

VERDOLAGA
VERDOLAGA
VERDOLAGA
VERDOLAGA
VERDOLAGA
VERDOLAGA
VERDOLAGA

Collectiu **Eixarcolant**

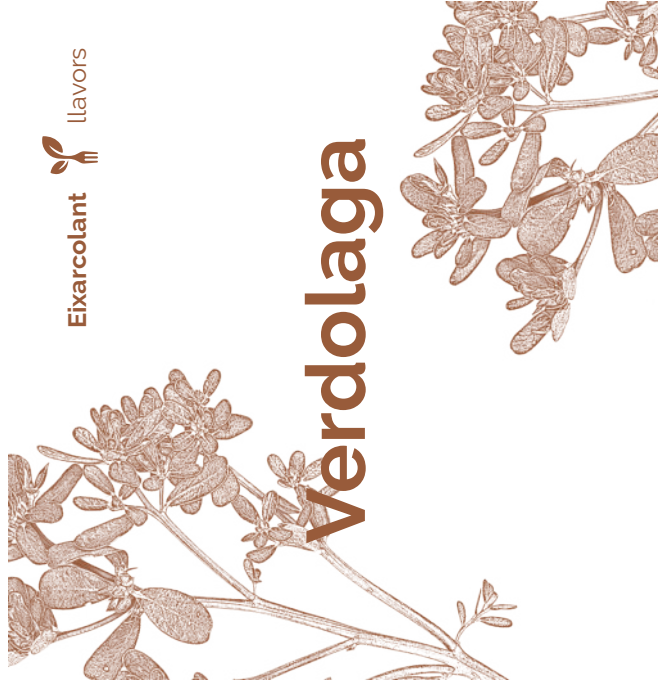
El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

www.eixarcolant.cat

RECUPERANT
EL PASSAT,
TRANSFORMANT
EL FUTUR!

Eixarcolant llavors



Verdolaga

La verdolaga és la reina de l'hort d'estiu, només cal sembrar-la una vegada a l'hort i deixar fructificar alguns individus perquè es ressembri sola. És, senzillament, boníssima i molt fàcil de fer servir. Se n'aprofita tota la part aèria (fulles i tiges), no cal triar-la, creix pràcticament sola i és extremadament fàcil de collir i d'identificar. Es pot menjar crua i cuita, combinant amb molts de plats. Espècie anual, de creixement rastrer, molt indicada també per cultivar en torretes.

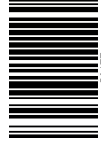
VERDOLAGA

"Venia una dona que les posava a l'escudella i a l'amanida, i en portava als mercats i tot. Passeu, passeu si en voleu, que en tinc l'hort ple, no us lacabareu pas!"

Paquita Oliva

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment
abans de: des 2026



50153

Espècie silvestre comestible

Verdolaga

Portulaca oleracea

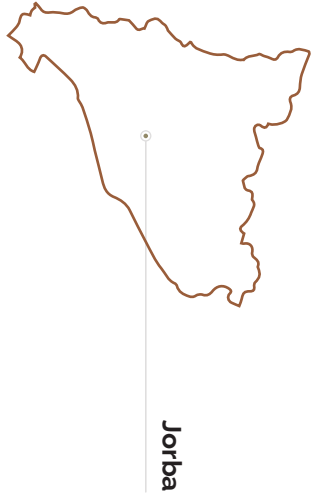
Germinació

Germina al llarg de l'estiu de llaurats o llures de vegetació amb una elevada fertilitat i bona disponibilitat hídrica. La llavor presenta dormició.



Mida i forma de la llavor

Les llavors són arrodonides, una mica aplanades i d'10 minuts, de 0,5 mm de diàmetre.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).



Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembrar, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.





Verdolaga, patena o verdolaga

— *Portulaca oleracea*

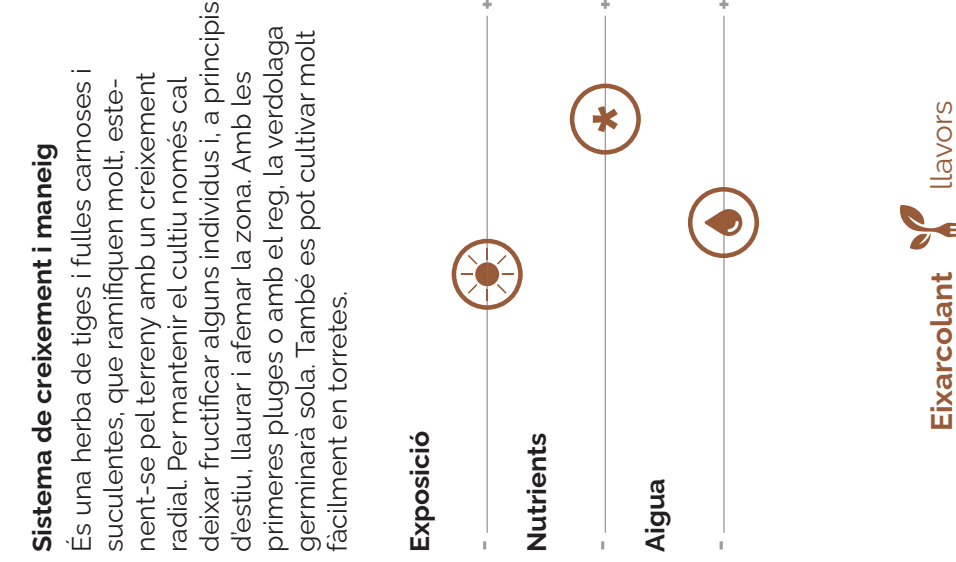


Part emprada: Fulles i tiges.
Es pot consumir igualment encara que ja estigui florida o amb llavors.

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu 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.



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. Importtant que l'àrea a sembrar estigui llaurada i lliure de vegetació.

Profunditat

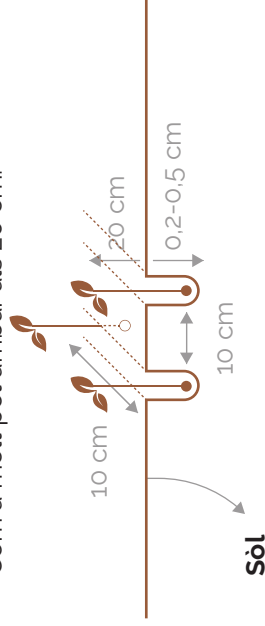
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

Marc de plantació

10 cm entre individus, 10 cm entre files.

Alçada

És una espècie rastrera, que creix per la superfície del sol.
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 carnoses 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'amanides, com cuita o encurtida. La podem fer com una verdura, saltejada, guisada i caramelitzada, podent-la incorporar en truites, quiches, pizzas 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 mucilaginosa 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 mucilaginosa, restant carnososa i molt tendra.

Composició nutricional

Presenta un contingut lipídic baix (< 0,5 g / 100 g) i un valor caloríic 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 tomaquets, 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