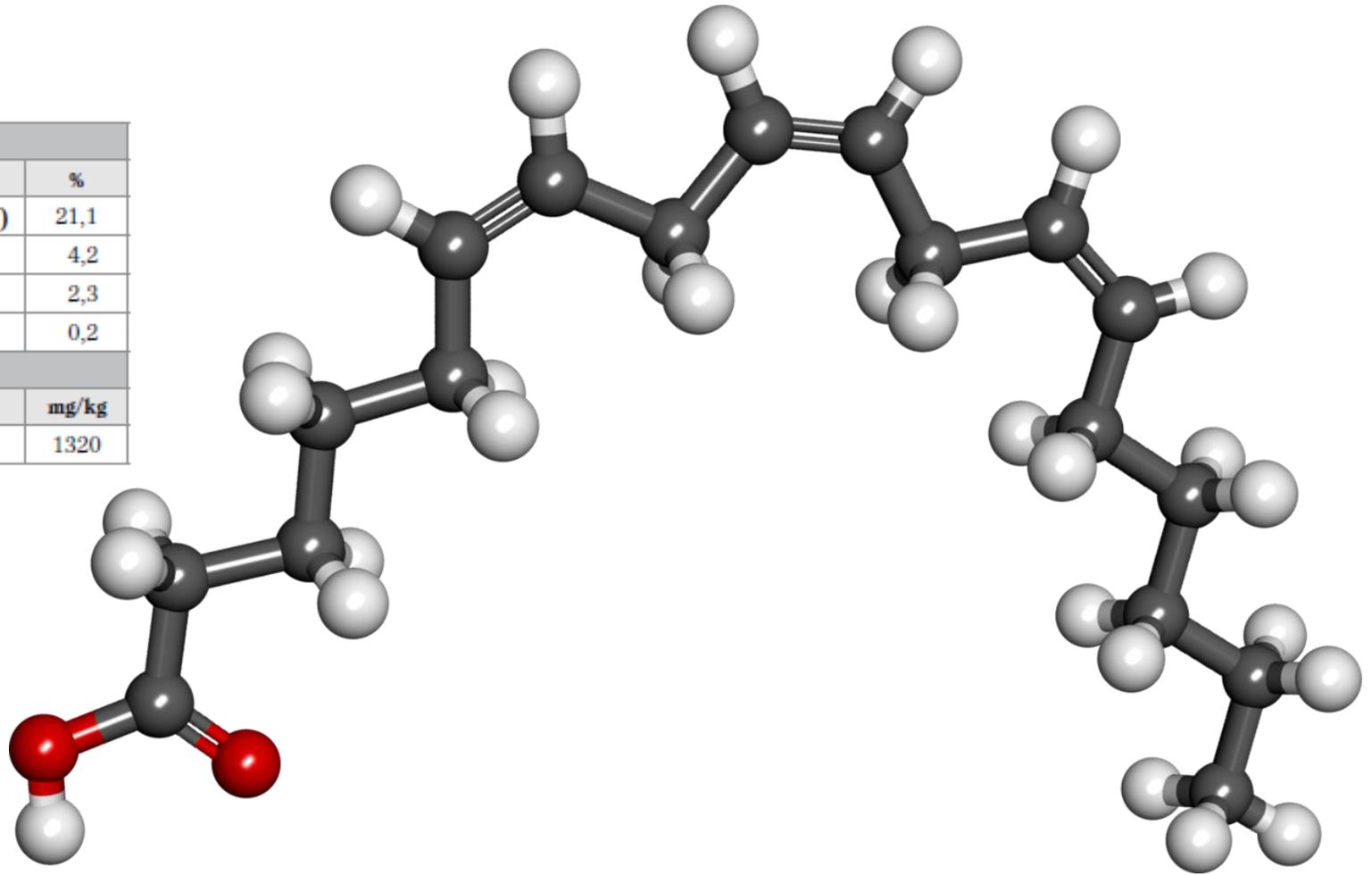
Fuente de ácidos grasos

Composición en ácidos grasos			
Ácidos grasos	%	Ácidos grasos	%
A. palmítico (C 16:0)	10,7	A. gamma-linolénico (C 18:3)	21,1
A. esteárico (C 18:0)	6,4	A. eicosanoico e (C 20:1)	4,2
A. oleico (C 18:1)	18,5	A. erúceo (C 22:1)	2,3
A. linoleico (C 18:2)	36,6	Otros	0,2
Composición en tocoferoles			
Tocoferol	mg/kg	Tocoferol	mg/kg
Gamma-tocoferol	39	Delta-tocoferol	1320

Ácido gamma linolénico



Acido gamma linolenico (GLA; 18:3, ω-6)



- **Ácido graso esencial** (serie omega 6), debe obtenerse por medio de la dieta
- Precursor de las **prostaglandinas** (regulación presión sanguínea, coagulación de la sangre, la respuesta inflamatoria alérgica y la actividad del aparato digestivo)

25-40 % aceite: 20-25 % GLA



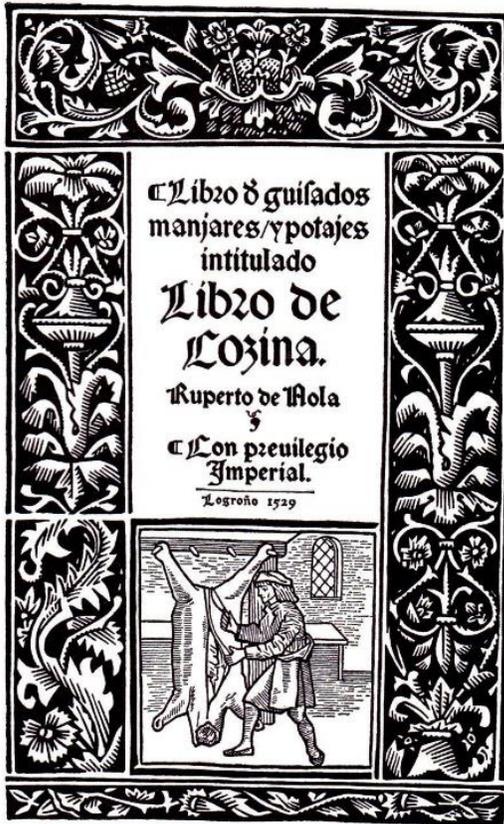
El aceite de borraja está presente en diversos productos comerciales como suplemento alimenticio



Ruperto de Nola

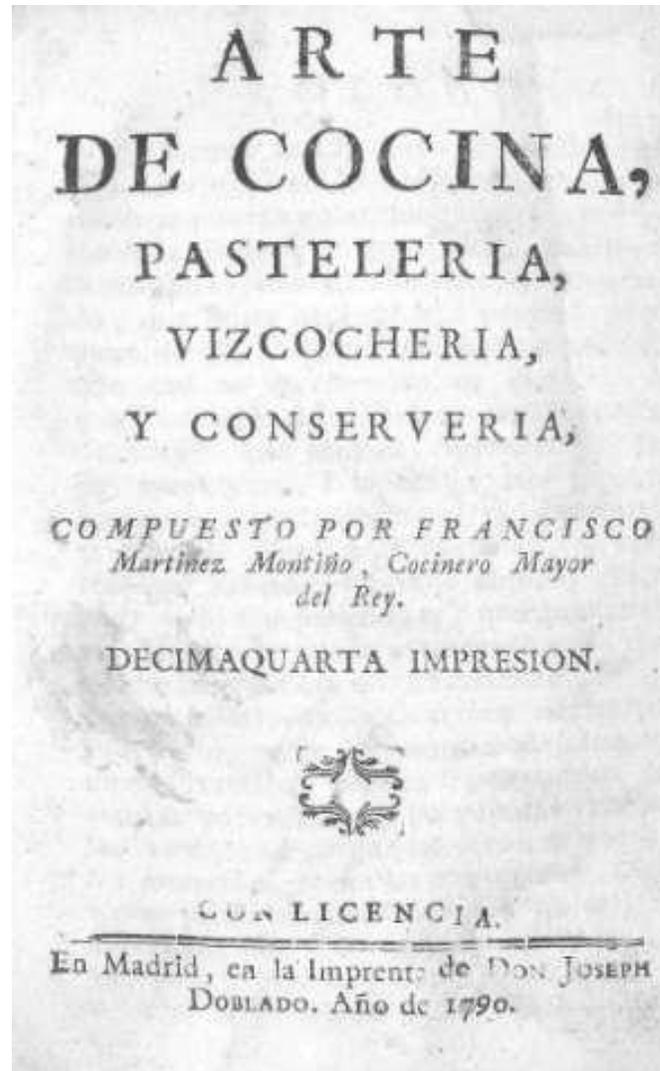
“Libro de guisados,
manjares y potajes”

1529



- Potaje Jota

Mezclada con otras hierbas: perejil, acelga y hierbabuena



Francisco Martínez Montañón

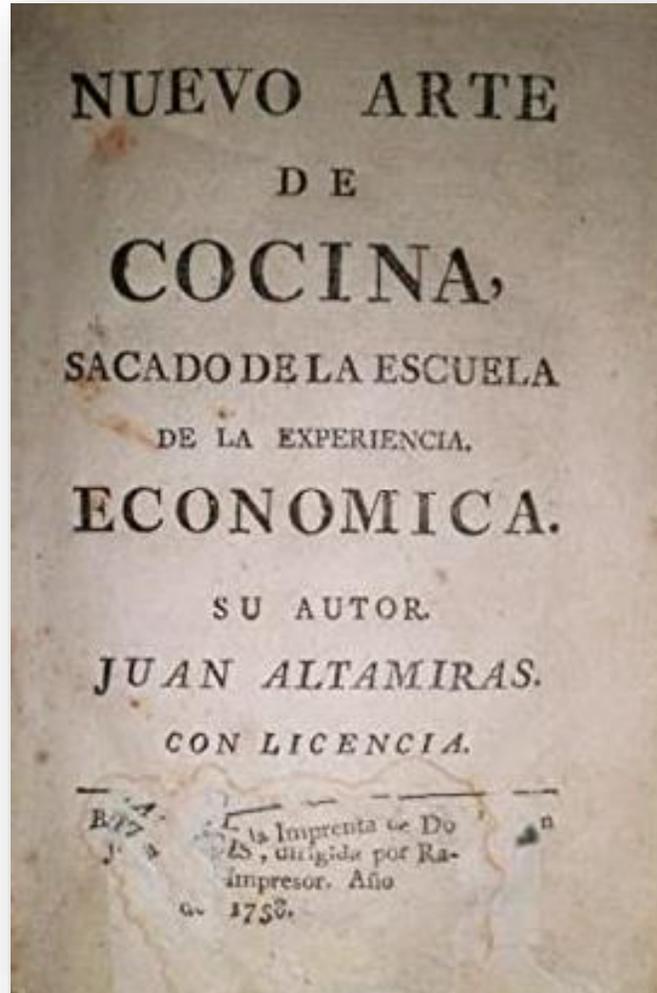
Primer cocinero que recoge recetas dando protagonismo a las borrajas.

“Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería”
1611

- Torta de borrajas
- Albondiguillas de borrajas
- Borrajas con caldo de carne
- Sopa de borrajas
- Tortillas y buñuelos de borrajas
- Escudilla de borraja
- Raíz de borraja (pelada, hervida y con azúcar)
- Flor de borrajas (cristalizadas con azúcar)
- La fruta de borrajas



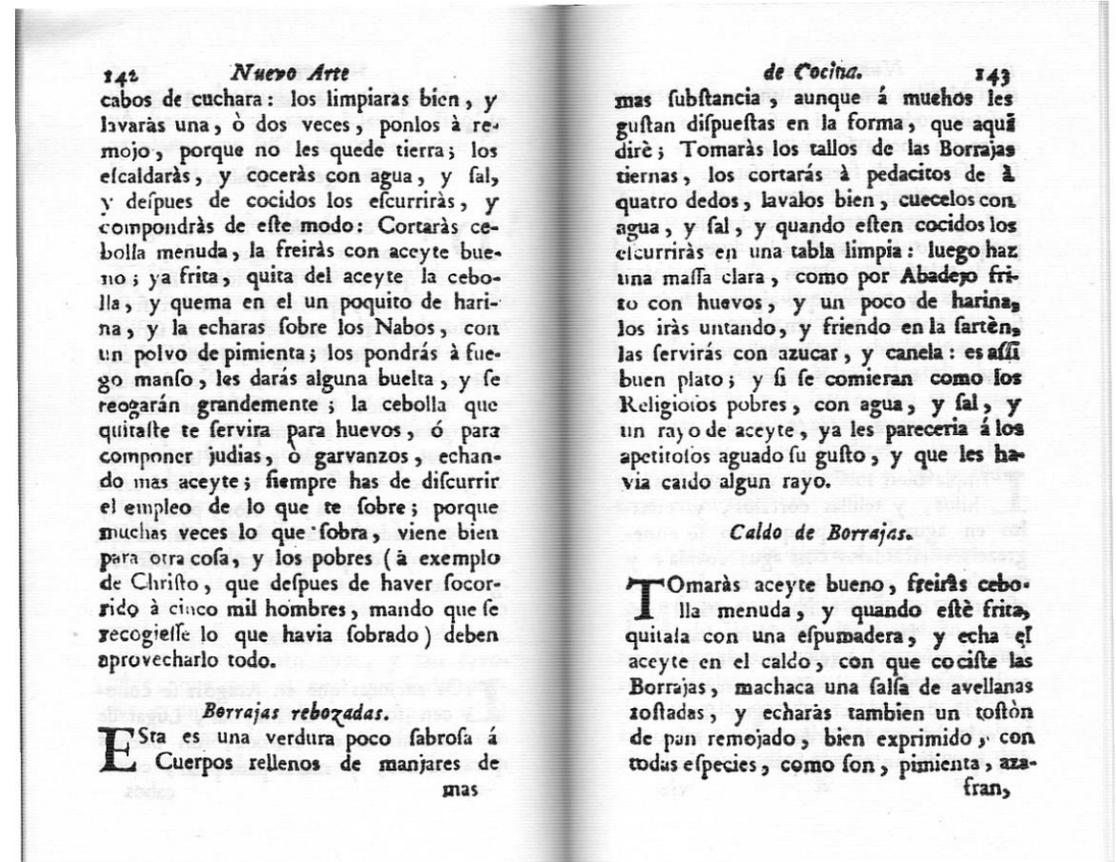
1745



Fraile franciscano del siglo XVIII
La Almunia de Doña Godina
Cocinero Convento de San Diego en Zaragoza

“Nuevo arte de cocina:
sacado de la escuela de la experiencia económica”

Borrajás rebozadas / Caldo de borrajás

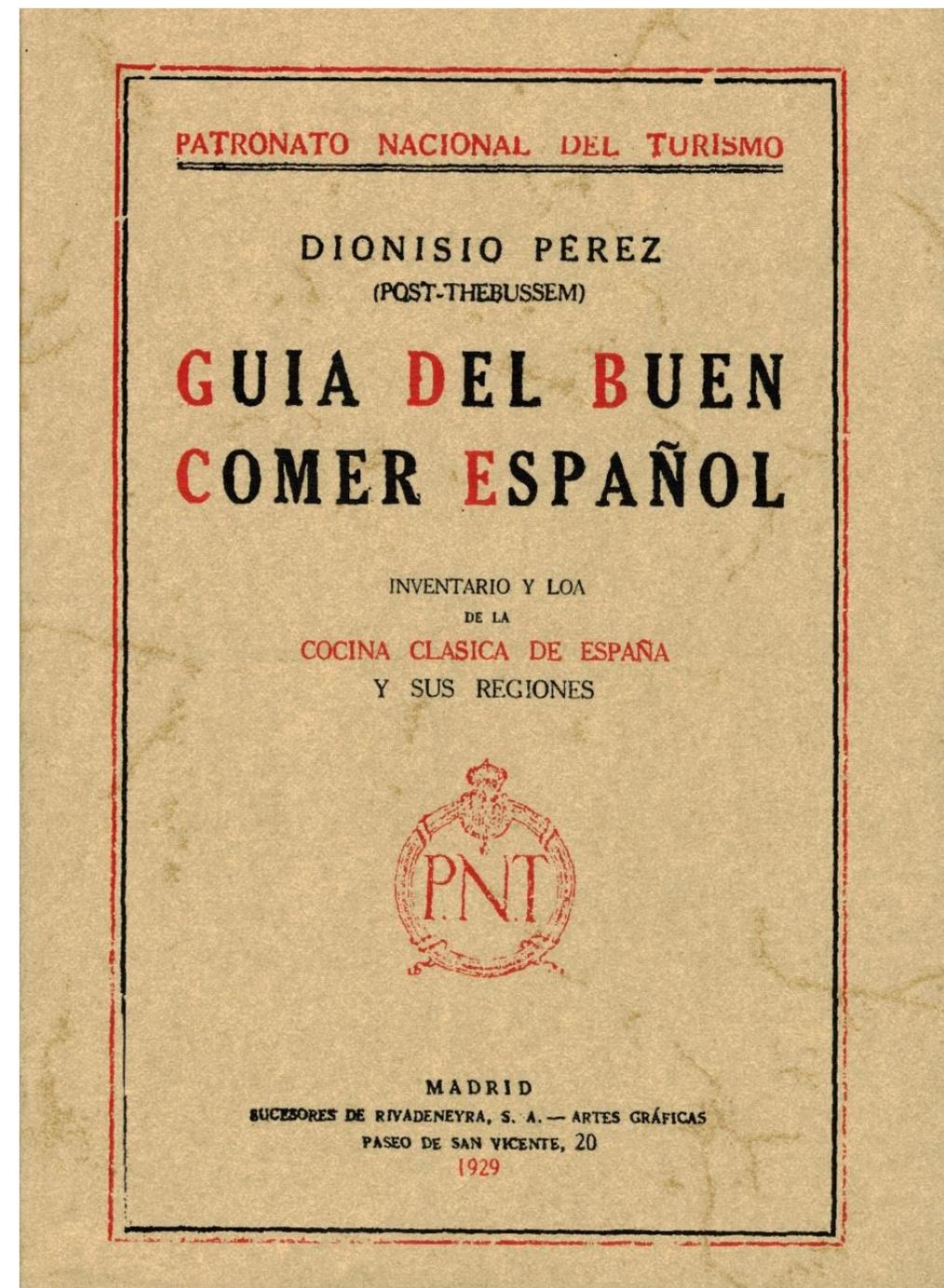


- ✓ Actualmente, en España, las borrajas son muy valoradas gastronómicamente en regiones de Aragón, La Rioja y Navarra.

Dionisio Pérez “**Guía del buen comer español**” de 1929,
en el capítulo dedicado a “**La cocina aragonesa**”

*“... sus inigualables pollos a la
chilindrón y sus costillas de cordero y
sus anguilas y sus **borrajas**”,*

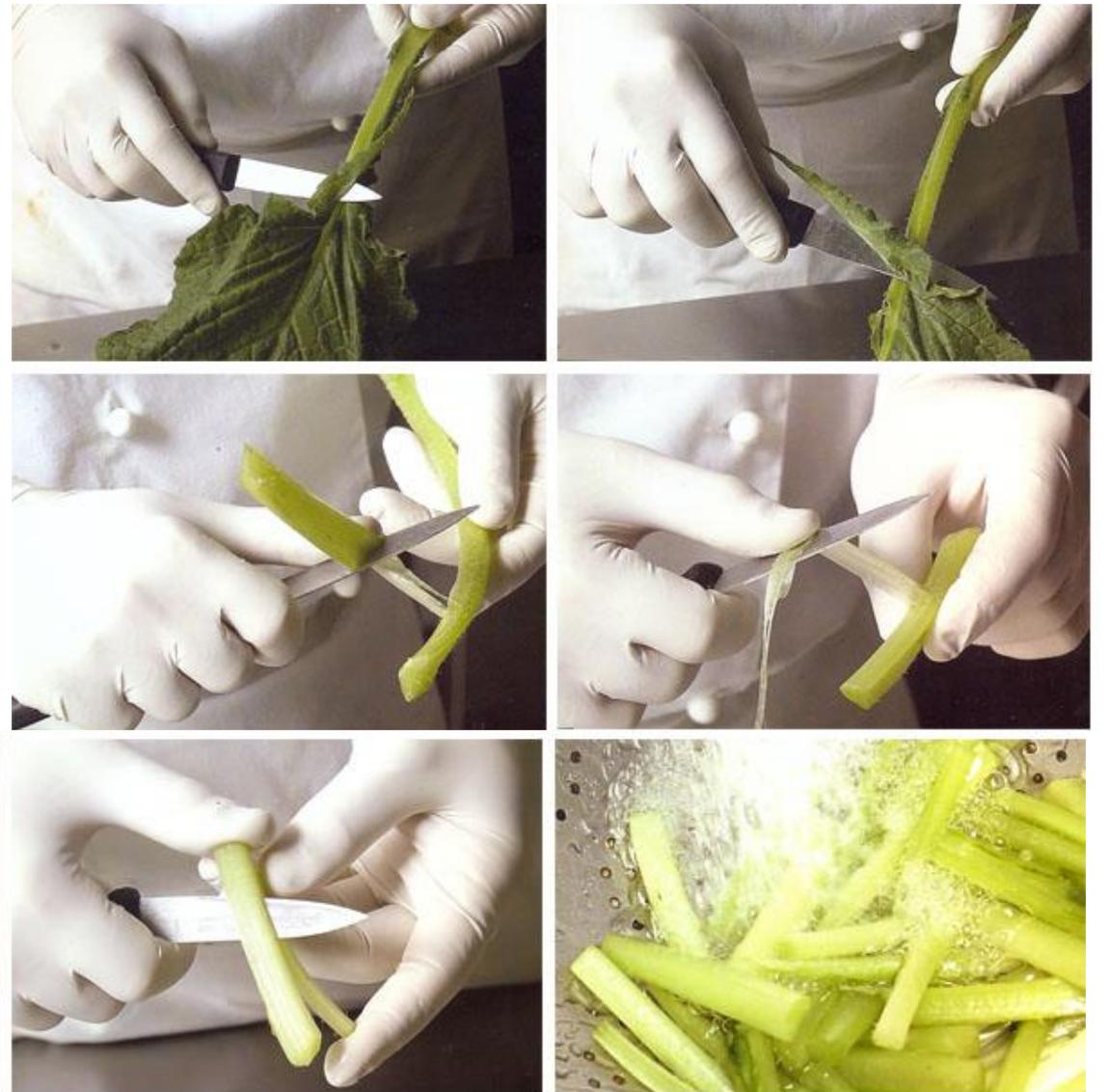
*“En ningún lugar como aquí puede el viajero conocer la **borraja**,
bravía planta de las vertientes del Moncayo, que exige un penoso
trabajo de limpieza y pelaje, tal está cubierta de asperezas, pero
que una vez pasada por la sartén es gustosísima”*



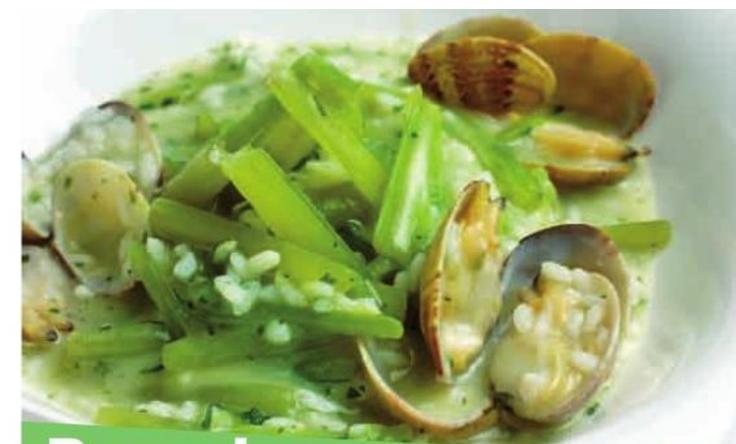
- **Borrajás con patatas y aceite de oliva virgen extra**



Forma más común de consumir la borraja en Aragón



Recetas de borraja



Borrajitas con arroz y almejas

ingredientes (4 p)

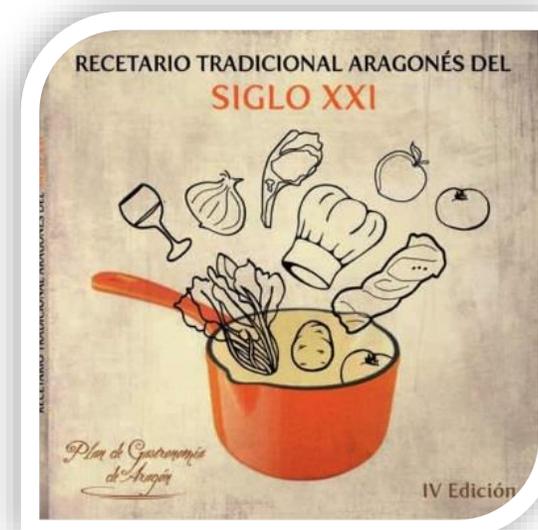
> 160 gr. de arroz
> 400 gr. de borraja
> 16 almejas

> 2 dientes de ajo
> 1 cucharadita de perejil picado
> 1 dl. de aceite

> 2 dl. de caldo de pescado
> 1 cucharada de harina
> sal

elaboración

Eche en una sartén un poco de aceite y sofría una pizca de ajo picado y perejil. Añada un poco de harina y caldo de pescado. Agregue las borrajitas cortadas en bastoncillos junto con el arroz. Cuando lleve unos 10 minutos en el fuego, añada la sal y las almejas. Una vez estén abiertas las almejas, rectifique la sal y compruebe el punto del arroz.



José Miguel Martínez Urtasun, 2004. "La borraja Reina de la huerta de Zaragoza"

“Los crespillos”

“Pa Virgen de marzo os crespillos en o plato”

- **Postre:** hoja rebozada con una masa dulce y frita en aceite de oliva.
- **Etimología:** latín “crespus-crespis” (encrespado, rugoso)
- **Localización:** Somontano de Sobrarbe
- **Tradicción:** “si no se hace el día de la Encarnación (25 de marzo) no se quedan preñadas las oliveras”
- **Fiesta:** Barbastro, el domingo más cercano a la Encarnación. Numerosas asociaciones elaboran crespillos que se da a degustar al público. En 2015 fue declarada Fiesta de Interés Turístico de Aragón



Fiesta del Crespillo en Barbastro

XXVIII EDICIÓN
26 DE MARZO DE 2023

12:00 HORAS
PLAZA DEL MERCADO

11:30 Horas: Se nombra Crespillero de honor a LUIS MONTES ALBAJAR
Con la actuación de los DULZAINEROS DE BARBASTRO
Elaboración de CRESPILOS SIN GLUTEN

FIESTA DE INTERÉS TURÍSTICO DE ARAGÓN

tradiciones BARBASTRO

BARBASTRO

Logo of the Government of Aragón





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

Primera cofradía gastronómica en Aragón
Fundada el 29 de Febrero del 2012
45 Cofrades Fundacionales.

Objetivo:

La defensa, la investigación y la promoción de la borraja, como referente de la tradición y de la cultura aragonesa

Ángel González Vera



Presidente: 2012-2020
P. Honorífico: desde 2020

Emilio Mené Ramos



Presidente: 2020 – 2024
P. Honorífico: desde 2024

Javier Mené Esquillor



Presidente: desde 2024



<http://cofradiadelaborraja.es/>



COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

Celebración anual del capítulo de la cofradía

- ✓ Mayo (San Isidro)
- ✓ Cofrades de honor
 - 17 cofrades de honor (2012-2023)



Paco Goyanes y Ana Cañellas, de Cálamo, defensores de la borraja

La librería cambia, en el 23 de abril, la flor por esta verdura.

HA, Zaragoza Actualizada 29/05/2018 a las 10:06

Etiquetas Zaragoza Gastronomía



Paco Goyanes y Ana Cañellas flanquean al presidente de la Cofradía de la Borraja, Ángel González. | HA

La Cofradía de la Borraja y el Crespillo de Aragón organizó el domingo 20 de mayo en Uncastillo uno de sus actos académicos más importantes con motivo de su VII Capítulo de Mayo en honor a san Isidro Labrador. En esta ocasión fueron nombrados cofrades de honor Paco Goyanes y Ana Cañellas, propietarios de la librería Cálamo, por 'su hacer continuado a favor de la cultura y la borraja'. Y es que todos los 23 de abril, Día del Libro, Cálamo obsequia a sus compradores con una mata de borraja en lugar de la tradicional flor.

Por otra parte, el reconocimiento de la cofradía a un antepasado ilustre recayó en Baltasar Gracián, ilustre filósofo y escritor del siglo XVII. Y en la parte más gastronómica hubo un detalle especial para el restaurante Uncastillo, personalizado en sus propietarios, Ana Mallén y Joaquín Muñoz. Entre otros platos, en la comida se degustó una novedosa receta de cochifrito de ternasco de Aragón con borraja. La jornada con concluyó con una visita guiada por Uncastillo.

LO MÁS LEÍDO AHORA





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

Celebración anual del capítulo de la cofradía

✓ Capítulo 2022

Nuevos cofrades

Comida de hermandad



Cofrades de Honor





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

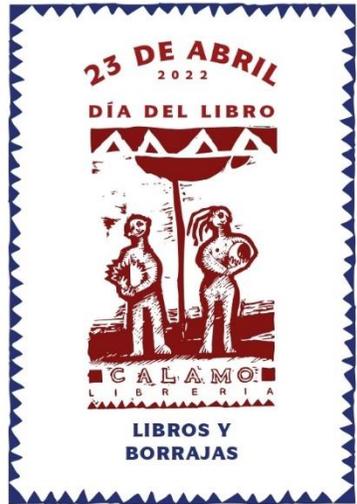


Ofrenda de frutos a la Virgen del Pilar





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

Fiesta del Crespillo en Barbastro





COFRADÍA DE LA BORRAJA Y EL CRESPILO DE ARAGÓN

Participación en capítulos de otras cofradías gastronómicas



Cofradía del Desarme
Oviedo





Muchas gracias por la atención

- Cristina Mallor
- cmallor@cita-aragon.es