Espinaca morada

Creole o nombre local Malabar Spinach



CÓMO RECONOCERLA
Enredadera de hojas carnosas y tallos verdes o morados, adaptada al clima cálido.

NOMBRE CIENTÍFICO
Basella alba
Familia Basellaceae

PARA QUÉ SE USABA
Sus hojas y tallos tiernos se usaban como verdura en sopas, guisos y otras preparaciones caseras. Es una planta alimenticia apropiada para patios tropicales.

PARTE UTILIZADA
Hojas y tallos tiernos.

FORMA TRADICIONAL
Cocida en sopas, guisos y salteados.

EN LA HUERTA
Necesita calor, humedad y una guía para trepar. La cosecha frecuente estimula hojas nuevas.

NOTA DE CUIDADO
Confirmar la identificación antes del consumo y lavar bien las partes cosechadas.