



Verdolaga

Hace unos días, en una de esas conversaciones intrascendentes, alguien comentó que una amiga suya había comido "guisao de carne con verdolagas".

¿Carne con qué?, ¿verdolagas?, de esas que abundan en las regueras de las huertas, fueron preguntas que me surgieron de inmediato y que no tuve por menos que preguntar a mi interlocutor.

Como la respuesta no satisfizo mi curiosidad, puesto que el interrogado sólo se estaba haciendo eco de un comentario, hube de recurrir a esa magnífica enciclopedia, donde todo está escrito,

con mayor o menor grado de fiabilidad, que es internet.

Y, sorpresa, las verdolagas ya se consumían en la antigua Grecia en el 700 a. C. El naturalista romano Plinio mencionaba su uso como amuleto para acompa-

ñar sus propiedades medicinales.

Hay pruebas de que se daba en Canadá hacia los años 1430-1489 d. C., lo cual indica que alcanzó Norteamérica en tiempos precolombinos.

En China, la verdolaga se utilizaba mucho en medicina natural.

Los médicos persas trajeron la verdolaga a Occidente durante el renacimiento, debido a su capacidad para aliviar el calor. Los aborígenes australianos usan las semillas para preparar su pan tradicional. En la actualidad, se siguen investigando sus múltiples cualidades, tanto medicinales como culinarias.

Aquí, en nuestro pueblo, aunque es conocida por todos aquellos que guardan relación con el campo, siempre ha tenido la consideración de mala hierba... Sigán leyendo y verán.

La verdolaga, conocida también con los nombres de lengua de gato, flor de un día y nunca muere, contiene más ácido graso omega-3 que cualquier otro vegetal de verdura. También tiene vitaminas C, B, carotenoides, y minerales como magnesio, calcio, potasio y hierro. Además, presenta dos tipos de pigmentos alcaloides que son unos potentes antioxidantes.

Puede consumirse como cualquier verdura suponiendo que se obtenga de un terreno que esté libre de meaditas de perro o gato, venenos, herbicidas o fumigación general. Son comestibles sus tallos, hojas, flores y semillas. Tiene un sabor suave, ligeramente acidulado, al que debe el nom-



bre de "vinagrera" por el que se la conoce en algunos sitios. Se puede consumir de muchas maneras:

En ensaladas u otras presentaciones en crudo: mezclada la lechuga con verdolaga picada, añádidle trozos de queso de cabra suave, jugo de limón y aderezo de aceite de oliva.

Cocinada, preferentemente al vapor, o salteada, pero también como sustituta de otras verduras que se le pueden incorporar a un guiso.

El jugo, podemos extraerlo de la planta fresca con una licuadora y beberlo solo o añadirla a un batido (probadlo con zumo de zanahoria).

Macerada en vinagre, al igual que los pepinillos u otros encurtidos.

En infusión, ya sea con la planta fresca o seca. El tiempo de maceración será breve para que no pase demasiado ácido oxálico (responsable de los cálculos renales) al agua.

La planta seca conserva todas sus propiedades y podemos aprovecharla para infusiones, añadirla pulverizada a sopas (sirve como espesante), ensaladas...

La harina de sus semillas secas se le da uso en la cocina, como es tradición en Kenia.

Macerada en alcohol.

Como hemos podido apreciar tiene múltiples usos culinarios, amén de otros tantos mas como planta medicinal, que no vamos a relatar aquí por no convertir la cocinilla en una botica. Pueden encontrar muchísimas recetas en la red, yo, en esta ocasión, les voy a proponer unas sencillas Verdolagas con huevo:

Ingredientes:

Un puñado de verdolagas
2 huevos por comensal
Cebollas tiernas
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Lavamos muy bien la verdolaga, separamos las hojas de las ramas más gruesas y reservamos. Mientras tanto ponemos agua a calentar en una cacerola. Una vez que el agua esté hirviendo, cocemos de 3 a 4 minutos las hojas, transcurrido ese tiempo las sacamos del agua, las exprimimos y reservamos. Picamos finamente la cebolla y sofreímos en una sartén con aceite de oliva hasta que quede transparente, agregamos las verdolagas cocidas y dejamos cocinar, sin dejar de mover, dos minutos más. Finalmente agregamos los huevos a la sartén, mezclamos bien y sazonomos con sal y pimienta al gusto. Dejamos que se fría el huevo al gusto y servimos de inmediato



La Cocinilla



MULTI-TIENDA
BADULAQUE



Alimentación - Pastes
Pan recién hecho - Helados

Plaza de San Juan, 6 - Teléf.: 926 360 378



Servicios de Alimentación

www.suridan.es - info@suridan.es



pica & pica

24h

Bartolomé Jiménez Patón, 9

Bartolomé Jiménez Patón, 9 - Teléf.: 926 350 115 - Villanueva de los Infantes