

# CIRCULAR TÉCNICA

n. 161 - julho - 2012

ISSN 0103-4413



Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais  
Av. José Cândido da Silveira, 1.647 - União - 31170-495  
Belo Horizonte - MG - site: www.epamig.br - Tel. (31) 3489-5000



## Beldroega – *Portulaca oleracea* L.<sup>1</sup>

Izabel Cristina dos Santos<sup>2</sup>  
Otieres Cirino de Carvalho<sup>3</sup>  
Marinalva Woods Pedrosa<sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

A espécie *Portulaca oleracea* L. apresenta uma grande adaptação a diferentes condições de solo e clima. Por isso, pode ser encontrada em quase todo o mundo, desde regiões frias, como o Canadá, a regiões quentes, como o Caribe. Sua origem é incerta, mas já existia na América antes da chegada de Colombo, e foi encontrada na Europa no final do século 16. Tem sido utilizada como planta medicinal e alimento há centenas de anos (CORNELL UNIVERSITY, 2009; LORENZI; MATOS, 2008).

Pode estabelecer-se em áreas abandonadas ou cultivadas, sendo considerada como planta daninha em áreas agrícolas. No Brasil, está presente em todas as regiões, onde recebe diferentes nomes vernaculares: beldroega, beldroega-pequena, salada-de-negro, bre-do-de-porco e onze-horas (LORENZI; MATOS, 2008).

No passado, foi muito utilizada como hortaliça, na forma de salada. Atualmente, seu uso se restringe a regiões que mantiveram esse hábito e onde é usada para alimentação de animais. É também utilizada como planta medicinal. Por sua rusticidade e ampla adaptabilidade, tem grande potencial de utilização por populações carentes, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional.

### DESCRIÇÃO BOTÂNICA

A espécie *Portulaca oleracea* pertence à família Portulacaceae e foi descrita por Carl Linnaeus (STASI; HIRUMA-LIMA, 2002).

É uma planta anual, herbácea, suculenta, prostrada, com caules que se ramificam e podem atingir 40 cm de comprimento. Como não ocorre o enraizamento dos ramos que ficam em contato com o solo, a multiplicação da espécie se dá exclusivamente por sementes. As plântulas, tenras e de coloração verde, apresentam cotilédones com a base mais fina e as extremidades arredondadas (Fig. 1A). As folhas são simples, de formato oval, com comprimento entre 0,5 e 5 cm e largura entre 0,3 e 3 cm. São carnosas, sem pelos, de cor verde-brilhante, distribuídas alternadamente nos ramos. Nas extremidades dos ramos, as folhas formam rosetas, onde ocorrem as flores (Fig. 1B). Os ramos originam-se da base da planta e crescem em todas as direções. São cilíndricos, carnosos, sem pelos e sua cor pode variar do verde ao vermelho. As flores são efêmeras e abrem-se apenas nas manhãs ensolaradas. São solitárias, axilares e pequenas, formadas por cinco pétalas de coloração amarelada. As sementes, de formato lenticular e bordas arredondadas, são muito

<sup>1</sup>Circular técnica produzida pela EPAMIG Sul de Minas. Tel.: (35) 3821-6244. Correio eletrônico: uresm@epamig.br Apoio FAPEMIG.

<sup>2</sup>Eng<sup>a</sup> Agr<sup>a</sup>, D.Sc., Pesq. EPAMIG Sul de Minas-FERN/Bolsista FAPEMIG, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: icsantos@epamig.br

<sup>3</sup>Graduando Ciências Biológicas UFSJ, Bolsista FAPEMIG/EPAMIG Sul de Minas-FERN, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: otieres@yahoo.com.br

<sup>4</sup>Eng<sup>a</sup> Agr<sup>a</sup>, D.Sc., Pesq. EPAMIG Centro-Oeste, Caixa Postal 295, CEP 35701-970 Prudente de Moraes-MG. Correio eletrônico: marinalva@epamig.br



Fotos: Otières Cirino de Carvalho

Figura 1 - Beldroega (*Portulaca oleracea* L.)  
 NOTA: Figura 1A - Plântula; Figura 1B - Planta em fase de reprodução sexuada.

pequenas, medem de 0,5 a 0,8 cm de diâmetro. Não apresentam pelos e têm coloração castanho-escuro-brilhante (EMBRAPA MILHO E SORGO, 2011).

### VALOR NUTRICIONAL

Na beldroega podem ser encontrados muitos compostos biologicamente ativos, tais como ácido oxálico, alcaloides, ácidos graxos, cumarinas e flavonoides. Em comparação a outros vegetais, possui alto teor de proteínas (Quadro 1) e de Ômega 3, ácido graxo importante na prevenção de infartos e no fortalecimento do sistema imunológico (EZEKWE et al., 1999 apud CORNELL UNIVERSITY, 2009). No entanto, variações nas quantidades destes compostos podem ocorrer de acordo com a idade da planta e as condições ambientais onde se desenvolveu.

### USOS NA CULINÁRIA

A parte aérea desta planta, em certas regiões do Brasil, é consumida tanto crua, na forma de salada, quanto refogada. Suas folhas e caules são crocantes e de sabor agridoce. Na salada, é consumida crua, temperada com limão, sal e azeite. Quando adicionadas a sopas, caldos ou ensopadas, suas folhas e talos conferem consistência cremosa a essas preparações. Outra indicação para o uso da beldroega é na preparação de sucos (BRASIL, 2002). “Com a beldroega fazem salada, e diferentes guizados, mui apreciados nas famílias” (MORAES, 1881).

### USOS NA MEDICINA TRADICIONAL

Toda a planta da *Portulaca oleracea* é utilizada há séculos no mundo inteiro na medicina tradicional, sendo o primeiro registro de seu uso 500 anos a.C., na China. A beldroega é considerada sudorífica, emoliente, anti-inflamatória, diurética, vermífuga, antipirética e antimicrobiana. As folhas são utilizadas no tratamento de úlceras, cólicas renais e queimaduras (por sua ação emoliente). As sementes apresentam função emenagoga, diurética e anti-helmíntica. É também utilizada no tratamento de diabetes e de problemas digestivos. Seu unguento é usado no tratamento de problemas musculares. A maceração de suas folhas é de uso tópico na cicatrização de feridas. Já seu chá, na forma de infusão, é utilizado como depurativo do sangue e tônico. Estudos têm mostrado que o extrato aquoso desta planta, pela presença das catecolaminas, apresenta atividade relaxante da musculatura (LORENZI; MATOS, 2008; STASI; HIRUMA-LIMA, 2002).

### CULTIVO

Para iniciar o cultivo da beldroega, sementes podem ser coletadas em plantas que crescem espontaneamente em terrenos abandonados ou em áreas cultivadas, principalmente em hortas. Embora seja uma planta rústica, desenvolve-se melhor e mais rápido se receber adubação. Para o cultivo doméstico, deve-se dar preferência ao uso de adubos orgânicos.

QUADRO 1 - Valor nutricional de folhas e caules de beldroega (*Portulaca oleracea* L.) em g/100 g

Energia (kcal)	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Cálcio	Fósforo	Ferro	Vitamina				
							A	B1	B2	B3	C
g			mg								
20,00	1,60	0,40	2,50	140,00	493,00	3,25	250,00	20,00	100,00	0,50	26,80

FONTE: Franco (1992 apud BRASIL, 2002).

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, 2002. 140p. (Ministério da Saúde. Série F. Comunicação e Educação em Saúde, 21).
- CORNELL UNIVERSITY. Department of Animal Science. **Medicinal plants for livestock: *Portulaca oleracea* L.** Ithaca, 2009. Disponível em: <<http://www.ansci.cornell.edu/plants/medicinal/portula.html>>. Acesso em: 23 out. 2011.
- EMBRAPA MILHO E SORGO. **Panorama fitossanitário cultura do milho: beldroega (*Portulaca oleracea* L.)**. Sete Lagoas, [2011]. Disponível em: <<http://panorama.cnpms.embrapa.br/plantas-daninhas/identificacao/folhas-largas/beldroega-portulaca-oleracea-l->>. Acesso em: 23 out. 2011.
- LORENZI, H; MATOS, F.J. de A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 544p.
- MORAES, A.J. de M. **Phytographia ou botânica brasileira: aplicada à medicina, às artes e à industria**. Rio de Janeiro: B. L. Garnier, 1881. 465p.
- STASI, L.C.; HIRUMA-LIMA, C.A. **Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: UNESP, 2002. 604p.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortaliças não-convencionais: tradicionais**. Brasília, 2010. 52p.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Brasília, 2010. 92p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2008. 236p. (Ministério da Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos).