



## Verdolaga, patena o verdelaga

*Portulaca oleracea*



**Part emprada:** Fulles i tiges.  
Es pot consumir igualment encara que ja estigui florida o amb llavors.

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.*

### Cronograma

#### Època de sembra

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

#### Època de recol·lecció

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

## Sembra i cultiu

El més recomanable és fer sembra directa. Per tal que les llavors germinin és important mantenir sempre la terra amb un elevat grau d'humitat, especialment la capa superficial. Les llavors són tan petites que es fa difícil sembrar-les una a una, i per tant, el millor és escampar-les a la zona on les vulgueu sembrar com aquell qui tira sal, i després cobrir amb una fina capa de terra. Important que l'àrea a sembrar estigui llaurada i lliure de vegetació.

### Profunditat

Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

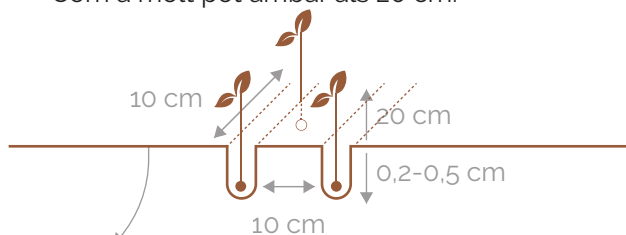
### Marc de plantació

10 cm entre individus, 10 cm entre files.

### Alçada

És una espècie rastrera, que creix per la superfície del sòl.

Com a molt pot arribar als 20 cm.



### Sòl

Aquesta espècie es troba associada a les zones agrícoles, ja que necessita sòls rics en nutrients (principalment nitrogen) i lliures de vegetació en el moment de la germinació. El reg, a l'estiu, n'afavorirà el creixement i, sobretot, la germinació. Tanmateix, la podem trobar en zones de secà, ja que en ser una espècie carnososa aguanta molt bé la sequera. Cal emprar sempre una fertilització orgànica (compost o fem) per reduir l'acumulació de nitrogen a les fulles.

### Sistema de creixement i maneig

És una herba de tiges i fulles carneses i succulentes, que ramifiquen molt, estenent-se pel terreny amb un creixement radial. Per mantenir el cultiu només cal deixar fructificar alguns individus i, a principis d'estiu, llaurar i afemar la zona. Amb les primeres pluges o amb el reg, la verdolaga germinarà sola. També es pot cultivar molt fàcilment en torretes.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Es cull durant l'estiu i la tardor, ja que fins i tot quan està florida o amb les càpsules plenes de llavor també la podem consumir. Per collir només caldrà trencar les tiges de la base sense estirar la planta, sinó doblegant-les, com més turgents siguin les tiges més fàcil serà. La resta de la planta seguirà creixent per a posteriors collites.

## Consum

Es pot menjar tant crua, en tot tipus d'amandes, com cuita o encurtida. La podem fer com una verdura, saltejada, guisada i caramellitzada, podent-la incorporar en truites, quiches, pizzes i molts d'altres plats. Fins i tot se'n fan licors. És una espècie de la qual s'aprofita tot, que no cal triar, i de la qual en podem fer infinitat de preparacions i plats.

### Perfil sensorial

Consumida crua té una textura carnososa, cruixent i mucilaginososa que no genera en cap cas l'efecte "bava de cargol", i per tant, suma més que no pas resta. Si es cou perd la textura cruixent i mucilaginososa, restant carnososa i molt tendra.

### Composició nutricional

Presenta un contingut lipídic baix (< 0,5 g / 100 g) i un valor calòric molt baix (< 40 kcal / 100g). Respecte als minerals, té un baix contingut en Na (< 120 mg / 100 g), un contingut elevat en Mg, Fe, Cu i Mn, i moderat en K i Ca. També és una font de vitamina C, d'àcids grassos poliinsaturats del grup omega-3, i conté nivells moderats de β-carotens (provitamina A). Presenta una concentració elevada d'oxalats, que es veu clarament reduïda amb la cocció.

## A més a més

Quan planifiquem les plantacions a l'hort, la verdolaga és doblement interessant, ja que ens permet combinar-la amb cultius d'hortalisses d'estiu d'emparrar com tomàquets, pebrots o mongetes. Com que presenta un creixement rastrer, no suposarà cap mena de competència per aquests cultius, i per contra, ajudarà a mantenir la humitat del sòl.

**VERDOLAGA**  
**VERDOLAGA**  
**VERDOLAGA**  
**VERDOLAGA**  
**VERDOLAGA**

