

# BOLETÍN EXTRA

## Los tesoros que pisamos



Agencia de Gestión Agraria y Pesquera de Andalucía  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

**Proyecto Ecológico Andaluerto**  
**Boletín Huertos Educativos**

E-mail: [agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es)

Teléfono: 955 059 825

### Las hojas del otoño

En el inicio del otoño hay muchos árboles que pierden sus hojas y cubren con su manto las calles. Las hojas están cargadas de minerales, absorbidos desde las raíces del árbol y son una fuente natural de carbono. Si a esto le sumamos todos los restos que obtenemos de las podas que se realizan en estas fechas, dispondremos de una estupenda fuente de material vegetal que podremos compostar y transformar en abono para nuestro huerto. Solo algunas hojas, como las de la magnolia o el eucalipto, no son adecuadas para compostar por ser demasiado coriáceas y contener sustancias tóxicas para otras plantas.

Los recortes de césped se descomponen rápidamente y contienen tanto nitrógeno como el estiércol. Si se amontonan frescos, empezarán a oler muy mal porque se descompondrán sin oxígeno. Por eso debemos extenderlo primero durante un día o dos. Una vez que empieza a ponerse pálido o pajizo, puede usarse sin peligro de agriarse. Por supuesto, tenemos que evitar recortes de césped que contengan pesticidas o residuos de herbicidas.

### La verdolaga



En nuestro huerto hemos podido observar en estos meses finales de verano e inicio del otoño una planta rastrera, de tallos carnosos y rojizos y pequeñas flores amarillas, es la verdolaga, (*Portulaca oleracea*), que crece frecuentemente en nuestra tierra de manera espontánea. Es una de las verduras más ricas en omega-3 que se conocen. Una taza de la planta fresca puede contener 400 mg de este ácido graso esencial. Pero, además, ofrece un aporte muy completo de: vitamina A, betacarotenos (7 veces más que la zanahoria), B1, B2, B3, C, E

(una de las plantas que más contienen), minerales como potasio (más que las espinacas), calcio, magnesio (una de las mejores fuentes vegetales), hierro, fósforo, aminoácidos, bioflavonoides, antioxidantes, etc. Hoy en día, en algunos mercados, todavía la podemos encontrar como una verdura más.

Son comestibles sus tallos, hojas, flores y semillas. Tiene un sabor suave, ligeramente acidulado, al que debe el nombre de "vinagrera" por el que se la conoce en algunos sitios. Se puede consumir directamente fresca en ensaladas, es la manera más fácil y en la que mejor se aprovechan sus beneficios. Forma parte de muchas antiguas recetas andaluzas, como potajes, revueltos, sopas o tortillas.

La verdolaga ha sido utilizada como planta medicinal durante siglos, debido a sus propiedades, dado que posee actividad neurofarmacológica, antibacteriana, antiescorbútica, analgésica, antifúngica, antihemorrágica, antiinflamatoria, antiparasitaria, antitusiva, antiúlcera, broncodilatadora en personas asmáticas, calmante, depurativa, diurética, efecto antioxidante, estimulante uterino, fortalece el sistema inmune, hepatoprotectora frente a determinados tóxicos, hipoglucémica, hipolipidémica, purificadora de la sangre, reductora de resistencia a la insulina, refrescante, relajante muscular, reguladora de la función intestinal, vermífuga y vulneraria.

Posee mucho ácido oxálico, como las espinacas y la remolacha, por lo que hay que consumirla con moderación.

Si no conocemos esta especie, es importante saber diferenciarla de otra planta muy similar pero tóxica, que suele crecer cerca de la verdolaga que es la hierba de la golondrina, (*Euphorbia maculata*). Son parecidas pero se diferencian en que la planta tóxica tiene las hojas más pequeñas y finas, y puede presentar una mancha rojiza en el centro de las mismas, además está cubierta de vello y las flores son diferentes. Si partimos el tallo de la planta tóxica saldrá una savia color blanco, mientras que en la verdolaga es transparente.

