

Portulaca oleracea

Beldroega



NUNO RODRIGO MADEIRA¹, NEIDE BOTREL¹

FAMÍLIA: Portulacaceae.

ESPÉCIE: *Portulaca oleracea* L.

NOMES POPULARES: Beldroega, beldroega-da-horta, beldroega-pequena, beldroega-vermelha, caaponga, porcelana, verdolaga.

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS: Planta herbácea, suculenta, anual, glabra, hastes prostradas e ramificadas, por vezes arroxeadas, atingindo até 40cm de comprimento. Folhas simples, espatuladas, espessas, suculentas e com até 3cm de comprimento (Figura 1). Flores solitárias, axilares, amarelas. Frutos do tipo cápsula deiscente, sementes diminutas e negras (Kinupp; Lorenzi, 2014).

É, por vezes, confundida com a planta ornamental onze-horas (*Portulaca grandiflora* Hook.), que possui flores maiores, de coloração rosa ou lilás.

DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Espécie nativa, porém não endêmica do Brasil, ocorrendo em todos os estados da Federação e no Distrito Federal (Coelho; Zappi, 2014).

HABITAT: Ocorre nos domínios fitogeográficos da Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica. É frequente em áreas antropizadas, tanto da caatinga (stricto sensu), quanto de campo de várzea, campo limpo, carrasco, restinga (Coelho; Zappi, 2014), sempre em solos bem drenados.

USO ECONÔMICO ATUAL OU POTENCIAL: As folhas e hastes podem ser consumidas cruas em saladas (Figura 2), omeletes, refogados, bolinhos fritos, empanados (tempurá) ou no preparo de caldos e sopas, conferindo-lhe aspecto cremoso por ser planta levemente mucilaginoso. Atualmente, a planta é ainda pouco utilizada como hortaliça, limitando-se ao setor de alimentação alternativa, especialmente em restaurantes de alimentação natural. Há grande potencial para ampliação de seu consumo, havendo, inclusive, empresas que comercializam sementes de beldroega.

Oliveira (2013) destaca a beldroega como boa fonte de ferro, tendo encontrado 32,4mg/100g⁻¹ MS, três vezes mais que as exigências nutricionais deste mineral para crianças, 10mg/dia (NRC, 1989). Bérendès (2013) cita que a beldroega contém mais ômega-3 que qualquer outro vegetal.

¹ Eng. Agrônomo. Embrapa Hortaliças

PARTES USADAS: Folhas e hastes jovens para uso alimentício.

ASPECTOS ECOLÓGICOS, AGRONÔMICOS E SILVICULTURAIS PARA O CULTIVO:

É planta de fácil cultivo, desenvolve-se em climas diversos e prefere solos leves, férteis e com bom teor de matéria orgânica. O pH deve estar entre 5,5 e 6,5, com adição de adubação orgânica por ocasião do plantio e, posteriormente, deve-se efetuar aplicações em cobertura (Brasil, 2010).

Em regiões de clima mais quente, o plantio pode ser feito o ano todo e a colheita inicia-se por volta de 70-80 dias após a sementeira ou 40-60 dias, quando o plantio é feito por mudas (Brasil, 2010).

Para obter folhas maiores, deve-se fazer o plantio em canteiros ricos em matéria orgânica. Contudo, o uso de plantas espontâneas, realizando-se somente um desbaste (raleio) para o espaçamento desejado, é provavelmente mais frequente que o de plantas cultivadas (Madeira et al., 2013).

A espécie é relativamente tolerante à seca, mas é no início do período chuvoso e quente que se observam as plantas com maior vigor e maior tamanho de folhas (Madeira et al., 2013).

PROPAGAÇÃO: É feita por sementes ou por mudas. Pode-se fazer o semeio em bandejas para posterior transplante. É viável o enraizamento de hastes, no entanto, essa prática parece produzir plantas menos vigorosas e com folhas menores.

A planta é grande produtora de sementes, podendo produzir cerca de 10.000 unidades/planta, que podem ficar dormentes por até 19 anos (Brasil, 2010).



FIGURA 1. Detalhe das folhas de beldroega (*Portulaca oleracea*). Foto: Nuno Rodrigo Madeira.



FIGURA 2. Detalhe de folhas, botões florais e ramos jovens de beldroega (*Portulaca oleracea*). Foto: Julcéia Camillo.

EXPERIÊNCIAS RELEVANTES COM A ESPÉCIE: Além do uso alimentício, a espécie possui propriedades medicinais. Estudos fitoquímicos demonstraram que as folhas de *P. oleracea* contém, entre outros compostos, ácido linolênico, β -caroteno (Liu et al., 2000) e alcaloides (Xiang et al., 2005). Estudos farmacológicos demonstraram que a espécie apresenta potencial e uso como antioxidante (Lim; Quah, 2007) e no controle do diabetes melitus (Li et al., 2009).

SITUAÇÃO DE CONSERVAÇÃO DA ESPÉCIE: Devido à sua grande rusticidade e vigor, apresenta-se bastante disseminada pelo Brasil, de Norte a Sul, sempre em solos bem drenados. Até o momento, não existem estudos sobre possíveis ameaças à conservação da espécie.

PERSPECTIVAS E RECOMENDAÇÕES: Carece de mais estudos sobre seu cultivo sistematizado. Observa-se variabilidade em morfotipos, sendo viável e interessante selecionar localmente plantas com maior vigor, formando maços uniformes e maior tamanho de folhas, o que facilitaria sua aceitação no mercado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BÉRENDÈS, P. **Plantas selvagens comestíveis**. Grenoble, France : Editions Glénat, 2013. 127 p.
- COELHO, A.A.O.P.; ZAPPI, D. *Portulacaceae* in **Lista de Espécies da Flora do Brasil**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB20624>>. Acesso em: 17 Nov. 2014.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa /ACS, 2010. 92 p.
- KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.
- LI, F.; LI, Q.; GAO, D.; PENG, Y.; FENG, C. Preparation and antidiabetic activity of polysaccharide from *Portulaca oleracea* L. **African Journal of Biotechnology**, 8(4). 569-573, 2009.
- LIM, Y.Y.; QUAH, E.P.L. Antioxidant properties of different cultivars of *Portulaca oleracea*. **Food chemistry**, 103(3), 734-740, 2007.
- LIU, L.; HOWE, P.; ZHOU, Y.F.; XU, Z.Q.; HOCART, C.; ZHANG, R. Fatty acids and β -carotene in Australian purslane - preparation and antidiabetic activity of polysaccharide from *Portulaca oleracea* varieties. **Journal of Chromatography A**, 893(1), 207-213, 2000.
- MADEIRA, N.R.; SILVA, P.C.; BOTREL, N.; MENDONÇA, J.L.de; SILVEIRA, G.S.R.; PEDROSA, M.W. **Manual de produção de Hortaliças Tradicionais**. Brasília, DF: Embrapa, 2013. 155 p.
- NRC - NATIONAL RESEARCH COUNCIL. 1989. **Recommended dietary allowances**. 10 ed. Washington: National Academic. 284p.
- OLIVEIRA, D.S.C.; WOBETO, C.; ZANUZO, M.R.; SEVERGNINI, C. Composição mineral e teor de ácido ascórbico nas folhas de quatro espécies olerícolas não-convencionais. **Horticultura Brasileira**, 31(3), 472-475, 2013.
- XIANG, L.; XING, D.; WANG, W.; WANG, R.; DING, Y.; DU, L. Alkaloids from in *Portulaca oleracea* L. **Phytochemistry**, 66(21), 2595-2601, 2005.