

Beldroega

Reconhecida desde 1500

Seu nome *Portulaca oleracea* é derivado de “portula”, diminutivo de “porta” e “olera”, indicativo de sua utilização difusa, sendo atribuída às partes da planta propriedades medicinais. “Beldros nem beldroegas se não semeiam, porque nascem na infinidade de uns e de outros, sem os semear, nas hortas e quintais e em qualquer terra que está limpa de mato [...]. As chicórias [...]. Se dão muito bem [...] acelgas, espinafres se dão muito bem [...]” 1587 - Recôncavo, Bahia - Gabriel Soares de Sousa. Tratado Descritivo do Brasil (1587). São Paulo, EDUSP/ Companhia Editorial Nacional, 1971. p. 170-2.

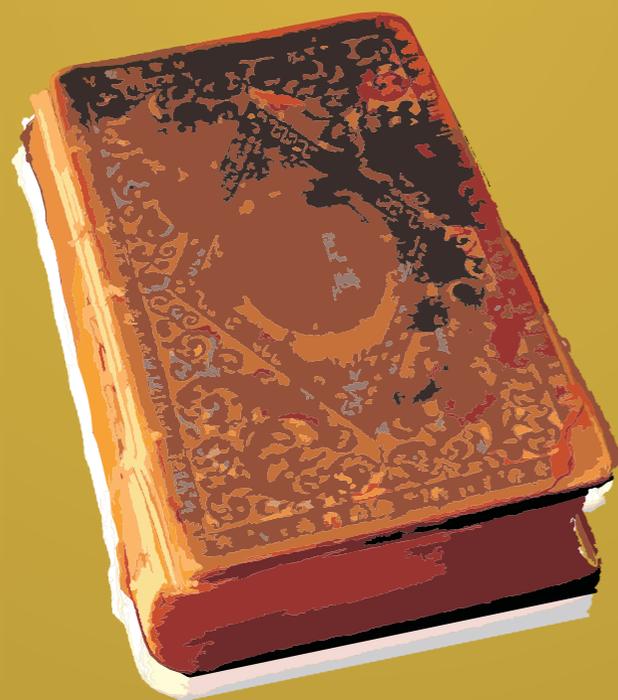


Imagem meramente ilustrativa

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:
www.embrapa.br

Equipe Técnica

Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Raphael Augusto de Castro e Melo
Geovani Bernardo Amaro

Fotos

Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Paula Fernandes Rodrigues
Beatriz Ferreira da Cruz

Ilustração

Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

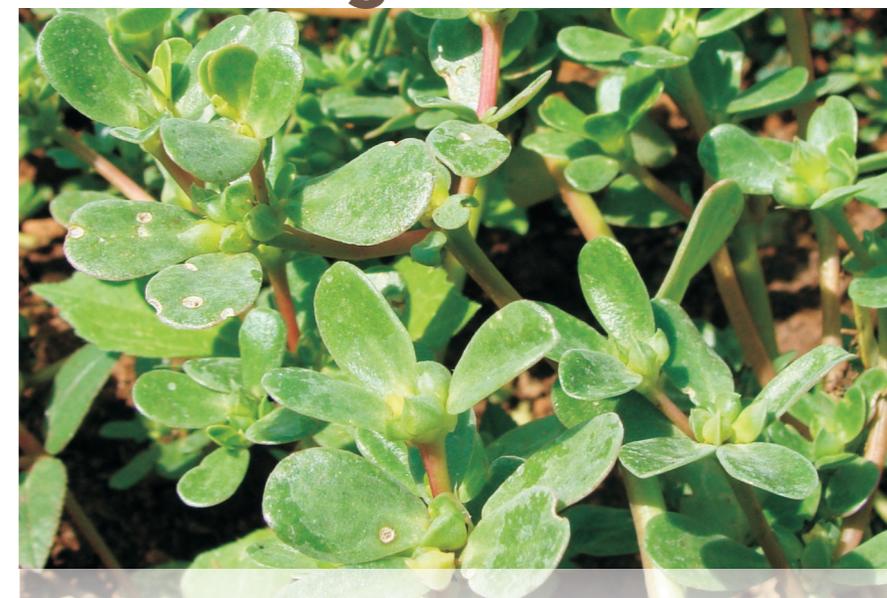
Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS
Hortaliças Tradicionais

Beldroega



Tiragem: 2.000 exemplares. Maio/2017. Projeto gráfico: Beatriz Ferreira da Cruz

É uma hortaliça herbácea anual, da família Portulacaceae, nativa provavelmente do norte da África. Possui folhas simples, suculentas, espessas e pecioladas, de forma elipsoide com até 3 cm de comprimento. Possui flores solitárias na cor amarela, com sementes pretas e diminutas. No Brasil, aparece espontaneamente em áreas de cultivos e, muitas vezes, é desconhecido o seu uso culinário. Ocorre em todas as regiões do país, sempre que há umidade no solo.

Beldroega (*Portulaca oleracea*)

NOMES POPULARES: maria-gorda, berdolaca

Plantio

O semeio deve ser realizado em canteiros semelhantes aos utilizados para alface, com solos leves, bem drenados e ricos em matéria orgânica. Também se pode plantar hastes, mas há tendência de redução de vigor e produção de folhas menores. A beldroega pode ser plantada o ano inteiro em regiões de clima ameno, com temperaturas mínimas de 15 °C e máximas de 30 °C. O espaçamento deve ser de 20 cm a 25 cm entre plantas. Na ausência de chuvas, deve-se irrigar duas vezes por semana. Para que produza folhas mais graúdas, é interessante realizar adubações de cobertura periódicas com matéria orgânica, de modo a prolongar a colheita por até três meses.



A colheita de hastes (folhas e pecíolos) é feita a partir de 60 a 70 dias, à medida que elas atingem por volta de 10 cm. A produção varia de 2 a 4 maços/m² por semana, sendo que cada maço contém de 20 a 25 hastes ou aproximadamente 150 g a 200 g, o que proporciona uma produção em torno de 1,2 kg/m⁻² a 2,4 kg/m⁻² por mês. É possível estender a colheita por até três meses, período em que se observa tendência de perda de vigor e produção de folhas muito pequenas, o que indica o momento de renovar o plantio, com novas mudas em outro canteiro.

Conservação e usos

Em termos nutricionais, a beldroega é citada como uma hortaliça rica em vitamina C, além de possuir altos teores de magnésio e zinco. Suas folhas são consumidas cruas ou em sopas, tortas salgadas e bolinhos. As sementes podem ser utilizadas em pães, como se faz com chia e gergelim. Após a colheita, os ramos suculentos devem ser bem lavados e higienizados, colocados em embalagens plásticas, e armazenados sob refrigeração por até uma semana.

O projeto

A beldroega está sendo estudada no âmbito do projeto “Avaliação agrônômica, caracterização nutricional e estudo da vida útil de hortaliças não convencionais”, da Embrapa Hortaliças, que busca tornar acessíveis as informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras hortaliças estudadas são: almeirão-de-árvore, amaranto, anredera, azedinha, bertalha, capuchinha, cará-do-ar, caruru, fisális, jambu, major-gomes, mangarito, maxixe-do-reino, muricato, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba e vinagreira.

Receita

Sopa de beldroega

Ingredientes

1 maço de beldroega
1 cebola média
2 batatas médias
Azeite e sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte a cebola e refogue no azeite.
2. Coloque a beldroega e as batatas cortadas em rodelas e refogue mais um pouco.
3. Adicione água e deixe cozinhar até que as batatas fiquem macias. Se desejar, pode acrescentar ovos e servir com fatias de pão.

