

# VERDOLAGA COMÚN – Página de ciencias

## A ENTERARSE

La verdolaga común es maleza en huertos y sembrados por gran parte del mundo. Pero durante siglos, muchos también la han utilizado para comer y para medicina.

Yo uso verdolaga común para espesar mis cocidos.



## LA PLANTA DE VERDOLAGA COMÚN

La verdolaga común es planta anual.

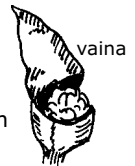
Las florecitas amarillas abren con el sol de la mañana.



Las redondeadas hojas carnosas contienen savia. Generalmente se encuentran agrupadas en la punta de las ramas.



Los carnosos tallos rojos salen de una raíz principal. La planta es rastrera y forma una especie de alfombra por el suelo. Los tallos son lisos, redondos y rellenos de savia.

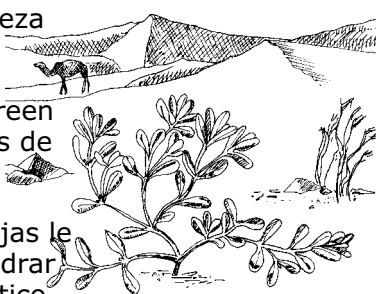


Las semillas se encuentran en vainitas. Éstas se abren cuando las semillas maduran.



## ORÍGENES

Nadie sabe con certeza dónde se originó la verdolaga común. Muchos botánicos creen que posiblemente es de los desiertos norafricanos. Sus carnosos tallos y hojas le sirven bien para medrar en seco suelo desértico.



## CLASIFICACIÓN DE LA VERDOLAGA COMÚN

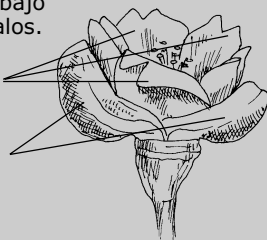
### FAMILIA

Portulacaceae  
(familia de la verdolaga)

Las flores de la familia de la verdolaga pueden tener varios pétalos pero sólo dos sépalos verdes bajo los pétalos.

pétalos

sépalos



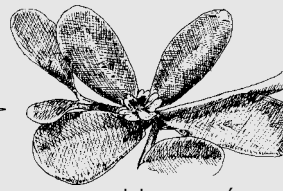
### GÉNERO

*Portulaca*

En latín, significa "puertecita", lo cual se refiere a la abertura de las vainas, que parece puerta.



*Portulaca grandiflora*



verdolaga común

### ESPECIE

*oleracea*

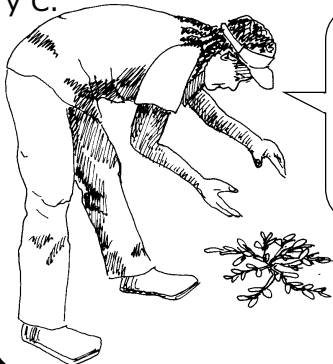
En latín, esto quiere decir "comestible".



La verdolaga común se puede comer cruda en ensaladas o se puede cocinar como espinaca. Tiene muy alto contenido de ácidos grasos omega-3 así como de vitaminas A y C.

### ¿AMIGA...

Puedo arrancar esta verdolaga para hacer una ensalada...



### ... O ENEMIGA?

... pero no voy a dejar ningún trocito del tallo en el suelo porque puede prender y crecer.



La verdolaga común se puede adueñar rápidamente de un sembrado o un huerto. Las hojas y tallos tienen mucha agua almacenada, así que las plantas pueden sobrevivir hasta los peores períodos de sequía. Cada planta de verdolaga común puede producir miles de semillas. Los trocitos de los tallos o de las hojas también pueden prender y crecer. Pocas semanas después, una planta puede producir semillas maduras.



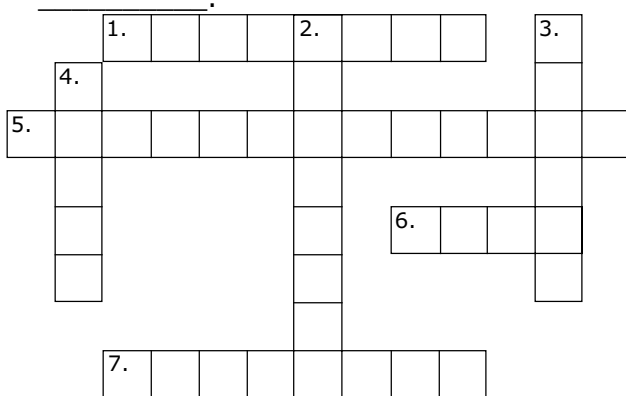
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

1. El nombre científico de la verdolaga común es *Portulaca* \_\_\_\_\_.
5. La verdolaga común pertenece a esta familia.
6. La verdolaga común tiene tallos carnosos de color \_\_\_\_\_.
7. Los tallos \_\_\_\_\_ de la verdolaga común le sirven para sobrevivir durante períodos de sequía.

### Verticales

2. Las flores de la verdolaga común son de color \_\_\_\_\_.
3. La verdolaga común tiene alto contenido de ácidos \_\_\_\_\_.
4. La verdolaga común se puede usar para \_\_\_\_\_.



**Precaución:** Nunca se debe recolectar maleza para comer a no ser que uno esté completamente seguro de que la puede identificar. Jamás se debe cosechar maleza cercana a caminos y carreteras o que pueda haber sido tratada con sustancias químicas. Es peligroso comerla. Sólo se deben comer las hojas de verdolaga cuando están tiernas.

**Respuestas al crucigrama**  
Horizontales: 1. *oleracea*; 5. *Portulacaceae*; 6. rojo; 7. carnosos. Verticales: 2. amarillo; 3. grasos; 4. comer.



## INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

### Cultivo de verdolaga como alimento potente

Los alimentos vegetales son importantes no sólo por la nutrición. También contienen sustancias importantes que protegen contra las enfermedades, como el ácido graso omega-3. Éste previene una gran variedad de problemas de salud, como afecciones cardíacas, cáncer y artritis.

Todas las células de nuestro cuerpo están rodeadas por membranas celulares que contienen ácidos grasos. Las mismas son importantes porque permiten la entrada de nutrientes a nuestras células y la salida de ellas de producto residual. Así, el ácido graso omega-3 sirve para que todas las células del cuerpo se mantengan saludables.

La verdolaga contiene mucho ácido graso omega-3. Unos científicos de la Universidad de Connecticut decidieron cultivar verdolaga con la mayor cantidad posible de ácido graso omega-3. Cultivaron verdolaga de distintas maneras en invernaderos. Luego midieron la cantidad de ácido graso omega-3 en las hojas de cada grupo. Descubrieron que el contenido de ácido graso omega-3 era mayor cuando las plantas se encontraban bajo poca luz pero con muchas horas de luz diariamente.

Según estos estudios, los científicos pueden recomendar cómo cultivar verdolaga para que sea rica en ácido graso omega-3. En el invierno (luz poco intensa y días cortos), se debe cultivar en el invernadero y usar luces para alargar el día. En el verano (luz intensa y días largos), se le debe dar sombra para bajar la intensidad de la luz.

FUENTE: Palaniswamy, U. (1998). Purslane: A power food of the future. *Horticultural Impact*. Vol. 98 (1), 1-2.



### CITA

"La mala hierba para uno puede ser la cena para otro".  
*Autor anónimo*



## ENSALADA DE VERDOLAGA

Rinde 4-6 porciones

### Ingredientes

- \* 4 tazas (1 litro) de verdolaga tierna
- \* 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva
- \* 1 cucharada (15 ml) de jugo de limón
- \* 1 cucharadita (5 ml) de sal
- \* 1 cucharadita (5 ml) de pimienta negra molida
- \* 2-3 dientes de ajo, machacados

### Instrucciones

1. Lavar y escurrir la verdolaga. Probar los tallos. Si tienen sabor mineral, usar sólo las hojas. Picar en trocitos de 3/4 de pulgada (2 cm).
2. Echarle el aceite, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta.
3. Revolver y servir inmediatamente.

### Variación

Echarle 1 taza (240 ml) de yogur natural, 1 taza (240 ml) de pepino picadito y 2 cucharadas (30 ml) de menta fresca picadita. Revolver y servir.