VERDOLAGA / VERDOLAGA

PORTULACA OLERACEA

DESCRIPCIÓ:

És una planta o verdura molt molesta per a l'hortolà que la considera invasiva.

ÚS I PROPIETATS:

Fulles i tiges o tronxos tendres, és suculenta, comestible i medicinal, les fulles són petites i carnoses, de color verd brillant i de forma oval. Les tiges i rames són de color púrpura-marronós i creix planera per terra. Floreix amb petites flors de color groc.
és molt mucilaginosa, fa una gelatina que és coadjuvant de la mucosa intestinal, que ajuda a fer una digestió menys agressiva. Conté Omega 3 i minerals. Ajuda al sistema cardiovascular i la circulació sanguínia, colesterol, diürètica, afavoreix l'excreció o laxant suau, antiinflamatòria, analgèsica, antisèptica, antifúngica, ajuda en la diabetis, l'anèmia, redueix la febre, estabilitza el sistema menstrual i alteracions ginecològiques, antioxidant i millora la salut de la pell i cabell.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Verdura d'ingesta primordialment crua junt amb l'enciam o amanides, també es pot fer saltejada amb una mica d'all o amb truita (que és saborosíssima).

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No se li coneixen, encara que per a les persones amb "Disbiosis" digestiva, malalties digestives cròniques com restrenyiment, celíacs, permeabilitat intestinal, síndrome de l'intestí irritable i altres problemes digestius com la malaltia de Crohn o de fatiga crònica. En embaràs, pedres de ronyó i reumatisme, cal tenir precaució en no ingerir-ne.

ON LA PUC TROBAR?:

És molt corrent a les hortes on es conrea enciam, cebes o plantes i verdures que estiguin regades en abundància.

SUGGERIMENT:

En zones més reprimides, és una planta que es consumeix molt al camp on es prepara un plat popular anomenat "sopa de verdolaga" (Ofegarem en oli, amb l'olla ben tapada i a foc suau, un poc de ceba i molta verdolaga trinxada ben fina. Un cop toves, i sense deixar que es daurin, afegirem llesquetes de pa tallat per a sopes i pebre vermell. Hi donarem uns tombs i afegirem aigua o brou lleuger en quantitat suficient. Ho farem bullir tot plegat prop de mitja hora i al darrer moment hi posarem un polsim de nou moscada, que acabarà d'aromar la sopa).

PROPERA HERBA: DENT DE LLEÓ