

Verdolaga



 VERDOLAGA

(Portulaca oleracea)

 Usos tradicionals

- Rica en vitamines i omega-3, molt apreciada com a aliment refrescant.
- Infusions lleugerament diürètiques i antiinflamatòries.
- Cataplasmes per alleujar irritacions i picades d'insectes.
- Fulles tendres per a amanides, sopes i truites.



Com s'elabora

- *Amanida fresca*: fulles joves amb oli i sal.
- *Tisana suau*: bullir un grapat de fulles 5 minuts.
- *Ungüent*: macerada en oli per a la pell.

On es troba a Castellbisbal

- En horts, camins i llocs alterats del **Sarral de la verdolaga** i altres camps de conreu abandonats.
- Zones assolellades i amb sòl lleugerament humit.

 Dita popular

*“La verdolaga, humil i callada, és
més sana que no sembla a la
mirada.”
(dita popular adaptada)*