

# VERDOLAGA

*Portulaca oleracea*



Hierba silvestre anual ampliamente distribuida en todo el mundo, en especial en zonas de clima tropical y templado. Sus tallos, rastreros y rojizos, se extienden hasta 15 cm. Sus hojas son carnosas y redondeadas, mientras las flores son pequeñas y amarillas.

## Cultivo y manejo

Tolera los suelos pobres y compactados, también la exposición directa al sol e incluso cierto grado de sequía. Prefiere terrenos arenosos y secos, con buen drenaje. Las semillas germinan a las dos semanas de plantadas y la cosecha puede iniciarse a partir de los dos meses.

## Propiedades

Contiene más ácido graso Omega 3 que cualquier otro vegetal, así como vitaminas B y C, magnesio, calcio, hierro y potasio. Por su efecto diurético, el jugo de verdolaga es efectivo en el tratamiento de problemas urinarios, pero también se emplea para combatir la diarrea y la tos seca. Además, tonifica el hígado y estimula el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.

Masticando las hojas o en enjuagues combate las encías hinchadas y sensibles. Externamente se usa para tratar picaduras de insectos (incluyendo las de abejas), forúnculos y llagas.

## Usos culinarios

Aunque en algunos países es considerada una maleza, es una hortaliza muy nutritiva. Con un sabor suave, ligeramente ácido y salado, tanto sus tallos como sus hojas y flores son comestibles. Puede ingerirse fresca en jugos o ensaladas, pero también cocida de manera similar a la espinaca. Diversas salsas, cremas, sopas y guisos con carne tienen verdolaga entre sus ingredientes.

### • Ensalada de verdolaga y aguacate

½ mazo de verdolaga

1 aguacate

1 limón

Aceite y sal al gusto

Lavar las hojitas de verdolaga. Pelar y cortar el aguacate. Poner todo en una ensaladera. Aliñar.

### • Crema de verdolaga

1 mazo de verdolaga

3 cucharadas de mantequilla

2 cebollas medianas

1 ají pimiento

4 tazas de caldo vegetal o de pollo

2 papas grandes

Sal y pimienta al gusto

Lavar bien la verdolaga y separar las ramas con las hojas, desechando el tallo central más grueso. En un recipiente saltear en la mantequilla los aros de cebolla. Agregar el pimiento trinchado con la verdolaga escurrida. Mantener a fuego lento por cinco minutos. Añadir el caldo y las papas peladas y cortadas en dados. Salpimentar. Cocer durante media hora, refrescar y pasar por la licuadora. Devolver la crema al fuego si se desea una consistencia más espesa.



Proyecto agroecológico Finca Marta  
Caimito, Artemisa, Cuba  
e-mail: mgahonam@enet.cu