

VERDOLAGA



FAMILIA

Portulacaceae

NOMBRE CIENTÍFICO

Portulaca oleracea L.

CULTIVARES

Goldberg Golden
Purslane, Red Gruner

NOMBRES COMUNES

Common purslane,
Purslane, Garden
purslane, Little hogweed,
Wild portulaca and Lunia

Peter Ampim y Dania Rivera

CULTIVO

PERIODO

Primavera (después de la última helada) hasta otoño (abril a octubre).

PROPAGACIÓN

Sembra al voleo 10kg/ha (8.9 lb/A) o trasplantar plántulas cuando tengan 10cm (4 pulgadas) de altura. Las semillas germinan 10 días después de la siembra. Requiere altas temperaturas para la germinación y la óptima es superior a 30°C (86 ° F).

CONDICIONES DE CRECIMIENTO

Suelos: Crece mejor en suelos con altos niveles de nutrientes. El fósforo del suelo es un factor significativo en su establecimiento. Le gustan los suelos arenosos y secos con buen drenaje pero puede crecer en suelos pobres. pH del suelo: rango de 5.5 - 7.5. Temperatura: Las plantas pueden morir en temperaturas bajas. Humedad relativa: inferior al 90%. Requerimientos de agua: Requiere agua mínima, y es moderadamente tolerante a la sal.

CAUIDADOS DEL CULTIVO

Fertilice, riegue y mantenga alejadas las malas hierbas. Rote con otros cultivos para minimizar la aparición de enfermedades.

DÍAS PARA LA COSECHA

Aproximadamente 4 semanas después de la siembra.

COSECHA / RENDIMIENTO

Aproximadamente 25 - 40 días después de la siembra. Corte a 6 cm (2.4 pulgadas) o coseche toda la planta y límpiela.

ÁREAS COMÚNMENTE CULTIVADAS

Zonas tropicales, subtropicales y templadas del mundo.

DESCRIPCIÓN

Herbácea anual de crecimiento rápido con tallo carnoso, jugoso y acuoso, hojas suculentas lisas y flores amarillas. Tiene un crecimiento postrado que puede cubrir hasta 60 cm (23.6 pulgadas) de diámetro.

INFORMACIÓN

Peter Ampim, IP Proyecto
936-261-509
paampim@pvamu.edu

Visítanos: <http://www.pvamu.edu/cahs/carc/plant-systems/>

Facebook e Instagram
PVAMU CAHS Specialty
Crops
Twitter @pspecialtycrops

PASOS PARA EL CULTIVO

Compre semillas de una fuente confiable. Si desea usar plántulas para comenzar su jardín, comience sembrando en interior o en un invernadero. Prepare su sitio o contenedores. Plante cuando las condiciones sean óptimas. Riege según sea necesario. Fertilice cuando las plantas crezcan. Controlar malas hierbas e insectos. Cosecha plantas enteras y ramas cuando estén maduras.

POSIBLES PLAGAS Y ENFERMEDADES

PLAGAS

Áfidos, mosca de sierra de verdolaga, *Schizocerella pilicornis*, y gorgojo minador, *Hypurus bertrandiperris*.

ENFERMEDADES

Hongo *Botrytis*, pudrición de raíz y tallo.

USOS CULINARIOS

Los tallos, las hojas y las flores son comestibles con un sabor dulce pero ácido. Se puede comer cruda, en ensaladas o cocida como las espinacas.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Vitaminas A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C y vitamina E. Contiene calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y zinc. También contiene ácidos grasos omega 3 y es rico en antioxidantes, betacaroteno y es una buena fuente de fibra.

BENEFICIOS A LA SALUD

Reduce la inflamación, estimula la circulación sanguínea, previene la osteoporosis, ayuda en la pérdida de peso. Previene la degeneración macular y las cataratas en los ojos, así como el cáncer de pulmón y oral. También reduce el colesterol malo y mejora el desarrollo infantil.

REFERENCIAS

Cros, V., J. J. Martínez-Sánchez and J.A. Franco. 2007. Good yields of common purslane with a high fatty acid content can be obtained in a peat-based floating system. HortTechnology 17(1)14-20.

Mahr, S. 2011. Common purslane. Master Gardener, University of Wisconsin.

Uddin, M. K., Juraimi, A. S., Hossain, M. S., Nahar, M. A. U., Ali, M. E., Rahman, M. M. (2014). Purslane weed (*Portulaca oleracea*): A prospective plant source of nutrition, omega-3 fatty acid, and antioxidant attributes. In The Scientific World Journal (Vol. 2014). <https://doi.org/10.1155/2014/951019>

UC ANR (2007). Pest Notes: Common purslane. UC ANR Publication 7461.