

Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

FD-371

Bertalha



Bertalha: alimenta e ornamenta.

2009

FD-371



35635-1

Alimenta e ornamenta

A bertalha é uma hortaliça da família *Baselácea*, provavelmente originária da Índia. É uma planta rústica, rica em vitamina A, além de fornecer cálcio, ferro e vitamina C. Por seu valor nutricional, aliado a rusticidade no cultivo, é um importante recurso alimentar para as populações das Regiões Norte e Nordeste do Brasil. Também é apreciada nos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais.

A bertalha é uma trepadeira, de folhas e caules verdes, carnosos e suculentos, sendo muito cultivada em hortas domésticas, de preferência junto a cercas e latadas e utilizada às vezes em ornamentações.

Como comprar



A bertalha fresca, boa para o consumo, tem folhas de cor verde bem escuro, tenras, limpas, sem manchas. Não compre maços com folhas amareladas e murchas, o que indica que a hortaliça foi colhida há muito tempo.

Manuseie as folhas com cuidado, evitando rasgá-las ou amassá-las o que acelera o murchamento e a deterioração. Por serem frágeis, compre-as por último, evitando colocá-las no fundo do carrinho de compras. Não deixe as folhas expostas ao sol ou dentro do carro fechado por tempo prolongado.

Como conservar



A bertalha deve ser consumida logo após ser colhida, pois se deteriora com muita facilidade e não pode ser congelada.

Em temperatura ambiente conserva-se por até 1 dia, desde que os ramos sejam mantidos imersos em uma vasilha com água fresca. Para conservar por mais tempo, é preciso guardar em geladeira, em sacos plásticos fechados ou vasilhas plásticas com tampa, na parte mais baixa da geladeira.

Como consumir



A bortalha apresenta sabor suave e pode ser usada em substituição ao espinafre e à couve. As folhas e ramos novos são consumidos após cozimento ou refogados.

Se necessário, acrescente somente a quantidade necessária de água para evitar que ela grude na panela. Com isso, evita-se a perda de sais minerais na água de cozimento. Quando usada em sopas e cozidos deve ser acrescentada por último para evitar seu cozimento excessivo. Também pode ser usada em omeletes, farofas, tortas e quiches.

A bortalha crua, cujo sabor é diferente do sabor da bortalha cozida, pode ser usada em saladas verdes, picada bem fina como a couve mineira e temperada à gosto.

DICAS

Os talos grossos podem ser picados e refogados ou cozidos juntamente com as folhas e talos finos.

A bortalha refogada com os talos pode ser usada para enriquecer o arroz e o feijão.

Temperos que combinam: pimenta de cheiro, pimenta malagueta, pimenta do reino, cebolinha, salsinha, alho e cebola.

Receitas



Refogadinho de bortalha com ovo

Ingredientes:

- 1 maço de bortalha
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena picada
- 3 ovos
- Sal, pimenta, cebolinha e salsinha a gosto



Modo de fazer:

Lave a bortalha, pique as folhas em tamanhos grandes e os talos em tamanhos pequenos. Separe.

Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite, acrescente os demais temperos e misture bem. Acrescente a bortalha, e se necessário, um pouco de água. Tampe a panela e deixe por alguns minutos até as folhas cozinharem.

Em seguida, estale os ovos na mesma panela em que foram cozidas as folhas de bortalha, misture e aguarde até que os ovos estejam cozidos. Desligue o fogo e sirva.

Sugestão: sirva com arroz branco e feijão.

Tempo de Preparo: 20 minutos.

Rendimento: 4 porções.



Farofa de bortalha com tomate cereja



Ingredientes:

- 1 maço de bortalha lavada e picada
- 1 cebola roxa média picada em cubos
- 8 tomates cereja cortados ao meio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Alho picado
- Sal, cebolinha e pimenta à gosto
- Farinha de milho de beiju (em flocos)

Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a bortalha e os demais temperos e refogue. Quando a bortalha estiver cozida, junte a farinha de milho aos poucos até o ponto desejado (farofa úmida ou seca). Desligue o fogo. Acrescente o tomate e misture.

Sugestão: se quiser enriquecer a farofa, acrescente azeitona verde e queijo picado em cubos.

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções



Torta fingida de bortalha



Ingredientes:

MASSA:

1 copo de leite

2 ovos

1 colher (sopa) de queijo Minas meia cura ralado

10 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ copo de azeite

1 colher (sopa) de fermento em pó

Sal e alho à gosto

RECHEIO:

1 maço de bortalha lavada e picada

Alho, cebola, pimenta e sal à gosto

300 g de carne moída

3 xícaras (chá) de queijo Minas meia cura ralado grosso.

2 colheres (sopa) de azeite

Modo de fazer:

MASSA:

Bata ligeiramente no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, o alho e o sal. Acrescente o queijo ralado e a farinha de trigo aos poucos, batendo ligeiramente após cada adição, até obter um creme homogêneo com consistência mole.

RECHEIO:

Refogue o alho e a cebola em azeite, acrescente a carne moída e o sal. Quando a carne estiver cozida, acrescente a bortalha, misture e deixe no fogo pelo tempo suficiente para que as folhas murchem sem que cozinhem completamente.

MONTAGEM:

Unte uma forma de 20 x 30 cm e polvilhe com farinha de trigo. Coloque uma camada com metade da massa, uma camada de carne com bortalha, uma camada de queijo ralado (2 xícaras) e o restante da massa. Por cima espalhe o restante do queijo. Asse em forno médio até que fique dourado

Sugestão: para fazer uma torta vegetariana, substitua a carne moída por batata e cenoura.

Tempo de Preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis

Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília, DF

Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744

E-mail: sac@cnph.embrapa.br

<http://www.cnph.embrapa.br>



EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL



Autores

Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Sedma Firmino Queiroz Pinto - Economista Doméstica - Emater-DF

Fotos: Henrique José da Costa Moreira

Brasília, julho de 2009

Tiragem: 3.000 exemplares