

Bertalha: um tesouro nutricional e sustentável para a agricultura moderna

Postado em 4 de setembro de 2024 por [Sandra Constantin Popoff](#)

A bertalha (*Basella alba* L.), conhecida por muitos como espinafre-indiano ou espinafre-de-malta, é uma planta pouco explorada, mas de grande potencial para a agricultura sustentável. Em um cenário onde a demanda por alimentos frescos e saudáveis cresce exponencialmente, a bertalha se destaca não só por sua adaptabilidade a diferentes climas e solos, mas também pelos benefícios nutricionais que oferece. Rica em vitaminas A, C e ferro, essa planta ganha espaço nas mesas e nas lavouras de pequenos e grandes produtores.

Além de ser uma excelente opção para diversificação de cultivos, a bertalha também contribui para a sustentabilidade agrícola. Seu ciclo curto e baixo consumo de água são ideais para regiões com restrição hídrica, como é o caso de muitas áreas do Brasil. A resistência a pragas e doenças reduz a necessidade de agrotóxicos, tornando o cultivo mais viável economicamente e menos agressivo ao meio ambiente. Em um momento em que a busca por práticas agrícolas mais sustentáveis se intensifica, a bertalha surge como uma alternativa promissora.

Para quem busca novas oportunidades no mercado agrícola, a bertalha pode ser o ponto de partida para negócios lucrativos e ecologicamente responsáveis. Neste artigo, vamos explorar as técnicas de plantio da bertalha, seus

principais benefícios à saúde e como essa cultura pode ser integrada de forma eficiente em diferentes sistemas de produção. Acompanhe e descubra como a bortalha pode transformar seu plantio em um empreendimento rentável e sustentável.

Técnicas de plantio da bortalha: o que você precisa saber

O [plantio](#) da bortalha é relativamente **simples e acessível**, ideal para agricultores iniciantes. A planta se adapta bem a **solos férteis e bem drenados**, mas também pode prosperar em solos menos favorecidos, desde que recebam **cuidados básicos**, como adubação orgânica e irrigação adequada.

A semeadura pode ser feita diretamente no **solo ou em bandejas** de mudas, com posterior transplantio. A germinação das sementes ocorre entre 7 e 14 dias, e o **ciclo de colheita** pode começar entre **45 e 60 dias** após o plantio.



A bertalha pode ser uma boa opção para negócios lucrativos e ecologicamente responsáveis.

Uma das vantagens do cultivo da beralha é sua capacidade de se desenvolver em **áreas sombreadas**, o que permite o **plantio consorciado com outras culturas**.

Além disso, a beralha pode ser cultivada tanto em **sistemas tradicionais de plantio** quanto em **sistemas de agrofloresta**, onde seu crescimento é favorecido pela interação com outras espécies vegetais. Essa flexibilidade torna a beralha uma excelente escolha para quem deseja otimizar o uso do solo e aumentar a produtividade de sua área cultivada.

Benefícios nutricionais e potencial de mercado

A beralha é uma excelente **fonte de nutrientes** essenciais para a saúde humana. Suas folhas são ricas em **vitaminas A, C, e do complexo B**, além de fornecerem quantidades significativas de **ferro, cálcio e magnésio**. Esses nutrientes são essenciais para o **fortalecimento do sistema imunológico**, para a **prevenção de anemias**, bem como para a **manutenção de ossos e dentes saudáveis**.

Além disso, a **alta concentração de fibras** na beralha contribui para a **saúde digestiva**, ajudando a regular o trânsito intestinal e a prevenir doenças gastrointestinais.

Confira os principais benefícios proporcionados pela beralha:

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA BERTALHA:

1

Prevenção da anemia:

Rica em ferro e ácido fólico, a bortalha ajuda na formação das hemácias, prevenindo a anemia.

2

Aumento da imunidade:

Contém vitamina C, vitamina A e manganês, que fortalecem o sistema imunológico.

3

Fortalecimento dos ossos:

Possui potássio e manganês, que são essenciais para a saúde óssea.

4

Controle da diabetes:

As fibras presentes na bortalha ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue.

5

Perda de peso:

As fibras também promovem a saciedade, ajudando no controle do apetite.

6

Prevenção do envelhecimento precoce:

Rica em antioxidantes, a bortalha combate os radicais livres.

Principais benefícios do consumo da bortalha.

No mercado, a bortalha começa a ganhar espaço, principalmente em feiras orgânicas e mercados voltados para a alimentação saudável. Com o aumento da demanda por produtos frescos e livres de agrotóxicos, a bortalha surge como uma **alternativa nutritiva e economicamente viável**.

Para os produtores, investir no cultivo da bortalha pode significar não apenas a diversificação de sua produção, mas também a **abertura para novos nichos de mercado**, como o de produtos gourmet e alimentação funcional.

Quem não pode comer bortalha?

Mas atenção: a planta possui **alta concentração de ácido oxálico**, o que pode causar danos aos rins se **consumida em excesso**. Por isso, recomenda-se limitar a ingestão diária a 500g dessa **PANC**. Além disso, seu consumo é **contraindicado para gestantes**.

O que são PANCs?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais, conhecidas pela sigla PANC, são **espécies vegetais que possuem partes comestíveis**, mas que não fazem parte da alimentação tradicional ou não são amplamente cultivadas e comercializadas. Essas plantas incluem tanto espécies nativas quanto exóticas, que podem ser encontradas em **áreas silvestres, hortas, quintais**, e até mesmo em **ambientes urbanos**.



A bertalha é uma opção alimentícia não tradicional, ou seja, não é amplamente comercializada.

Apesar de muitas [PANCs](#) serem nutritivas e versáteis na culinária, elas acabaram sendo **esquecidas ou subvalorizadas ao longo do tempo**, principalmente com a expansão da agricultura convencional e a padronização alimentar.

No entanto, nos últimos anos, houve um resgate e uma valorização dessas plantas, graças à sua **importância nutricional**, adaptabilidade a diferentes ambientes e potencial para diversificação alimentar. Foi assim que a bertalha começou a **despertar mais o interesse dos consumidores**.

A importância das PANCs

As PANCs são essenciais para a **segurança alimentar** e a **biodiversidade**. Elas oferecem uma vasta gama de nutrientes e sabores que podem enriquecer a dieta, além de serem geralmente **resistentes e adaptáveis**, exigindo menos recursos para o cultivo em comparação com as plantas convencionais. Além disso, as PANCs podem contribuir para a sustentabilidade, pois muitas delas são perenes e podem ser cultivadas em sistemas agroecológicos.

Bertalha como PANC

A bertalha se encaixa perfeitamente na definição de PANC. Embora seja uma planta comestível amplamente consumida em algumas regiões do Brasil e em outros países, como a Índia, não é tão conhecida ou utilizada em todo o país, o que a torna uma opção menos convencional.

Sua versatilidade culinária e valor nutricional a tornam uma **excelente adição à dieta**, especialmente para quem busca diversificação alimentar e alternativas sustentáveis de cultivo.

Por fim, elaboramos uma receita deliciosa para quem quer experimentar a bertalha como um prato bem elaborado. Anote a receita.

Receita de Suflê de Bertalha



Receita de suflê de bortalha.

Ingredientes:

- 1 maço de bortalha (aproximadamente 300g)
- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparo da Bortalha:

- Lave bem as folhas de bortalha e retire os talos mais grossos. Em seguida, corte as folhas em tiras.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga até dourar. Adicione a bortalha e refogue por alguns minutos, até murchar. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

2. Molho Branco:

- Em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a farinha de trigo e mexa por cerca de 2 minutos, até formar uma pasta dourada.
- Aos poucos, acrescente o leite, mexendo sempre para evitar grumos. Cozinhe até o molho engrossar.
- Tempere o molho com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto.

3. Preparação do Suflê:

- Separe as claras das gemas dos ovos.
- Misture as gemas ao molho branco, mexendo bem para incorporar. Adicione a bertalha refogada e o queijo parmesão ralado. Misture até ficar homogêneo.
- Bata as claras em neve até ficarem firmes. Incorpore delicadamente as claras em neve à mistura de bertalha e molho branco, fazendo movimentos de baixo para cima para não perder a leveza.

4. Assar:

- Unte uma forma de suflê com manteiga e despeje a mistura preparada.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até o suflê crescer e ficar dourado por cima.

5. Servir:

- Sirva imediatamente, acompanhado de uma salada fresca ou como acompanhamento de um prato principal.

Esse suflê de bertalha é uma opção leve, nutritiva e saborosa para diversificar suas refeições, aproveitando ao máximo os benefícios dessa planta.

Concluimos, assim, que o cultivo da bertalha representa uma **oportunidade para agricultores** que buscam **diversificação, sustentabilidade e rentabilidade**. Sua facilidade de cultivo, aliada aos inúmeros benefícios nutricionais, torna essa planta uma opção valiosa para diferentes tipos de produção.

Além disso, com o crescente interesse por práticas agrícolas mais ecológicas e alimentos saudáveis, a bertalha tem tudo para se tornar um **destaque no mercado**. Invista na bertalha e descubra como essa planta pode transformar o futuro da sua produção agrícola.

Explore ainda mais sabores e oportunidades lendo nosso artigo sobre [21 espécies de flores comestíveis](#). Boa leitura!