Recetas de biococina

CREMA DE VERDOLAGA

Verdolaga. *Portulaca oleracea*

Hasta principios del s. XX, la verdolaga se consideraba una excelente planta para ensaladas de las que se utilizaban los tallos y las hojas por su textura crujiente y suave y por su agradable sabor agridulce.

Se cultivaba en los huertos, aunque también se recolectaba la planta silvestre.

Se caracteriza por ser una planta anual, glabra, carnosa, de 30 cm de altura aproximadamente.

Los tallos, ramificados desde la base, son postrados o ascendentes, brillantes y a menudo con matices rojizos.

Las hojas son oblongas, carnosas, generalmente opuestas y de color verde oscuro brillante.

Las flores son pequeñas, de color blanco o amarillentas. Se hallan solitarias o en grupos de tres, terminales o axilares.

Recetas de biococina

CREMA DE VERDOLAGA

Verdolaga. *Portulaca oleracea*

Es común encontrarla en jardines, huertos, junto a caminos o en taludes. Antiguamente cultivada, escapada y en algunos lugares naturalizada. Muy abundante en toda la península ibérica.

Se consumen las hojas, tallos e incluso las semillas.

Los tallos y hojas, recolectados antes de la floración, se emplea en ensaladas. Tiene un ligero sabor salado. Cocida también es una verdura interesante, utilizada en numerosas recetas: sopas vegetales, potajes, etc. Los tallos cortados en trozos, con sus hojas, pueden conservarse en vinagre y utilizarse como los pepinillos durante el invierno.

Las semillas minúsculas, de color negro, se han consumido como cereales, hervidas o bien molidas en harina. Su recolección requiere mucho tiempo y paciencia.

Recetas de biococina

CREMA DE VERDOLAGA

Posee un altísimo contenido en ácidos grasos omega-3. Rica en vitamina A, B y C y minerales como calcio, potasio, magnesio y hierro.

Ingredientes:

- 1 tazón con hojas de verdolaga
- 2 patatas medianas o 1 grande
- 1 cebolla pequeña o 1/2 grande
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 trozo de puerro
- Agua
- Sal y pimienta al gusto

Recetas de biococina

CREMA DE VERDOLAGA

Preparación:

- *Troceamos y pelamos las verduras.*
- *En una olla ponemos un chorrito de aceite y, cuando esté caliente, añadimos la cebolla, el ajo y el puerro y lo sofreimos hasta que la cebolla quede doradita.*
- *A continuación añadimos el resto de verdudras y lo sofreimos unos minutos.*
- *Añadimos sal y pimienta al gusto y cubrimos las verduras con agua caliente.*
- *Cuando esten cocidas, aproximadamente 20 minutos, apagamos el fuego.*
- *Batimos.*
- *Esperamos unos minutos para que espese y... ¡listo!.*

Recetas de biococina

CREMA DE VERDOLAGA

Y recuerda...

- Antes de recolectar una especie para comer, se debe estar completamente seguro de su correcta identificación, el lugar donde vive, el periodo del año en que ha de recogerse, así como el modo de preparación y la manera de consumo.
- Evitar la recolección de plantas junto a cultivos que hayan sido tratados con pesticidas, con abonos químicos o muy estercoladas, así como en zonas cercanas a carreteras o áreas muy contaminadas.
- Lavar bien las plantas recolectadas.
- Recolectar únicamente lo que se vaya a emplear y no arrancar las plantas si no es absolutamente necesario, muchas son perennes y tras la recolección pueden rebrotar.

Fuente: Libro "Alimentos silvestres de Madrid: guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid".