



Recetario

La Verdolaga



De la serie de
investigación
Plantas Salvajes
Comestibles
del Caribe
Colombiano

@la
cuchara
colorá



Recetario

¿Por qué explorar las Plantas Salvajes Comestibles del Caribe Colombiano?

5 datos y una ñapa



1. ¡Porque nos estamos perdiendo de nutrientes! Muchas plantas salvajes comestibles son ricas en nutrientes importantes, como vitaminas, minerales y antioxidantes.



2. ¡Por soberanía alimentaria! Dice el epidemiólogo Tim Spector se debe comer al menos 30 plantas diferentes a la semana (vegetales, frutas, frutos secos, especias, tubérculos, entre otros); lo cual ayuda a que tengas una mejor microbiota y por ende un mejor sistema inmune. Saber identificar y recolectar plantas salvajes comestibles te brinda mayor autosuficiencia. En lugar de depender completamente de los supermercados que tienen productos limitados, lo cual nos lleva a comprar los mismos ingredientes, haciendo que nuestra microbiota no tenga los suficientes nutrientes





Recetario



3. Por sabor: ¡de tanto que nos estamos perdiendo! al siempre comer los mismos 10 ingredientes.



4. Por sostenibilidad. El conocimiento y la recolección de plantas salvajes comestibles pueden fomentar prácticas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. En lugar de depender exclusivamente de cultivos agrícolas intensivos, que empobrecen los suelos, puedes aprovechar los recursos naturales de manera responsable.



5. Conexión con la naturaleza. Ahora voy pendiente del suelo por donde camino jajajaja puede haber comida en cualquier lado. Aprender sobre las plantas salvajes comestibles te conecta más profundamente con el mundo natural que te rodea. Te permite comprender mejor tu entorno y apreciar la diversidad y abundancia de la flora local.



La ñapa: ¡Porque está al alcance de la mano! no viene de cultivos que usan químicos, ayuda a tu bolsillo, nos podemos quedar aquí eternamente las bondades de usar plantas salvajes comestibles



Recetario

La Verdolaga

Nombre Científico:

Portulaca oleracea

Familia Botánica:

Portulacaceae

Otros Nombres Comunes:

Flor de un día, bredo, blede, lágrimas de San José, beldroega, purslane, garden purslane, children's spinach, jump up and kiss me, little hogweed, money plant, pot purslane, ma chi xian (Quattrocchi, 2012; Kays, 2011; Berdonces, 2009).





Recetario

La Verdolaga

La verdolaga es una buena fuente de vitaminas y la fuente más alta de ácidos grasos omega-3 en todo el reino vegetal (Quattrocchi, 2012; Kays, 2011; Berdonces, 2009).





Recetario

La Verdolaga

La verdolaga ¿cruda o cocida?

Cruda

- Conserva la mayoría de sus nutrientes: altos niveles de vitamina C, vitamina A (en forma de betacaroteno), vitamina E, y algunos del complejo B como ácido fólico y riboflavina.
- La verdolaga cruda también es una buena fuente de minerales como calcio, magnesio, potasio y hierro.
- Además, cruda contiene altos niveles de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud cardiovascular y cerebral.

Cocida:

- Cocida puede perder parte de su contenido de vitamina C y ácidos grasos omega-3 por exposición al calor y al agua.
- Sin embargo, algunos nutrientes, como el betacaroteno, pueden volverse más biodisponibles cuando la verdolaga se cocina, el cuerpo puede absorberlos más fácilmente.
- Cocinar la verdolaga también puede hacerla más fácil de digerir para algunas personas.





verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

BATIDO VERDE

INGREDIENTES

Piña o manzana verde o kiwi, apio, espinaca, limón, pepino, verdolaga

PREPARACIÓN

Se lleva a licuadora o mixer, si se quiere se cuela. Sin colar, conservarás toda la fibra.



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

ARROZ SALTEADO

INGREDIENTES

Arroz, zanahoria, pimentón, maíz, ajo, salsa de soja de El Mercadito de La Cuchara Colorá, verdolaga, cebolla larga, proteína a elección

PREPARACIÓN

Se sella la proteína en cuadritos, se saca y reserva. Se sofríe ahí mismo la cebolla, el ajo y luego los demás ingredientes en cuadritos. Se integra la proteína, se le echa la salsa de soja, el arroz ya cocido y se sirve con verdolaga por encima

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

CARNE DE CERDO CON VERDOLAGA

INGREDIENTES

250 gramos de costilla de cerdo 250 gramos de pulpa de cerdo 3 ajos, pelado 1/4 cebollas, sal al gusto, 500 g de tomate verde, 5 chiles serranos, , 1 diente de ajo, 1/4 cebollas, 1 cucharadita de comino, 1 cucharada de cilantro fresco, peal gusto de sal y pimienta. 4 cucharadas de aceite, 2 tazas de verdolagas

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

CARNE DE CERDO CON VERDOLAGA

PREPARACIÓN

Cocina la carne de cerdo en agua hirviendo con los ajos, la cebolla y sal hasta que suave. Escurre y reserva. Para la salsa cocina los tomates en agua hirviendo con sal por 15 minutos junto con el chile serrano. Licúa los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla, el comino y el cilantro. Calienta una cucharada de aceite en una olla a fuego medio y vierte la salsa, sazona con sal y pimienta hasta que la salsa espese. En una cacerola fríe la carne con el aceite restante, vierte la salsa verde agrega las verdolagas y cocina 15 minutos

RECETA DE ANA GUERRA

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

TAMALITOS DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

125 g de manteca de cerdo, 250 g de verdolaga, 500 g de masa de maíz. 40 g de cebolla, 5 g de ajo, 100 g de tomate verde, 1 cucharada de caldo de pollo

PREPARACIÓN

Cocinar las verduras, y licuar con un poco de agua de cocción, echar en una olla con una cucharada de manteca de cerdo o aceite de oliva y sal. Aparte batir la harina de maíz con agua y sal, hasta formar una pasta. Batis r con hielo la mateca de cerdo o de coco, hasta formar un merengue, echar la harina batida, poner en la hoja de ma´´iz, luego la salsa, queso y verdolaga, cerrar y llevar a una vaporera parados

@lacucharacolorá

RECETA DE CINDY DÍAZ



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

TAMALITOS DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

125 g de manteca de cerdo, 250 g de verdolaga, 500 g de masa de maíz. 40 g de cebolla, 5 g de ajo, 100 g de tomate verde, 1 cucharada de caldo de pollo

PREPARACIÓN

Cocinar las verduras, y licuar con un poco de agua de cocción, echar en una olla con una cucharada de manteca de cerdo o aceite de oliva y sal. Aparte batir la harina de maíz con agua y sal, hasta formar una pasta. Batis r con hielo la mateca de cerdo o de coco, hasta formar un merengue, echar la harina batida, poner en la hoja de maíz, luego la salsa, queso y verdolaga, cerrar y llevar a una vaporera parados



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

PAN DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

2 tazas de verdolaga rallada , o procesada. 1 taza de harina de almendras. 1/2 taza de harina de coco. 1/2 taza de mantequilla derretida. 3 huevos. 1 cucharada de sal. 2 cucharaditas de polvo para hornear. Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Rallar o procesar la verdolaga, en caso de tener mucha humedad exprimir un poco para retirar el exceso. [Reservar] Revolver los secos. Integrar huevos con mantequilla. Agregar secos poco a poco y finalmente la verdolaga, en caso de ser necesario agregar un poco de líquido reservado. Decorar con especias o con queso de tu preferencia

RECETA DE @KETOAMORCH

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

HUEVOS CON VERDOLAGA

INGREDIENTES

Huevo, cebolla larga, tomate, ajo, verdolaga.

PREPARACIÓN

Se sofríe en aceite de coco cebolla larga cortada en rodajas hasta transparentar, se agrega ajo machacado y tomate pelado y cortado en cortes pequeños, se agrega el huevo, ya estando se agrega la verdolaga y se tapa 1 minuto

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

ENSALADA DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

Verdolaga, batis, tomate cherry, aceite de oliva, sal, limón y pimienta.

PREPARACIÓN

Limpiar las batis y las verdolagas, cortar los tomates a la mitad, aderezar con limón, aceite de oliva, sal y pimienta



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

ENCURTIDO DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

2 kilos verdolaga limpia y desinfectada. 100 ml vinagre
50 ML agua. 20 gr Azúcar. 1
Cda Sal. Ajo en hojuela o
dientes de ajo al gusto.
Cebollas en juliana. Hierbas
francesas opcional

PREPARACIÓN

Separar tallos de hojas. Colocar
en una olla el vinagre, el agua,
el azúcar y sal, al hervir, colocar
los tallos por 10 mins, las hojas
por 3 mins, colocar en frascos
de vidrio esterilizados con el
resto de ingredientes

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

PESTO DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

Verdolaga, albahaca,
marañones, queso
costeño o parmesano,
ajo, aceite de oliva, sal

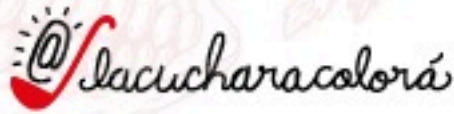
PREPARACIÓN

Activar los marañones.
Llevar todo a licuadora,
echar el aceite de oliva
en hilo, en 3 golpes de
licuadora.



verdolaga

Recetario



HARINA DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

Hojas de verdolaga fresca.

PREPARACIÓN

Lavarlas y secar bien.
apartar hojas de tallos, y
colocar las en una
bandeja y dejar secar al
sol o en deshidratador.
Molerlas o licuarlas.
Tamizar y guardar en
recipiente hermético



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

PASTA DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de verdolaga. 1 taza de harina de trigo común
- 2 huevos grandes
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Juntar las dos harinas, hacer un hueco en la mitad, poner los huevos, mezclar con un tenedor, amasar. Formar una bola, reposar 1/2 hora en nevera. Sacar, hacer lámina con un rodillo y cortar según preferencia.

@lacucharacolorá



verdolaga

Recetario

@lacucharacolorá

GALLETAS DE VERDOLAGA

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de trigo integral, 1/2 taza de harina de verdolaga. 1/2 taza de copos de avena. 1/2 taza de azúcar moreno. 1/4 de taza de aceite de coco (o aceite de oliva). 1 huevo. 1 cucharadita de esencia de vainilla. 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio. Una pizca de sal Opcional: nueces

@lacucharacolorá



Recetario

@lacucharacolorá

GALLETAS DE VERDOLAGA

PREPARACIÓN

Mezcla la harina de trigo integral, la de verdolaga, los copos de avena, el azúcar moreno, el bicarbonato de sodio y la sal. En otro tazón, bate ligeramente el huevo, agrega el aceite de coco derretido y la esencia de vainilla. Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y revuelve. Si deseas agrega nueces, semillas u otros extras. Con una cuchara, toma la masa y forma pequeñas bolitas. Colócalas en la bandeja para hornear. Aplana ligeramente cada bolita de masa. Hornea en el horno precalentado durante unos 10-12 minutos, o hasta que estén doradas en los bordes.

verdolaga

@lacucharacolorá