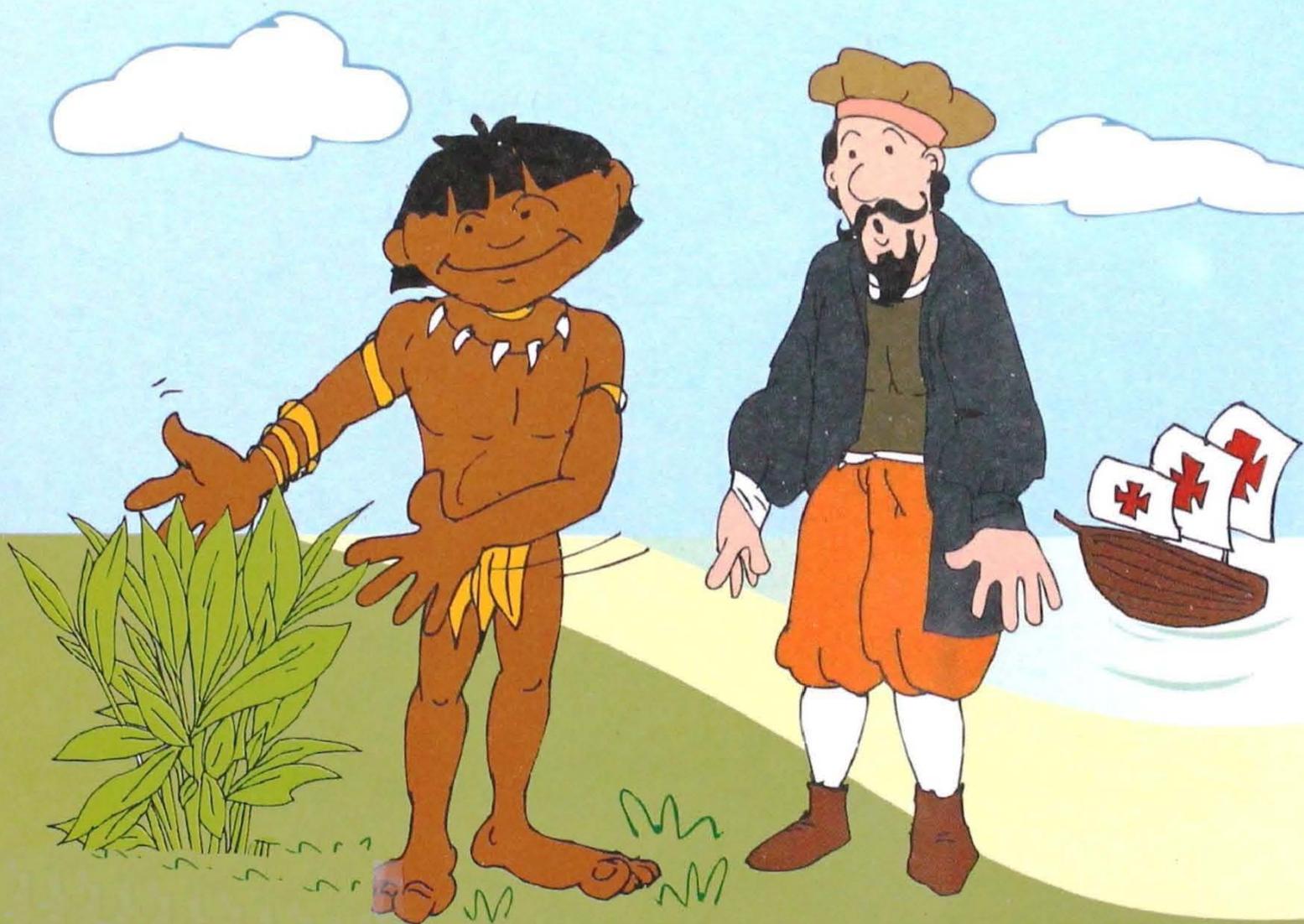


Como plantar e usar a **ARARUTA**



Embrapa

República Federativa do Brasil

Luiz Inácio Lula da Silva
Presidente

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Roberto Rodrigues
Ministro

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Conselho de Administração

Luis Carlos Guedes Pinto
Presidente

Silvio Crestana
Vice-Presidente

Alexandre Kalil Pires
Ernesto Paterniani
Hélio Tollini
Marcelo Barbosa Saintive
Membros

Diretoria-Executiva

Silvio Crestana
Diretor-Presidente

José Geraldo Eugênio de França
Kepler Euclides Filho
Tatiana Deane de Azevedo Sá
Diretores-Executivos

Embrapa Agrobiologia

José Ivo Baldani
Chefe-Geral

Embrapa Informação Tecnológica

Fernando do Amaral Pereira
Gerente-Geral

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Agrobiologia
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

Como plantar e usar a **ARARUTA**

*Embrapa Informação Tecnológica
Brasília, DF
2005*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Informação Tecnológica

Parque Estação Biológica (PqEB), Av. W3 Norte (final)
CEP 70770-901 Brasília, DF
Fone: (61) 340-9999
Fax: (61) 340-2753
vendas@sct.embrapa.br
www.sct.embrapa.br

Embrapa Agrobiologia

Rodovia BR 465 (antiga Rodovia Rio-São Paulo), Km 47
CEP 23890-000 Seropédica, RJ
Caixa Postal 74.505
Fone: (21) 2682-1500
Fax: (21) 2682-1230
sac@cnpab.embrapa.br
www.cnpab.embrapa.br

Coordenação editorial

Lillian Alvares

Lucilene Maria de Andrade

Supervisão editorial

Carlos Moysés Andreotti

Revisão de texto

Corina Barra Soares

Ilustrações

Rogério Mendonça de Almeida

Projeto gráfico

Carlos Eduardo Felice Barbeiro

1ª edição

1ª impressão (2005): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Embrapa Informação Tecnológica

Como plantar e usar a araruta. Brasília, DF : Embrapa Informação Tecnológica; Seropédica:
Embrapa Agrobiologia, 2005.
55 p. : il. Color.

Na página de autores: Irmair da Silva Coelho, Maria da Cruz Fernandes Santos, Dejair
Lopes de Almeida, Eliane Maria Ribeiro da Silva, Maria Cristina Prata Neves.
Inclui receitas.
ISBN 85-7383-292-4

1. Araruta. 2. Colheita. 3. Culinária. 4. Plantio. 5. Processamento. I. Coelho, Irmair da
Silva. II. Santos, Maria da Cruz Fernandes. III. Almeida, Dejair Lopes de. IV. Silva, Eliane Maria
Ribeiro da. V. Neves, Maria Cristina Prata. VI. Embrapa Agrobiologia.

CDD 641.3368

© Embrapa, 2005

Autores

Irmair da Silva Coelho

Licenciada em Ciências Agrícolas,
Mestre em Fitotecnia, professora
do Colégio Técnico da UFRRJ, RJ

Maria da Cruz Fernandes Santos

Produtora rural e artesã.
Rua Abelardo Joaquim dos Santos, s/n,
CEP 28470-000 Santo Antônio
de Pádua, RJ

Dejair Lopes de Almeida

Eng. agrônomo, Ph.D. em Ciência
do Solo, pesquisador da
Embrapa Agrobiologia
dejair@cnpab.embrapa.br

Eliane Maria Ribeiro da Silva

Eng. florestal, Ph.D. em Ciência
do Solo, pesquisadora da
Embrapa Agrobiologia
eliane@cnpab.embrapa.br

Maria Cristina Prata Neves

Bióloga, Ph.D. em Fisiologia da
Produção Vegetal, pesquisadora
da Embrapa Agrobiologia
mcpneves@cnpab.embrapa.br

Apresentação

Houve um tempo em que mercearias e mercados não vendiam biscoito ou bolacha. Preparar esses quitutes era uma prenda doméstica cultivada por toda dona de casa, principalmente no interior do País. Da experimentação dessas mulheres surgiram muitas receitas, que eram testadas prazerosamente pela família. Pratos deliciosos, preparados sem o uso de conservante ou corante, saíam diretamente do forno para a mesa. Era uma questão de honra servir, a uma visita, o tradicional cafezinho recém-passado acompanhado de sequilhos que derretiam na boca.

A araruta já foi um dos ingredientes mais comuns na preparação caseira de alimentos. Segundo a sabedoria popular, a araruta tem vários efeitos medicinais, mas é na culinária que faz mais sucesso. O polvilho de araruta é usado na fabricação de biscoitos, brevidades, mingaus, bolos, cremes e sopas. Com a farinha, se faz farofa e pirão.

Infelizmente, essa planta rústica, originária das regiões tropicais da América do Sul, está em via de extinção. A indústria alimentícia, ao invadir os domínios da cozinha doméstica, substituiu o polvilho de araruta pelo de mandioca ou mesmo pela farinha de trigo ou milho, prejudicando, assim, o cultivo daquela planta. A Embrapa, consciente da importância da participação da araruta na tradição culinária brasileira, pretende, com esta publicação, resgatar esse costume, que vai deixar maravilhosas lembranças olfativas e gustativas na memória de muita gente.

José Ivo Baldani

Chefe-Geral da Embrapa Agrobiologia

Sumário

Uma breve história...	9
“A araruta também tem seu dia de mingau...”	10
Araruta, uma planta brasileira	12
O plantio da araruta	14
É preciso fazer adubação?	16
Onde devo plantar a araruta?	18
Como plantar a araruta?	20
Que são plantas para adubação verde?	22
Por que as leguminosas são bons adubos verdes?	24
Cuidados com a araruta	26
Vigiando a plantação	28
Como evitar problemas com as pragas?	29
Quando colher a araruta?	30
Como colher a araruta?	31
Como preparar o polvilho da araruta?	32
Como deixar o polvilho bem branquinho?	34
Pode-se fazer farinha de araruta?	36
Como usar o polvilho e a farinha de araruta?	38
Outros usos da araruta	40
Receitas preparadas com polvilho de araruta	41

Uma breve história...

Para o povo do interior, quitanda é tudo quanto é servido com café, exceto pão, tais como: bolos, roscas, biscoitos, broas, brevidades e sequilhos, um bolinho seco e farináceo que acompanha a tradição da culinária mineira e goiana desde o tempo do fogão à lenha.

Sequillo quer dizer quebrador, que deve seu nome ao fato de desmanchar-se na boca. Dos vários tipos de sequillo, o melhor é o de araruta.

Mas a araruta serve também para outras coisas...

“A araruta também tem seu dia de mingau...”

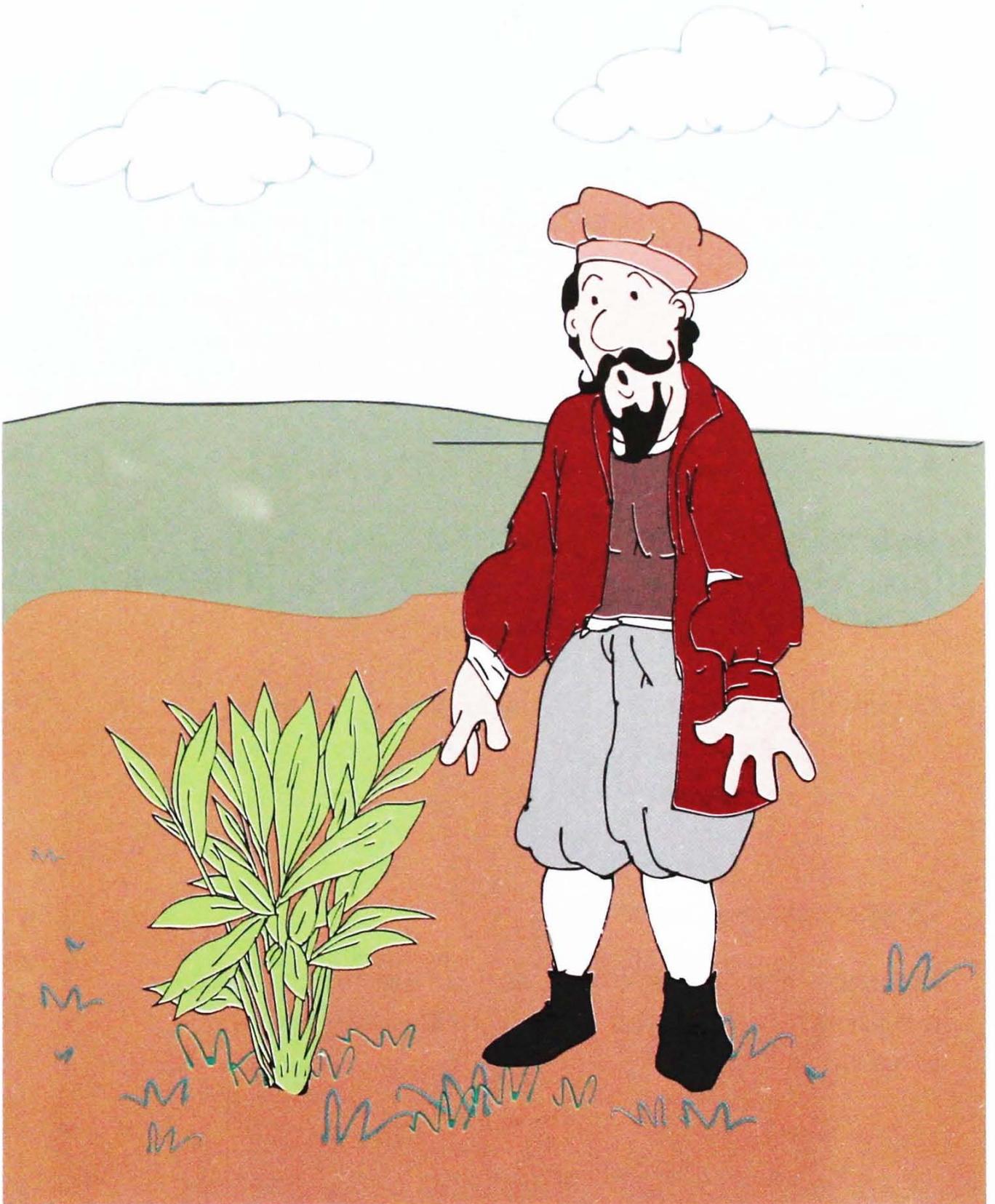
Diz a sabedoria popular “que a araruta também tem seu dia de mingau”.

Mas, afinal, o que é araruta?

Araruta é uma planta indígena, originária das regiões tropicais da América do Sul. Sua região de ocorrência vai desde a Região Sudeste do Brasil até às Guianas.

Quando o colonizador chegou ao Brasil, os nativos já cultivavam a araruta e chamavam a farinha dessa planta de aru-arú, ou simplesmente aru.

Os portugueses passaram a chamar a planta de “araruta”. Introduzida na Europa, teve o nome adaptado para o inglês como *arrowroot*, em alusão à forma dos rizomas ou ao uso que os indígenas davam ao polvilho como curativo de feridas e neutralizador do veneno das flechas inimigas.



Araruta, uma planta brasileira

Substituída pela mandioca, a araruta está quase em extinção.

O interesse culinário pelo polvilho vem, entretanto, ganhando reconhecimento graças a recomendações médicas como parte de dietas para pessoas com doença celíaca, que apresentam intolerância ao glúten.

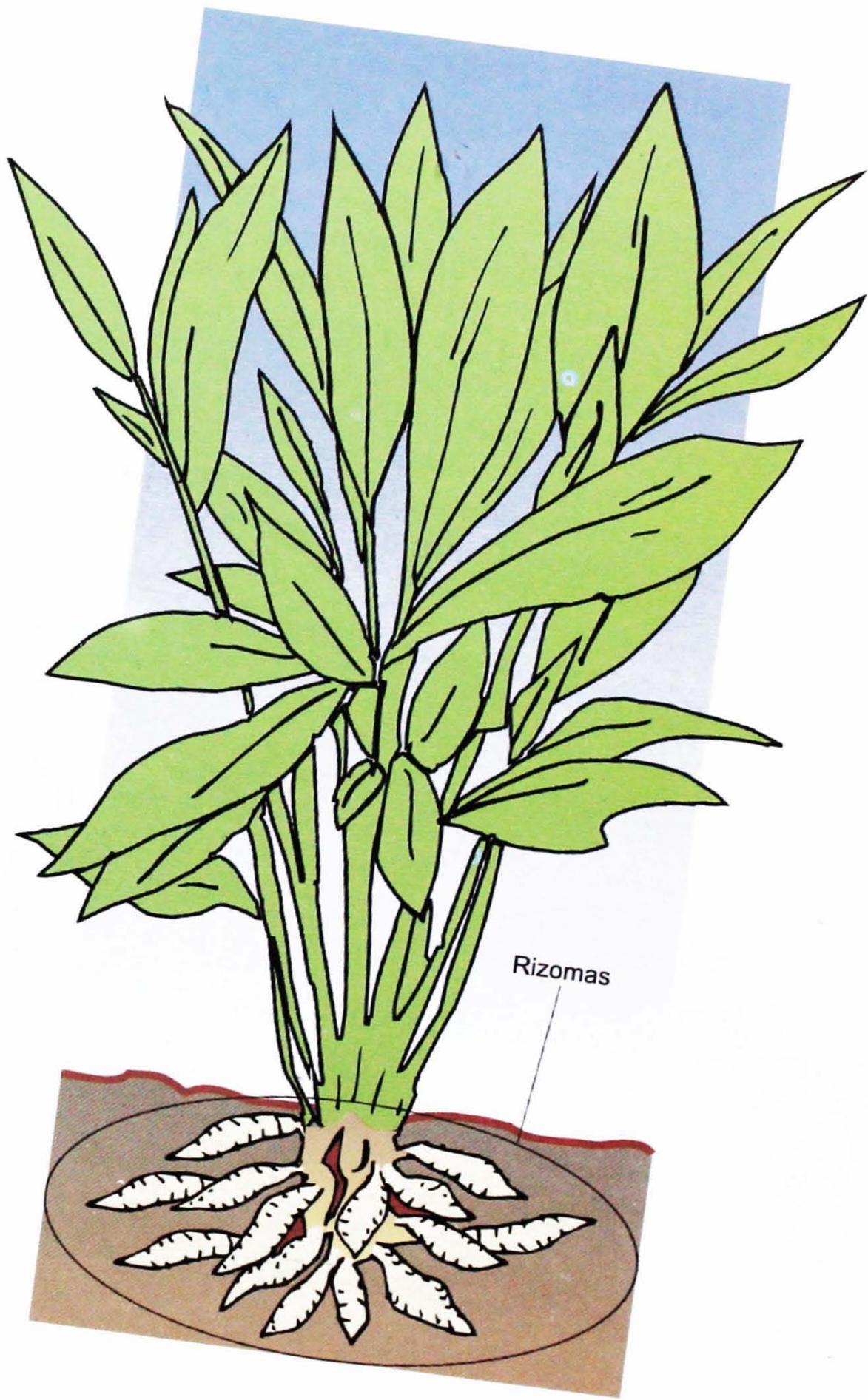
Nossos índios usavam a farinha e o polvilho para fazer beijus.

Mais tarde, o polvilho, muito delicado, passou a fazer parte da culinária tradicional brasileira na forma de biscoitos e bolos leves e deliciosos.

O polvilho da araruta é obtido dos rizomas.

O que são rizomas?

Rizomas são caules que crescem dentro da terra e acumulam reservas de amido para formar uma nova planta.



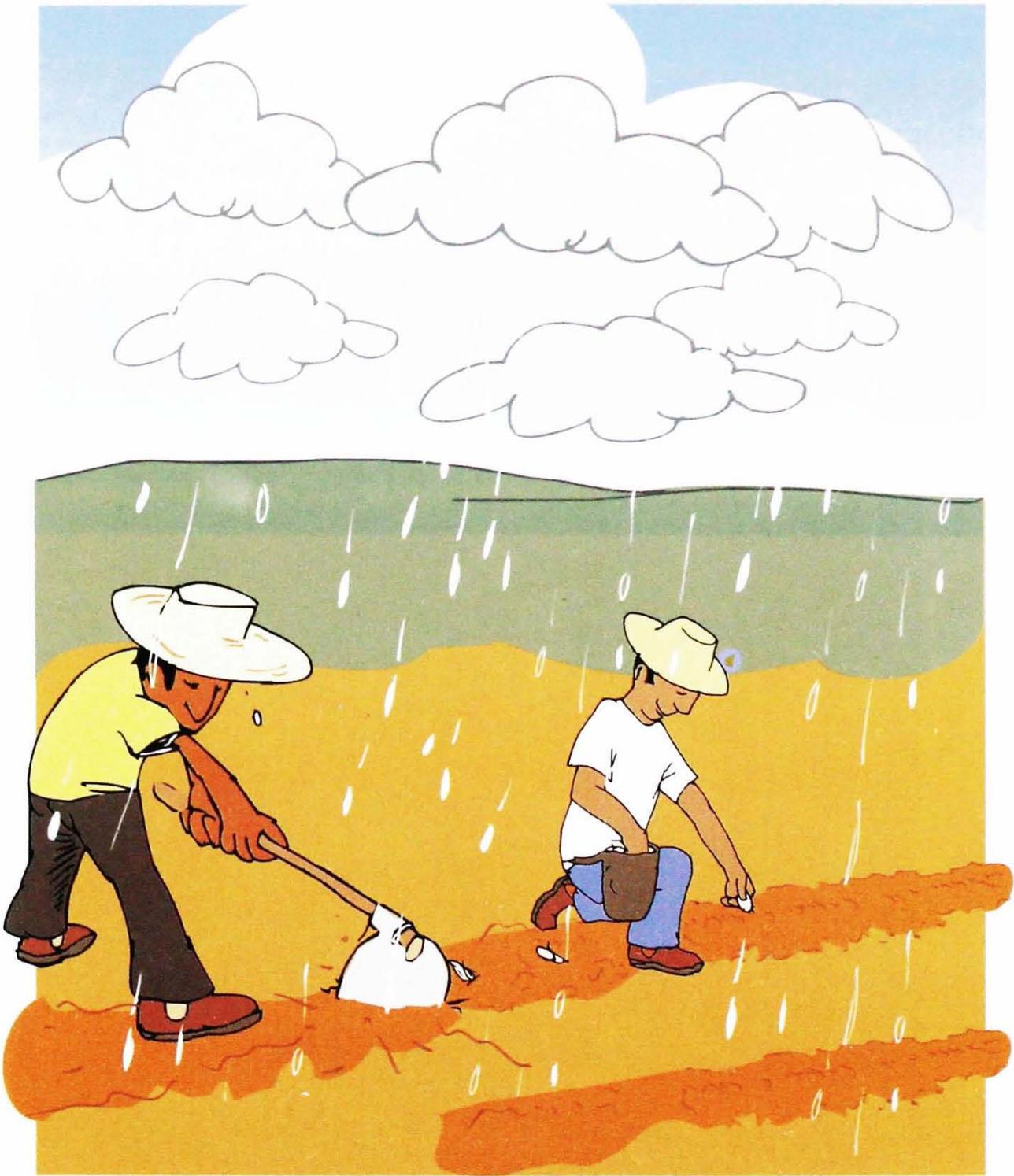
Rizomas

O plantio da araruta

A araruta é plantada a partir dos rizomas inteiros ou das extremidades finas de rizomas grandes, mas também pode ser aproveitada a brotação natural dos rizomas que ficaram no solo por ocasião da colheita (soca).

A melhor época de plantio vai de agosto a outubro.

O plantio é anual e feito no início das chuvas. Ao crescer, a araruta forma uma bonita moita.



É preciso fazer adubação?

A araruta é uma planta rústica que se beneficia da associação com fungos naturais que vivem na terra, chamados fungos micorrízicos.

Os fungos ligam-se às raízes e aumentam a capacidade das plantas de retirar nutrientes e água da terra.

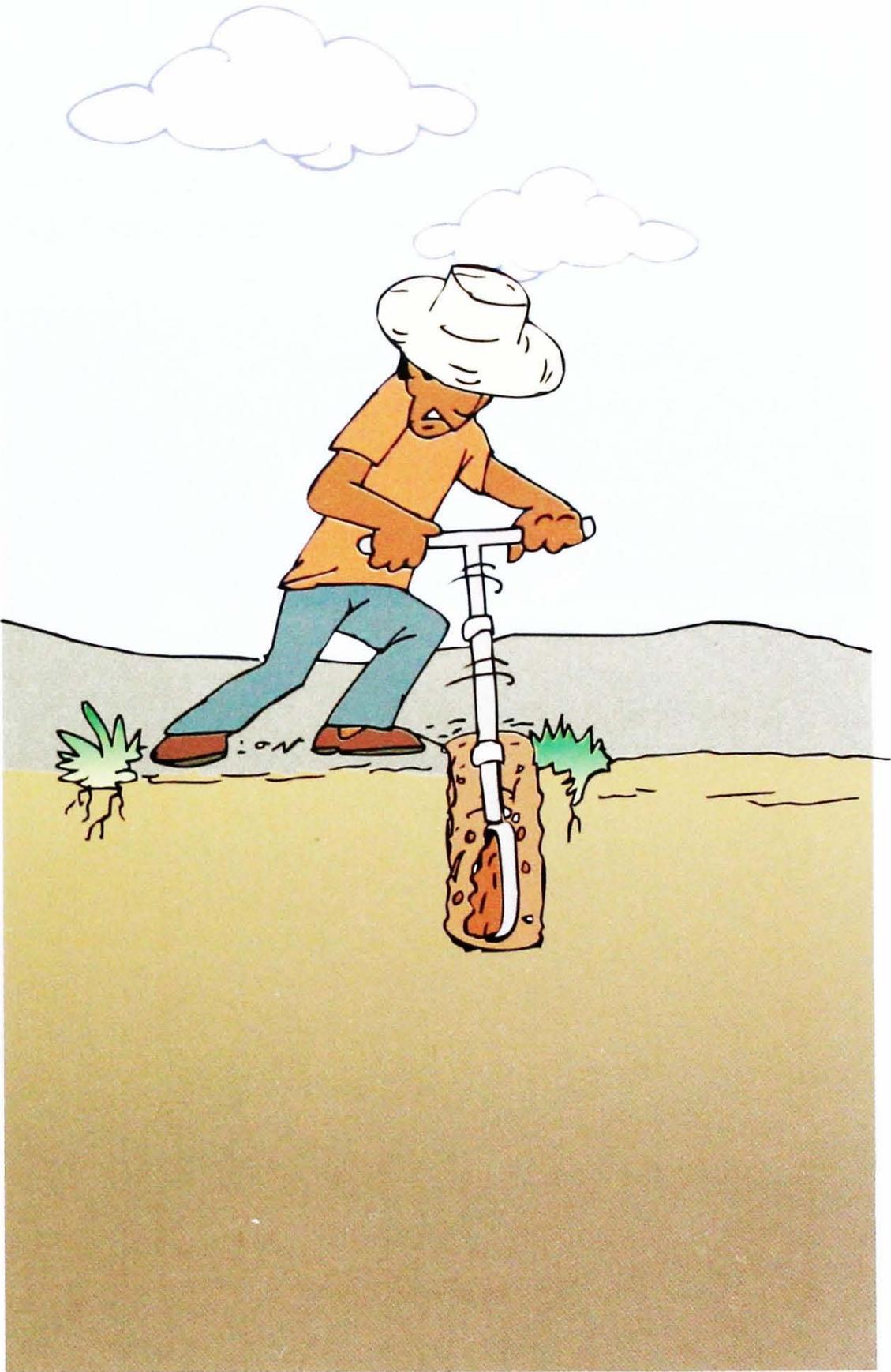
Com isso, a planta cresce viçosa e não precisa de muita adubação e corretivos.



Onde devo plantar a araruta?

Planta-se em local de terra forte, como a terra de baixada ou do pé do morro, ou ainda no fundo do quintal, em um local que receba bastante luz do sol. Se a terra for fraca, é preciso enriquecê-la com esterco ou composto: mais ou menos meio quilo de esterco por metro de canteiro.

Procure um técnico. Ele pode ensinar a escolher uma amostra de terra para análise. E, com o resultado da análise, o técnico pode fazer uma recomendação para a melhoria do solo.



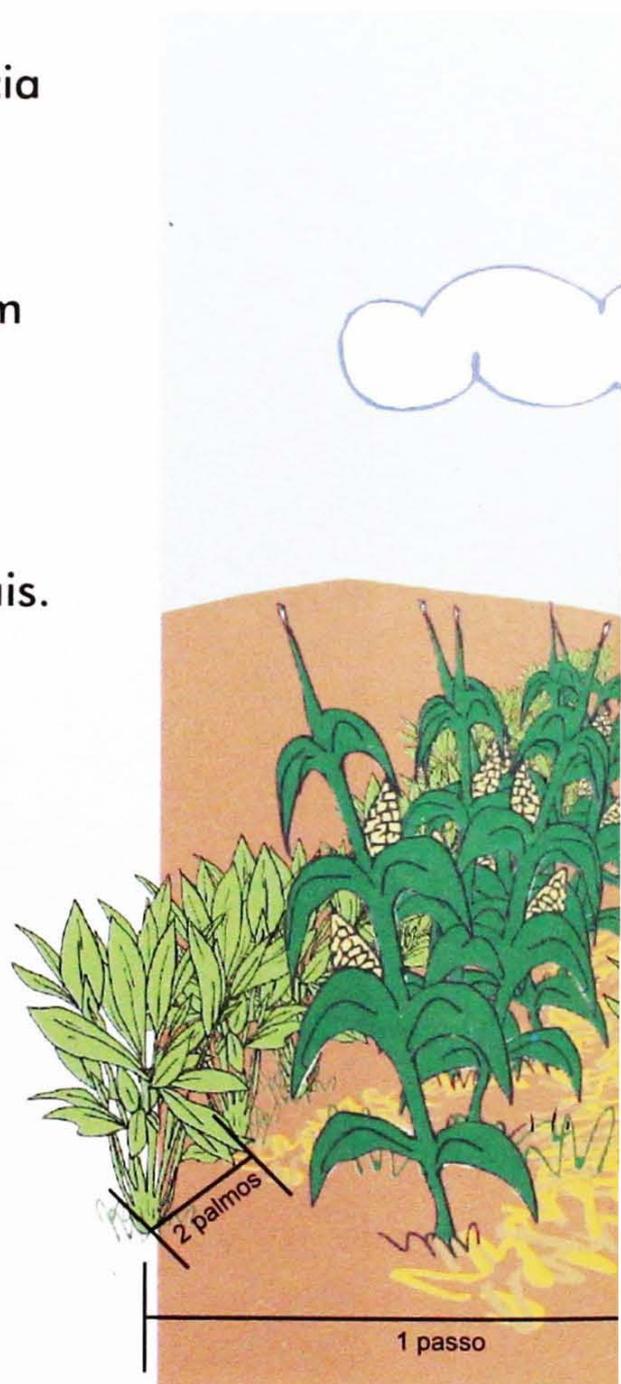
Como plantar a araruta?

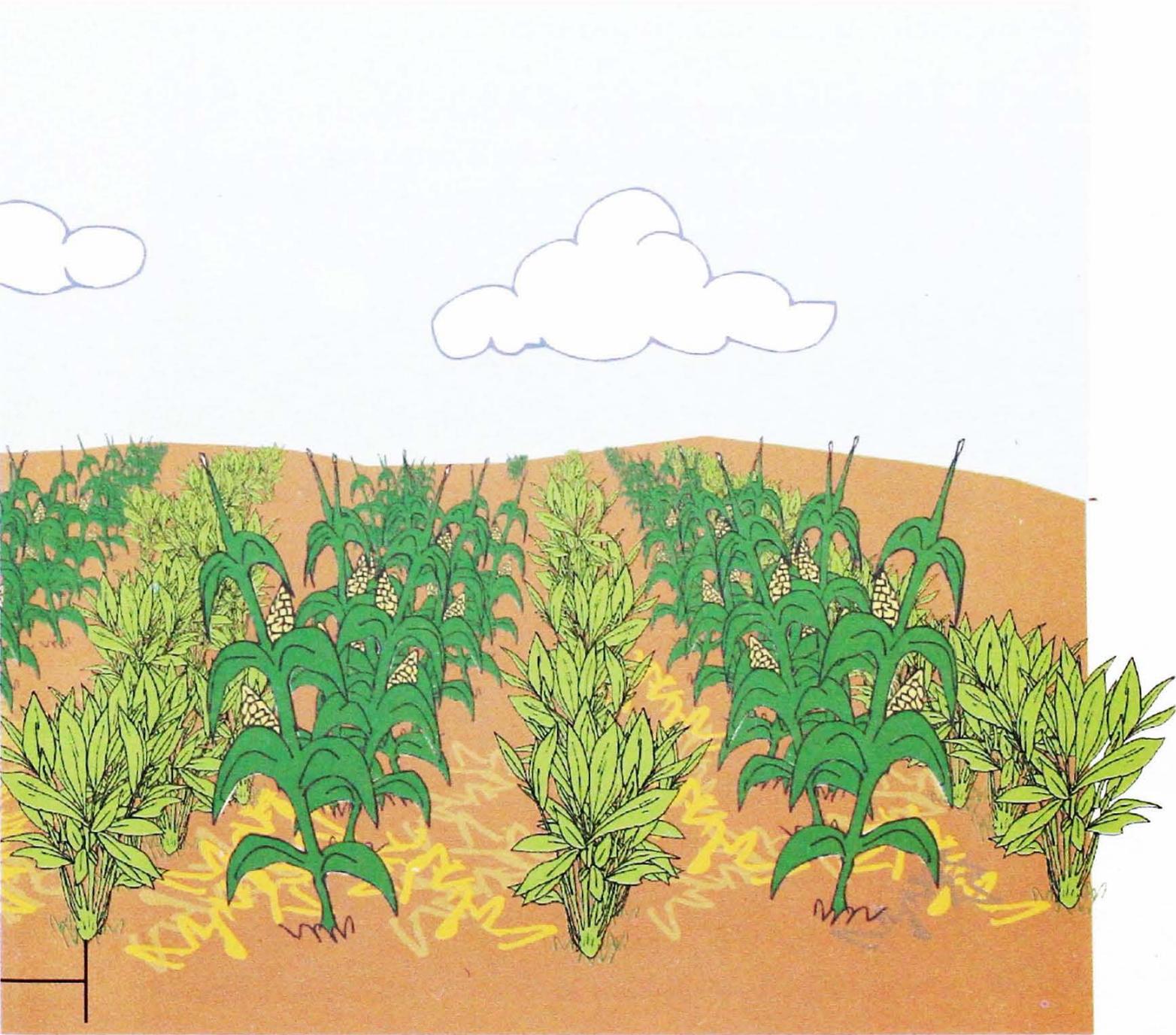
A araruta deve ser, de preferência, plantada sobre leiras, em covas com meio palmo de profundidade. Somente quando houver limitação de água, é que se deve plantar a araruta no sulco.

Deixar sempre dois palmos de distância entre as covas, e um passo entre as linhas das covas ou leiras.

A araruta pode ser plantada junto com o milho ou outra cultura que tenha uma duração de até 4 meses.

Plantada junto com plantas para adubação verde, a araruta produz mais.





Que são plantas para adubação verde?

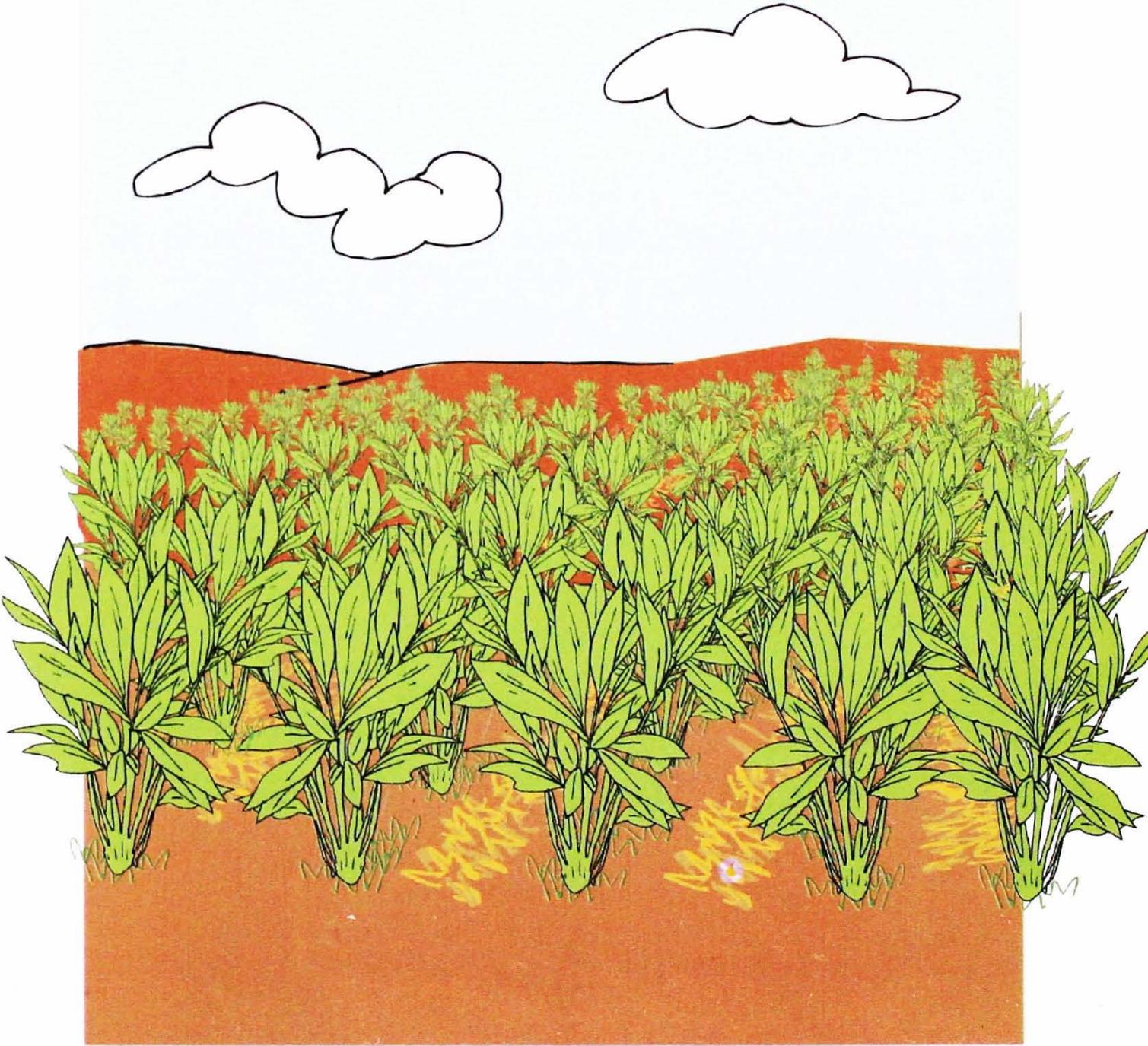
São plantas usadas para adubar a terra.

As leguminosas são ótimas plantas para adubação verde. Mucuna, crotalária, labe-labe e feijão-de-porco são exemplos desse tipo de plantas.

Deve ser escolhida uma planta de adubo verde de pequeno porte, para que não abafe a araruta. Deve ser roçada quando estiver florindo, e a palhada deve ser deixada cobrindo a terra.

Desse modo, a terra é protegida das chuvas fortes e fica mais fofa e rica em nutrientes. A palha também ajuda a manter a umidade.

Tudo isso é muito bom para a araruta crescer viçosa.

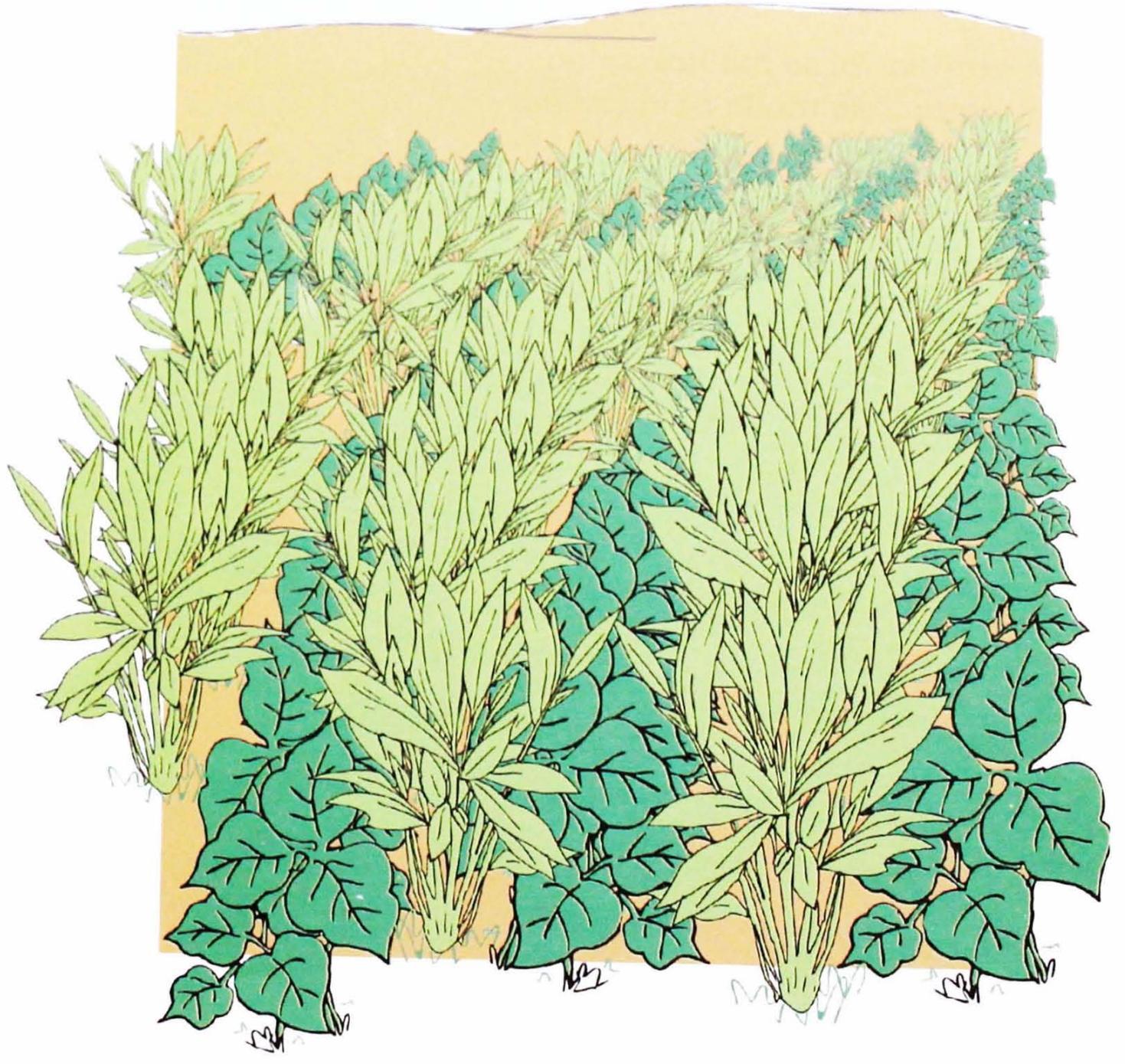
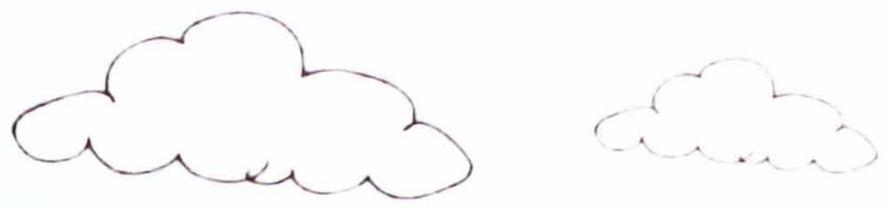


Por que as leguminosas são bons adubos verdes?

Porque essas plantas se associam a bactérias que vivem na terra, chamadas rizóbios.

Os rizóbios ajudam as plantas a aproveitar o nitrogênio do ar. Dessa forma, a leguminosa não precisa de adubo nitrogenado.

Quando cortada e deixada sobre a terra, a palhada da leguminosa enriquece a terra e ajuda a cultura a crescer bem verde.



Cuidados com a araruta

Fazer de duas a três roçadas (ou capinas, se o mato estiver muito crescido), sempre juntando terra aos pés das plantas e deixando a palhada cobrir a terra. Lembre-se que a água não carrega a terra se ela está bem protegida.

A araruta vai se multiplicando e forma uma moita bem bonita.



Vigiando a plantação

O bom produtor conhece bem sua roça, porque anda entre os canteiros, vigia a plantação e descobre seus problemas.

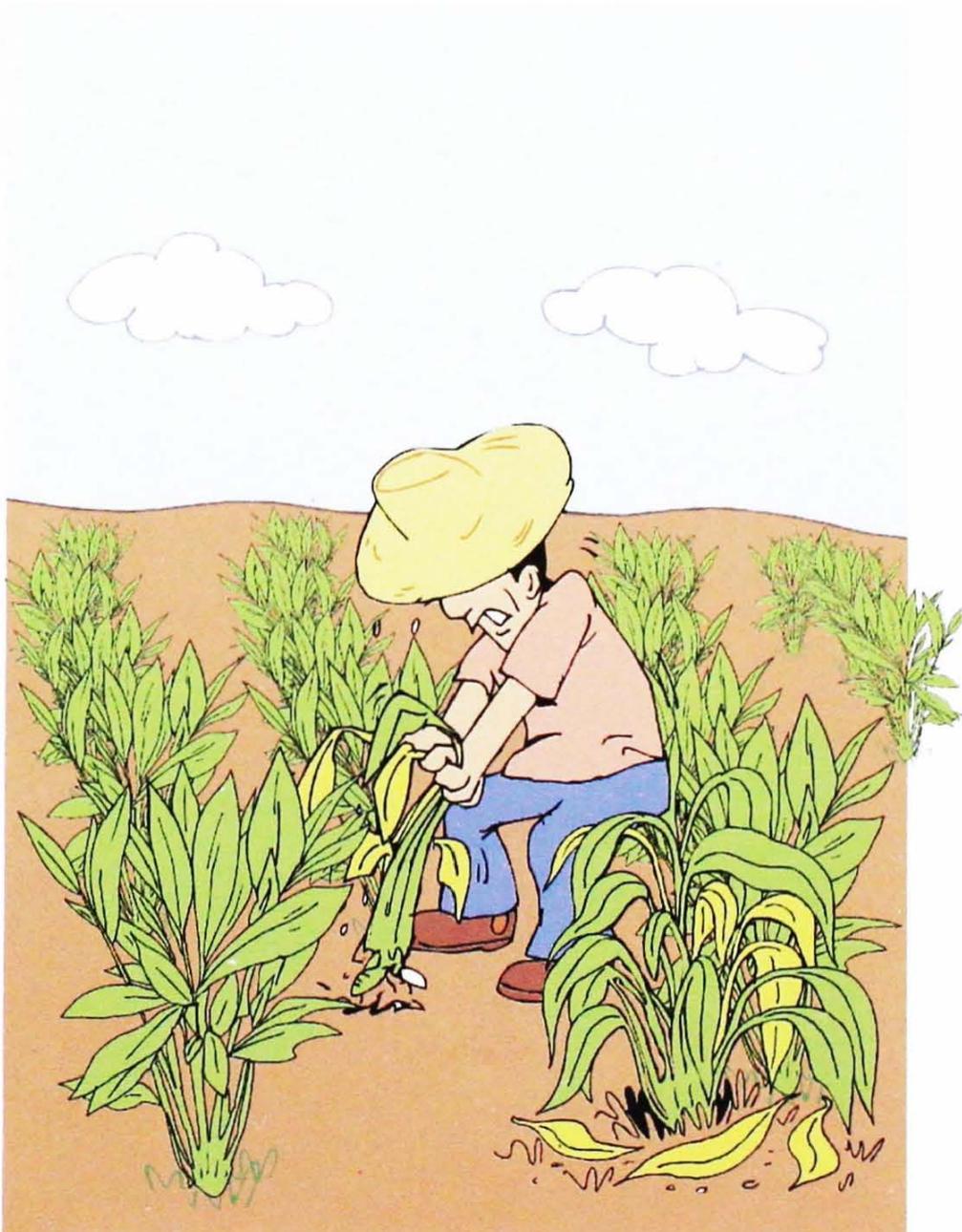
Além de matar qualquer lagarta que aparece.



Como evitar problemas com as pragas?

Doenças e pragas podem aparecer a qualquer hora. É preciso ficar sempre atento!

Se aparecerem plantas murchas no meio das plantas viçosas, é sinal de doença. As plantas murchas devem ser arrancadas e queimadas no terreiro.



Quando colher a araruta?

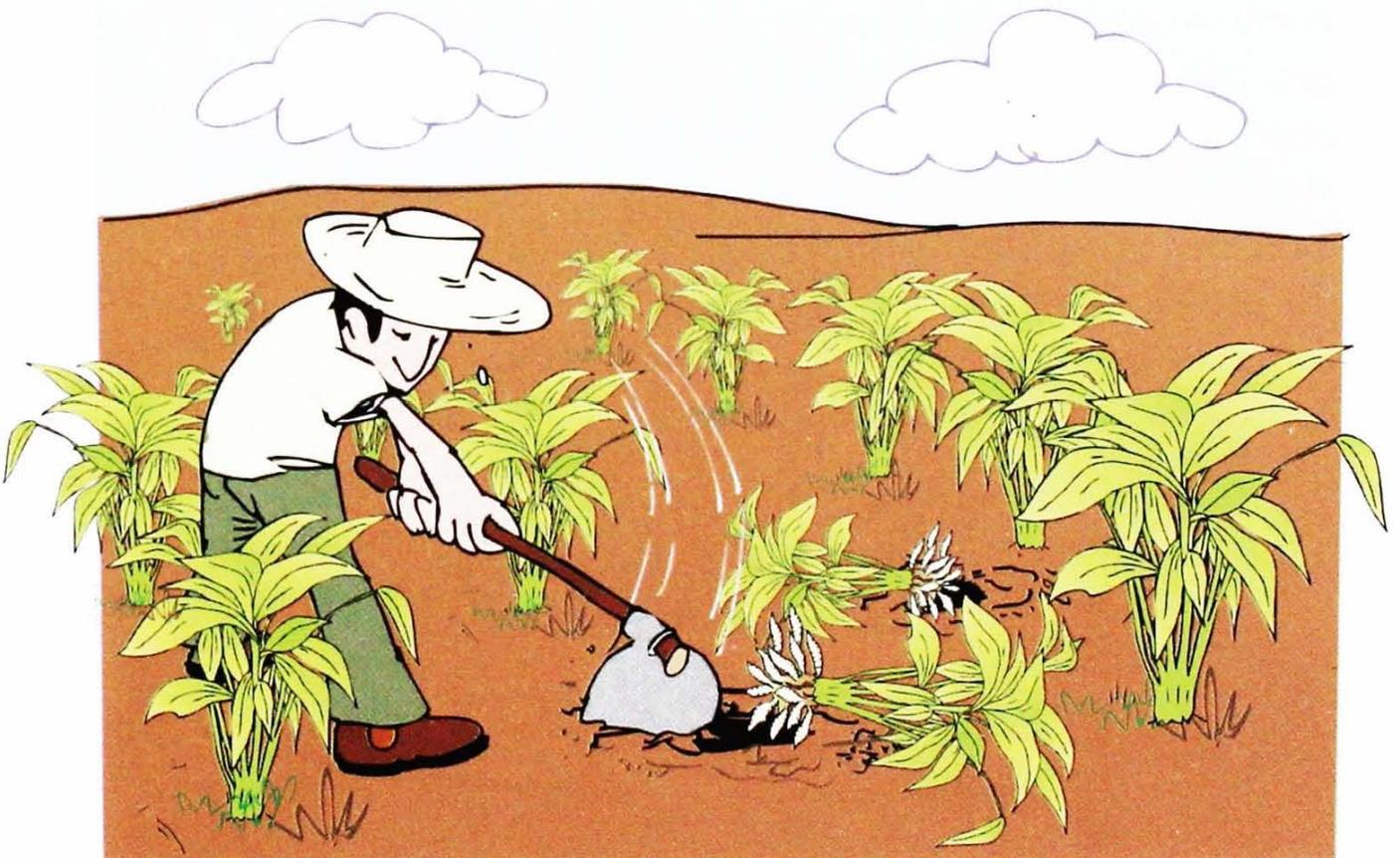
A araruta está no ponto de colheita entre 8 e 10 meses depois do plantio. Normalmente, o início do inverno é a época própria para a colheita.

É fácil saber a hora de colher, porque as folhas ficam amareladas e secas e começam a tombar sobre a terra.



Como colher a araruta?

Com um enxadão, cavar ao redor da moita de araruta até conseguir empurrar, para cima, a moita com os rizomas e as raízes.



Como preparar o polvilho da araruta?

O rizoma da araruta tem uma casca muito fina, que deve ser retirada esfregando-a vigorosamente com as mãos e lavando-a ao mesmo tempo.

Depois de descascado, é preciso ralar o rizoma ou triturá-lo no liquidificador, recolhendo-se a massa grossa e escura em uma bacia.

Para separar o polvilho, preparar uma bacia grande e um pano de prato branco para coá-lo. Tudo deve estar muito limpo.

Colocar um pouco da massa sobre o pano de prato. Despejar água, pouco a pouco, e mexer bem a massa, lavando-a para retirar todo o polvilho.



Como deixar o polvilho bem branquinho?

O polvilho é recolhido junto com a água na bacia.

Deixar o polvilho assentar na bacia por cerca de 2 horas.

Depois, escorrer a água com cuidado, de forma a deixar o polvilho no fundo da bacia.

As primeiras águas são escuras, por isso é preciso lavar bem o polvilho para que fique bem branquinho. Colocar mais água e mexer o polvilho. Deixar assentar novamente e escorrer a água.

Repetir a operação quantas vezes for preciso até a água sobre o polvilho ficar transparente.

Colocar o polvilho para secar ao sol, bem espalhado sobre uma toalha limpa e coberto com outra toalha. Com as mãos limpas, desfazer as placas ou torrões e revolver o polvilho de vez em quando, para que seque por igual. Peneirar o polvilho ainda um pouco úmido para não desperdiçar. Para ficar bem fino, bater o polvilho no liquidificador.

Terminar de secar e só então guardar em vasilhas limpas, secas e bem fechadas (latas, etc.). Se o sol estiver bem quente, o polvilho estará seco em 2 dias.



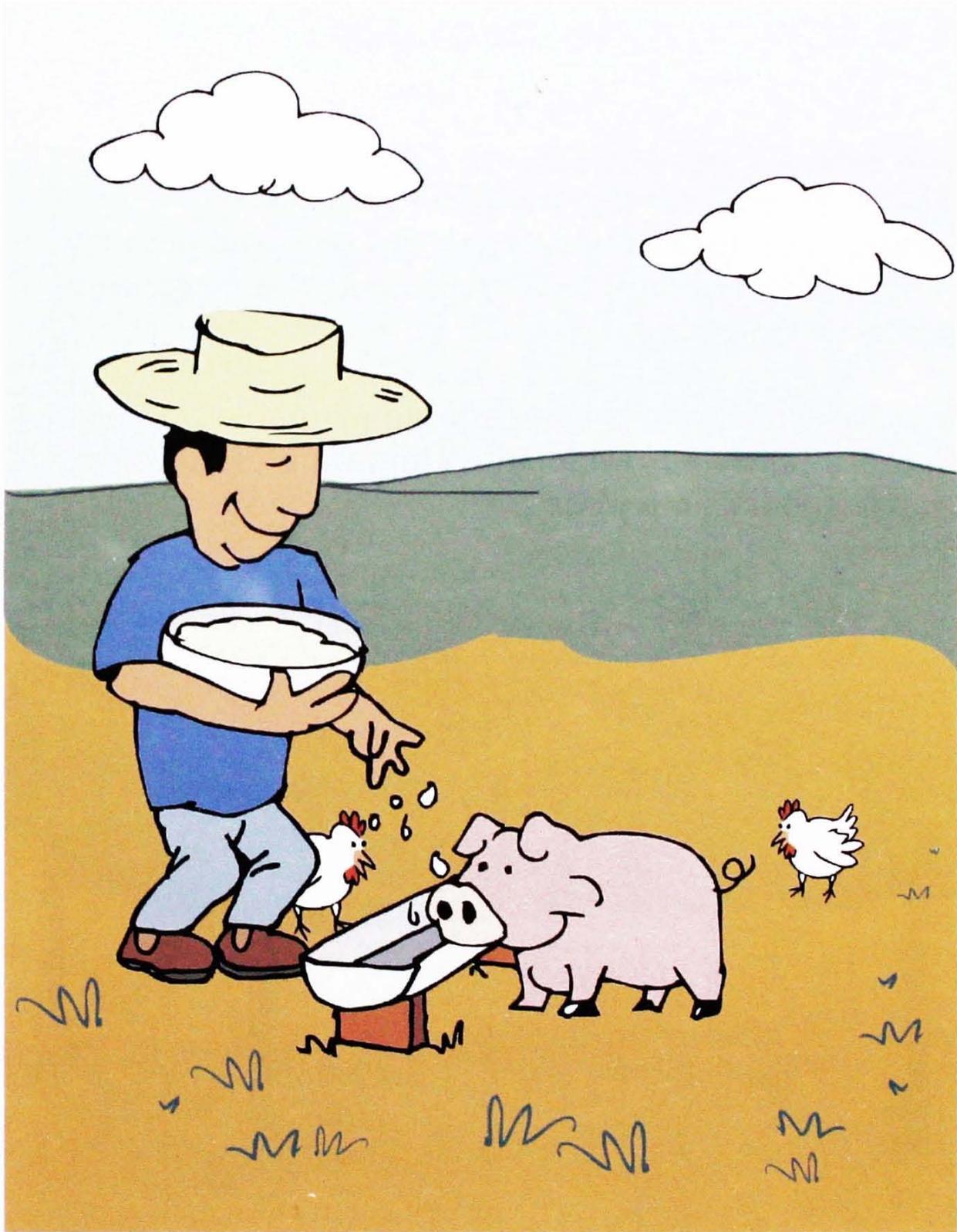
Pode-se fazer farinha de araruta?

Fazer farinha é uma maneira de aproveitar a fibra de araruta que fica retida no pano.

Para se ter uma boa farinha, não se deve lavar demais a massa. Assim, sobra um pouco do polvilho junto com as fibras.

A farinha deve ser colocada a secar do mesmo modo como se faz com o polvilho. Depois de seca, a farinha deve ser torrada e guardada em vasilhas secas e bem fechadas (latas, etc.).

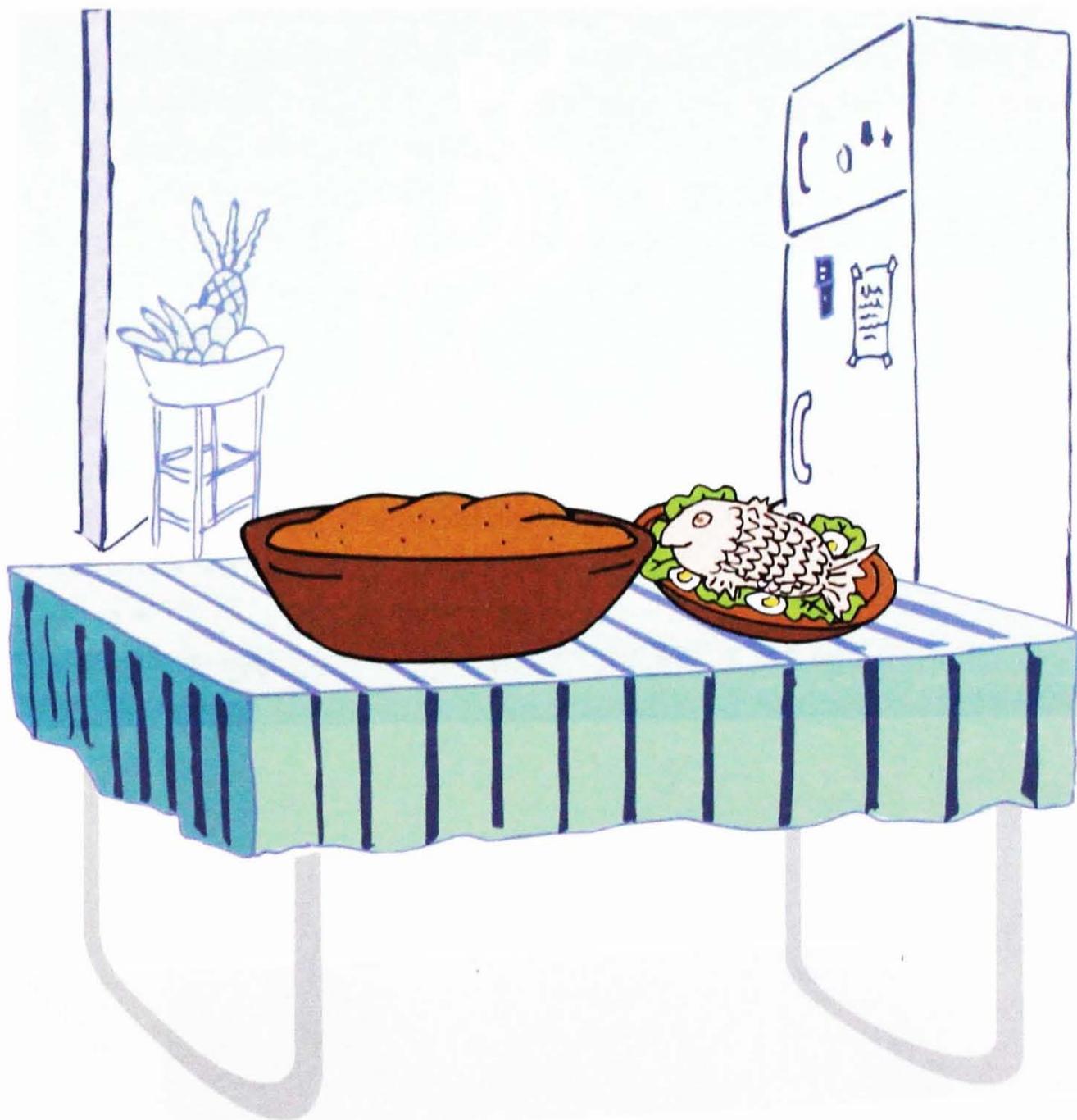
A fibra também pode ser usada para a alimentação de galinhas e porcos.



Como usar o polvilho e a farinha de araruta?

O polvilho da araruta é muito fino e delicado. É muito mais leve do que o polvilho da mandioca ou do milho. Por isso, os biscoitos feitos com araruta dissolvem na boca.

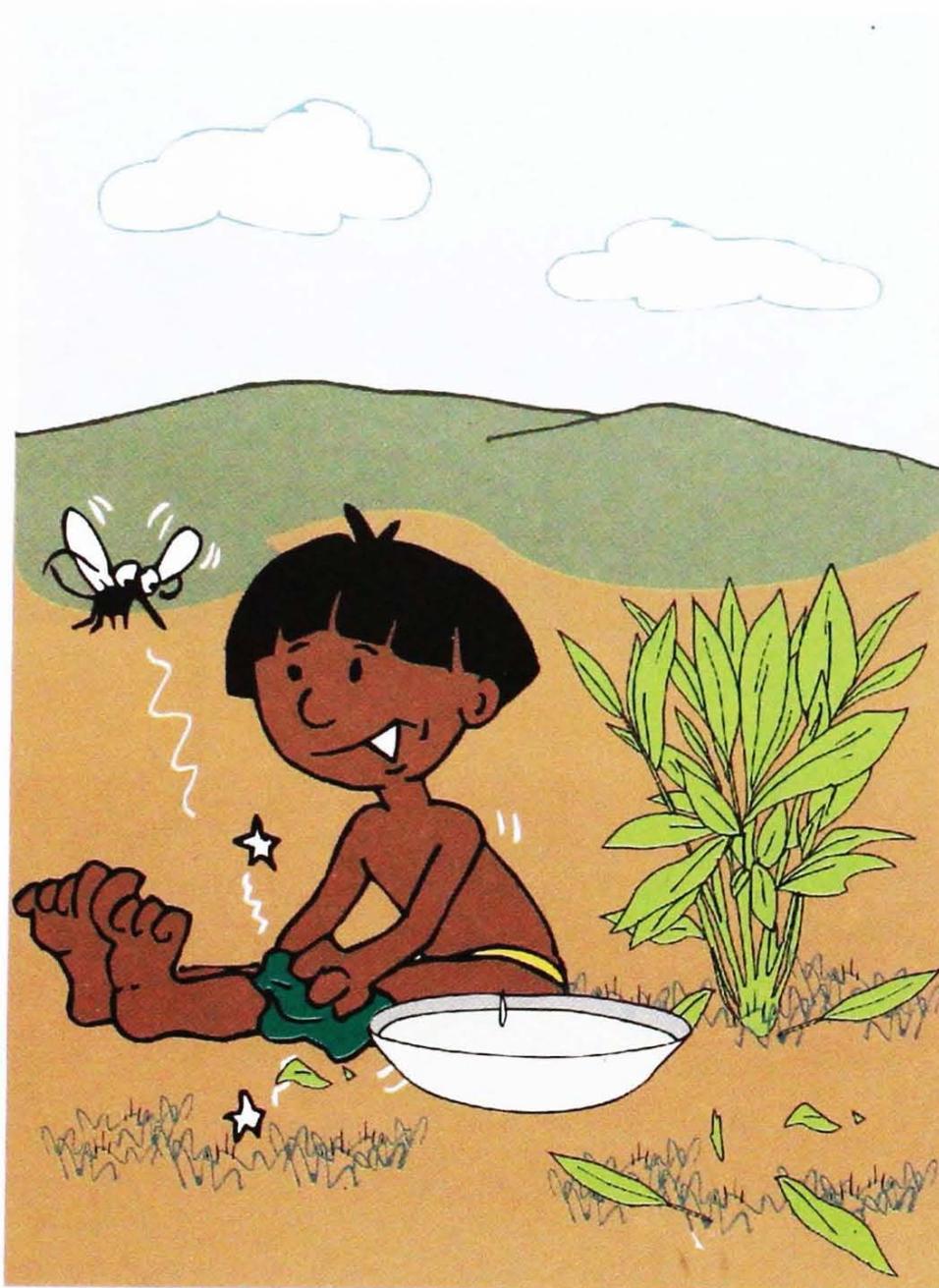
O polvilho serve na preparação de mingaus, cremes, biscoitos, bolos e brevidades. A farinha é usada no preparo de farofa e pirão.



Outros usos da araruta

Algumas tribos indígenas brasileiras usavam o sumo da araruta contra picada de insetos, e o polvilho contra diarreia. Entretanto, a recomendação como remédio só deve ser feita por um médico.

Já a fibra da araruta tem sido usada para dar qualidade especial ao papel.



Receitas preparadas com polvilho de araruta

Tentação da Vovó Cecília

Ingredientes:

1 kg de polvilho de araruta

400 g de açúcar

1 ou 2 ovos inteiros até ficar em ponto de enrolar

1 coco, de preferência ralado na hora

100 g de manteiga ou margarina

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes.

Amassar com as mãos até que a massa fique bem umedecida.

Quando a massa se soltar das mãos, fazer pequenos rolos e cortar na forma de biscoitos.

Colocar em tabuleiros untados com manteiga e assar em forno brando.



Biscoito de Coco "Arrepiado"



Ingredientes:

- 1 coco grande ou 2 cocos pequenos
- 1 kg de polvilho de araruta
- 250 g de manteiga ou margarina
- 450 g de açúcar
- 2 ovos

Modo de Fazer:

Misturar o açúcar com a manteiga. Bater bem e misturar as gemas e o coco ralado.

Bater as claras em neve e misturar na massa.

Com uma colher, pingar pequenas porções da massa em um tabuleiro untado com manteiga. Assar em forno brando.

Obs.: a massa fica mais grossa do que massa de bolo.

Biscoito Amanteigado

Ingredientes:

2 copos de polvilho de araruta
2 copos de farinha de trigo
1 copo mal cheio de açúcar refinado
250 g de manteiga ou margarina

Modo de Fazer:

Misturar bem os ingredientes. Amassar com as mãos até que a massa fique bem umedecida. Quando a massa se desgrudar das mãos, enrolar na forma de pequenos biscoitos e colocar em tabuleiros untados com manteiga. Assar em forno brando.

Sequilho Rendoso

Ingredientes:

250 g de polvilho de araruta
250 g de farinha de trigo
250 g de manteiga ou margarina
100 g de açúcar
Coco ralado (opcional)

Modo de Fazer:

Misturar bem todos os ingredientes até a massa ficar uniforme. Enrolar na forma de biscoitos e assar em forno regular.

Obs.: se quiser, assim que retirar os sequilhos do forno, passe em açúcar misturado a canela.

Biscoito Não-me-Toques

Ingredientes:

- 2 gemas e 1 clara
- 3 xícaras de polvilho de araruta
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes e amassar até soltar das mãos. Enrolar na forma de biscoitinhos, untar o tabuleiro e assar em forno quente.



Biscoito IV Centenário

Ingredientes:

- 2 ½ tabletes de margarina
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote de farinha de arroz
- 2 xícaras bem cheias de polvilho de araruta
- 2 xícaras de açúcar
- 6 gemas
- 1 colher de café de sal

Modo de Fazer:

Misturar as três farinhas em um recipiente largo. Abrir um espaço no centro, onde se deve colocar o açúcar, a margarina, o sal e as gemas. Misturar tudo muito bem até obter uma massa uniforme. Fazer pequenos rolos e cortar na forma de biscoitos. Transferir para um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno regular.

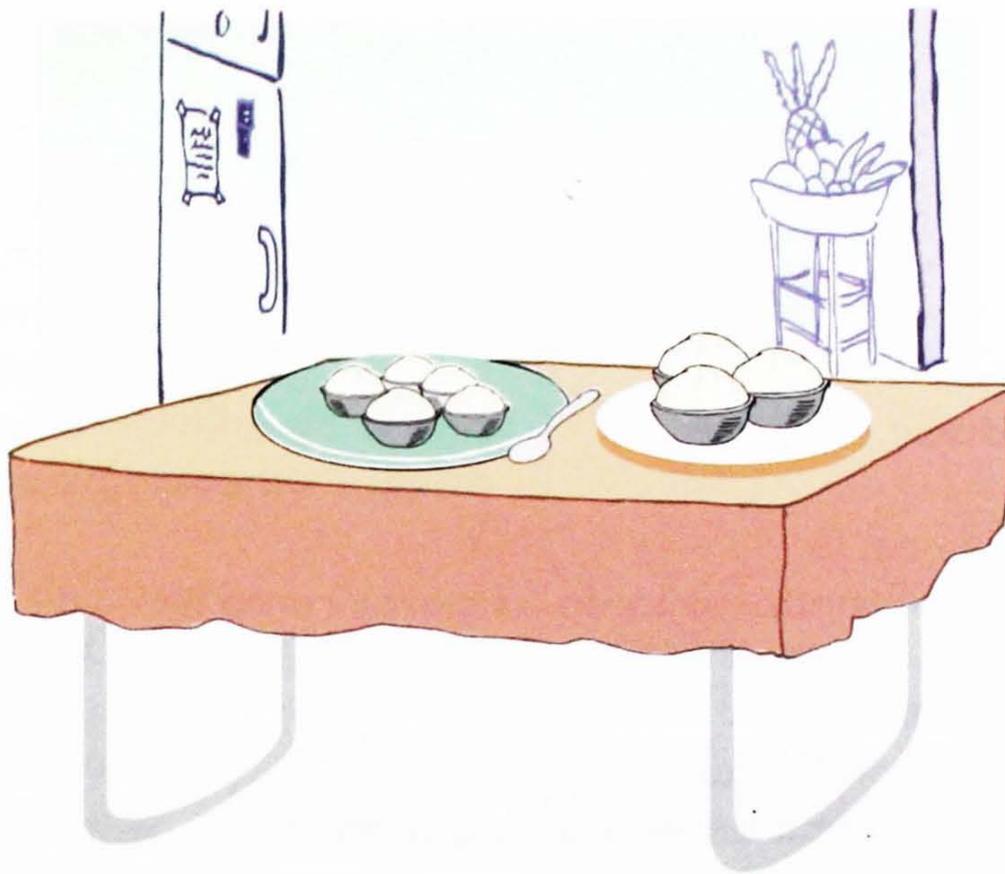
Biscoito Temperado de Araruta

Ingredientes:

½ quilo de polvilho de araruta
3 gemas
Açúcar a gosto
1 colher de chá rasa de erva-doce
Uma pitada de sal
2 colheres de manteiga
Leite, até dar o ponto de enrolar

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes até a massa ficar bem lisa, no ponto de enrolar. Abrir a massa e cortar na forma de biscoitos, utilizando, para tal, uma fôrminha apropriada, ou na forma de rosquinhas. Assar em forno médio. Pode-se substituir a erva-doce por canela, erva-cidreira ou gengibre.



Brevidade da Vovó Cecília

Ingredientes:

4 ovos

1 ½ xícara de açúcar

300 g de polvilho de araruta

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve. Juntar as gemas e continuar a bater. Juntar o açúcar e continuar a bater.

Sempre batendo, misturar o polvilho e o fermento, e bater ainda mais. Continuar batendo até que a massa solte bolhas.

Colocar para assar em fôrminhas (ou em fôrma de bolo) untadas e polvilhadas. Assar em forno brando, depois de aquecido a 180°C.

Brevidade da Irmair

Ingredientes:

6 ovos, utilizando-se tanto as claras como as gemas de 3 ovos e apenas as claras dos outros 3
250 g de açúcar
400 g de polvilho de araruta
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve. Juntar as gemas e continuar a bater. Juntar o açúcar e continuar a bater. Sempre batendo, misturar o polvilho e o fermento, e bater ainda mais. Continuar batendo até que a massa solte bolhas. Colocar para assar em fôrminhas (ou em fôrma de bolo) untadas e polvilhadas. Assar em forno brando, depois de aquecido a 180°C.

Broinha de Araruta

Ingredientes:

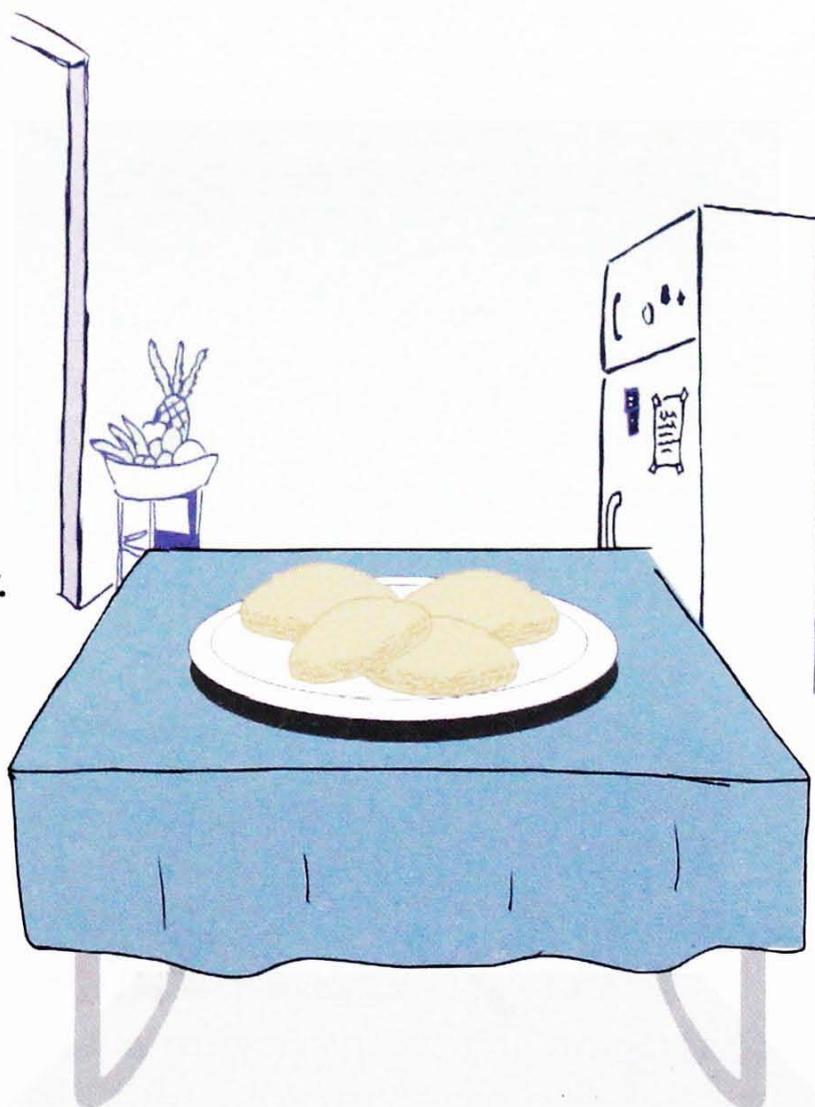
1 ½ xícara de açúcar
2 ovos
1 xícara de creme de leite
1 colher de sopa de óleo
500 g de polvilho de araruta
Raspas da casca de 1 limão

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas, o açúcar e bater mais um pouco. Juntar o polvilho, o creme de leite e o óleo.

Misturar com as mãos até conseguir uma massa homogênea (se ficar mole e não ligar, juntar um pouco mais de polvilho).

Formar broinhas e colocar em tabuleiro untado e polvilhado. Assar em forno regular. Depois de assadas, retirar do forno e deixar esfriar para descolar do tabuleiro.



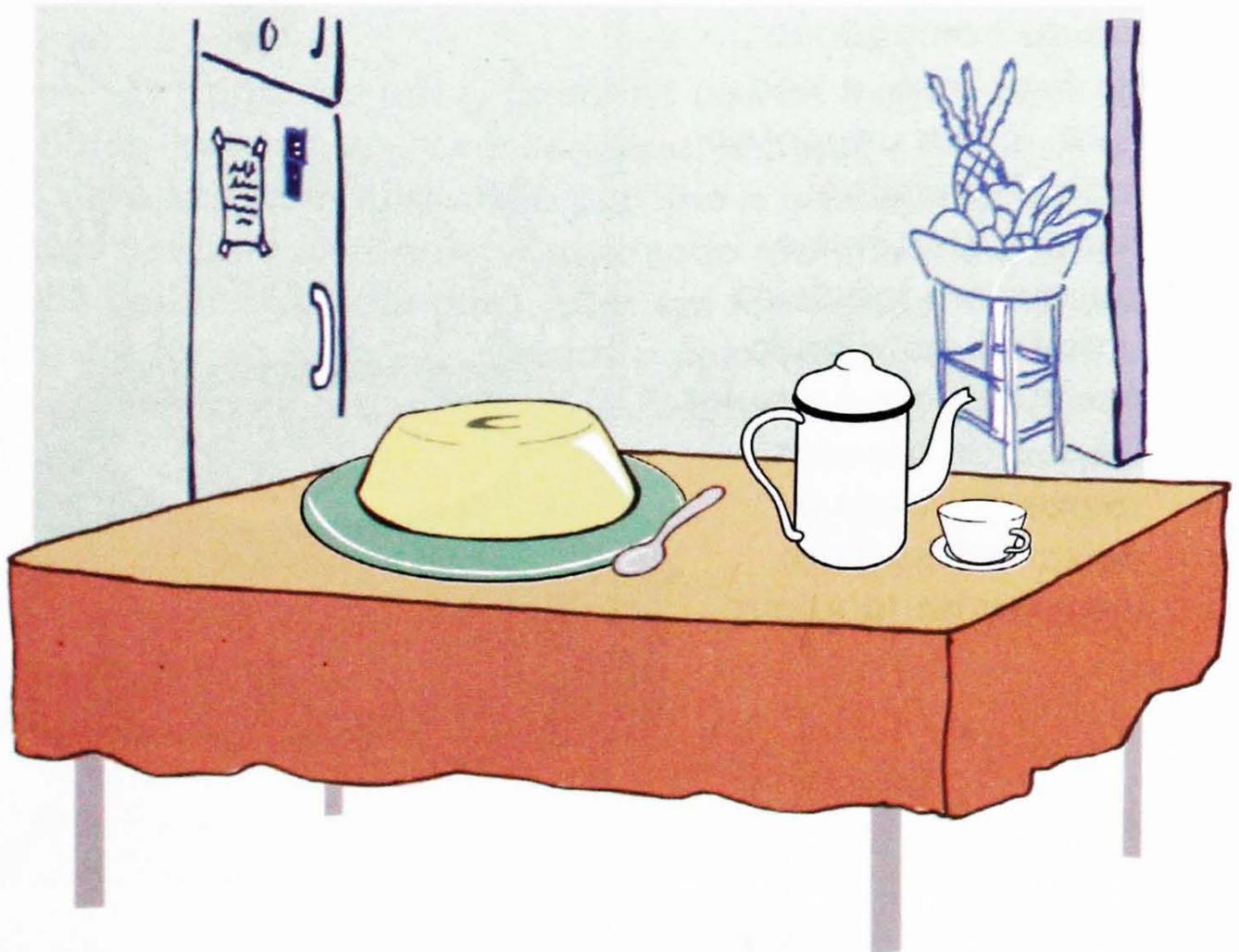
Bolo Light de Araruta

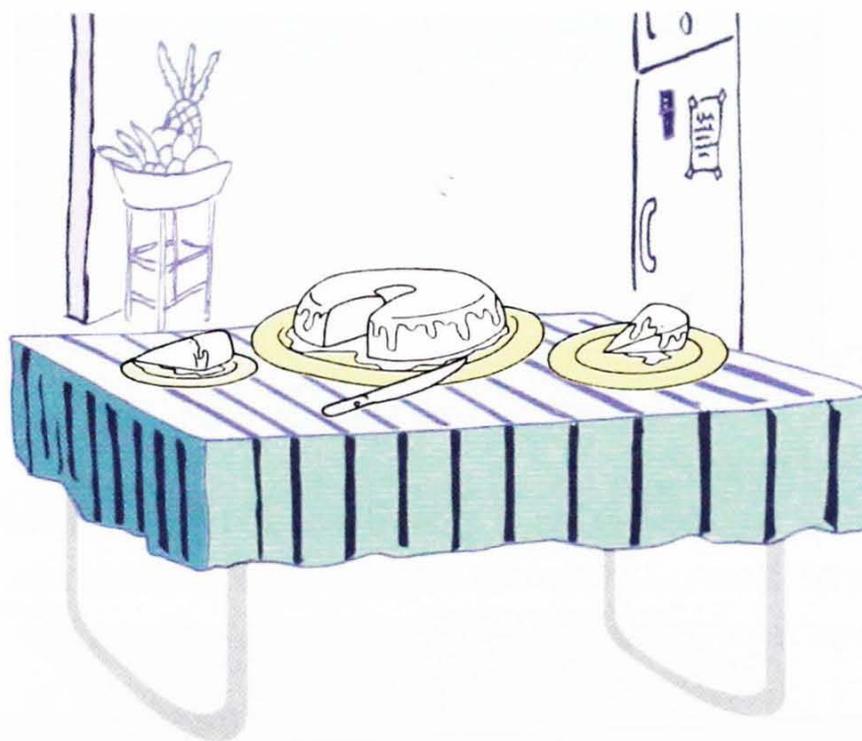
Ingredientes:

- 1 pacote de polvilho de araruta (250 g)
- 4 xícaras de chá de açúcar
- 6 claras e 4 gemas
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater bem as gemas e o açúcar. Misturar a araruta, bater bem, em seguida adicionar as claras em neve e por último o fermento. Transferir a massa para uma assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido. Assar em forno médio e desenformar somente depois de frio.





Bolo Escaldado de Araruta

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 copos (tipo requeijão) de açúcar
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de polvilho de araruta
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 tablete de margarina
- 1 copo de leite de coco

Modo de Fazer:

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas e continuar a bater. Ainda batendo, adicionar o açúcar. Retirar da batedeira e adicionar a farinha, o fermento e o polvilho, misturando tudo muito bem. Levar o leite de coco com a margarina ao fogo e deixar ferver. Jogar o leite fervente por cima da massa e misturar até ficar homogênea. Assar em forno quente, em tabuleiro untado e polvilhado.

Mingau de Araruta

Ingredientes:

2 colheres de sopa rasas de polvilho

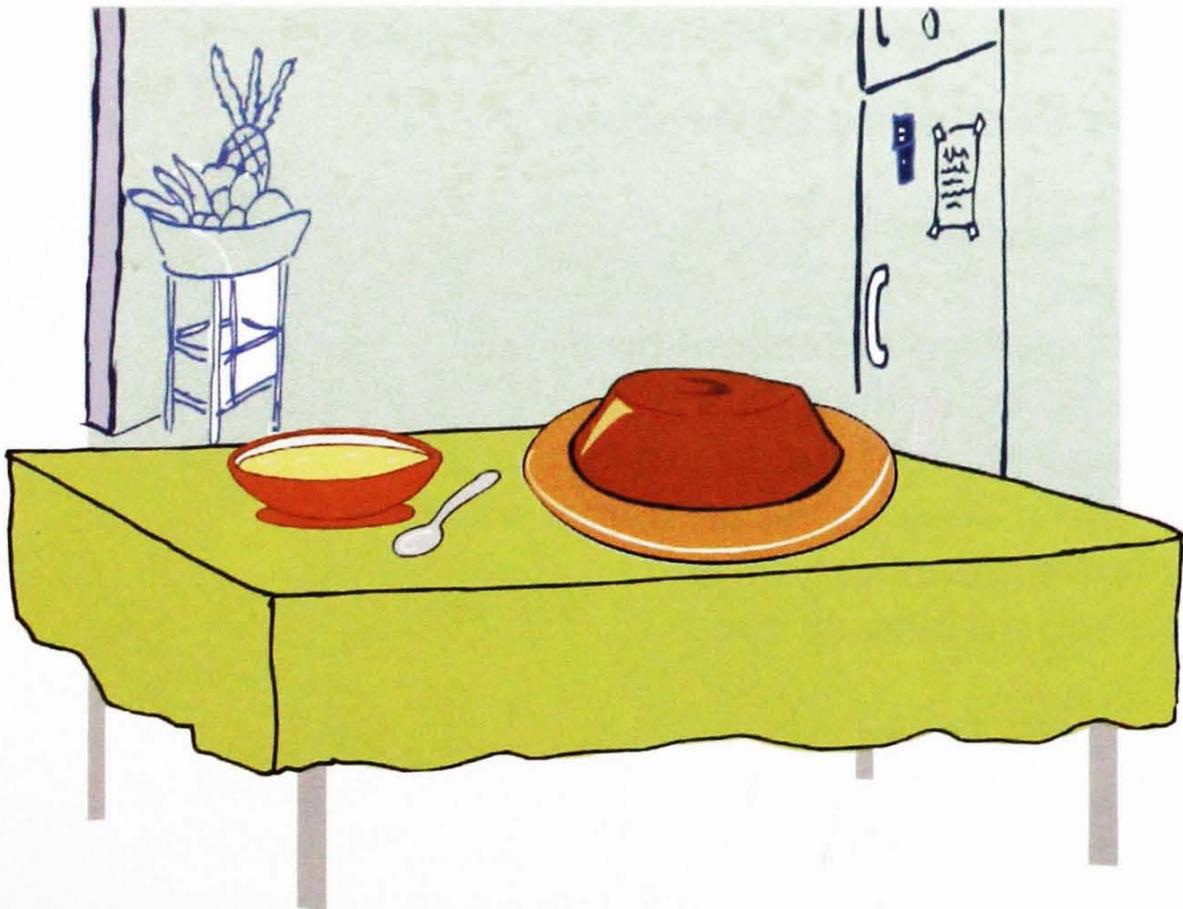
3 xícaras de leite

Açúcar a gosto

Uma pitada de sal

Modo de Fazer:

Misturar o açúcar com o polvilho. Juntar o leite aos poucos e misturar bem. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até ferver e engrossar.



Flan

Proceder como se faz com o mingau, mas adicionar mais 3 colheres cheias de polvilho. Para flan de chocolate, adicionar 400 g de chocolate.

Chodô (bebida típica do Caribe de língua francesa)

Ingredientes:

2 gemas

2 colheres de sopa rasas de polvilho de araruta

1 L de leite

5 colheres de sopa de açúcar

Gotas de baunilha e pedaços de canela, a gosto

Modo de Fazer:

Misturar bem as gemas com o açúcar. Juntar um pouco de leite e mexer bem. Juntar o polvilho e misturar bem. Juntar o restante do leite e levar ao fogo para cozinhar. Adicionar a baunilha e a canela, deixando ferver um pouco mais.

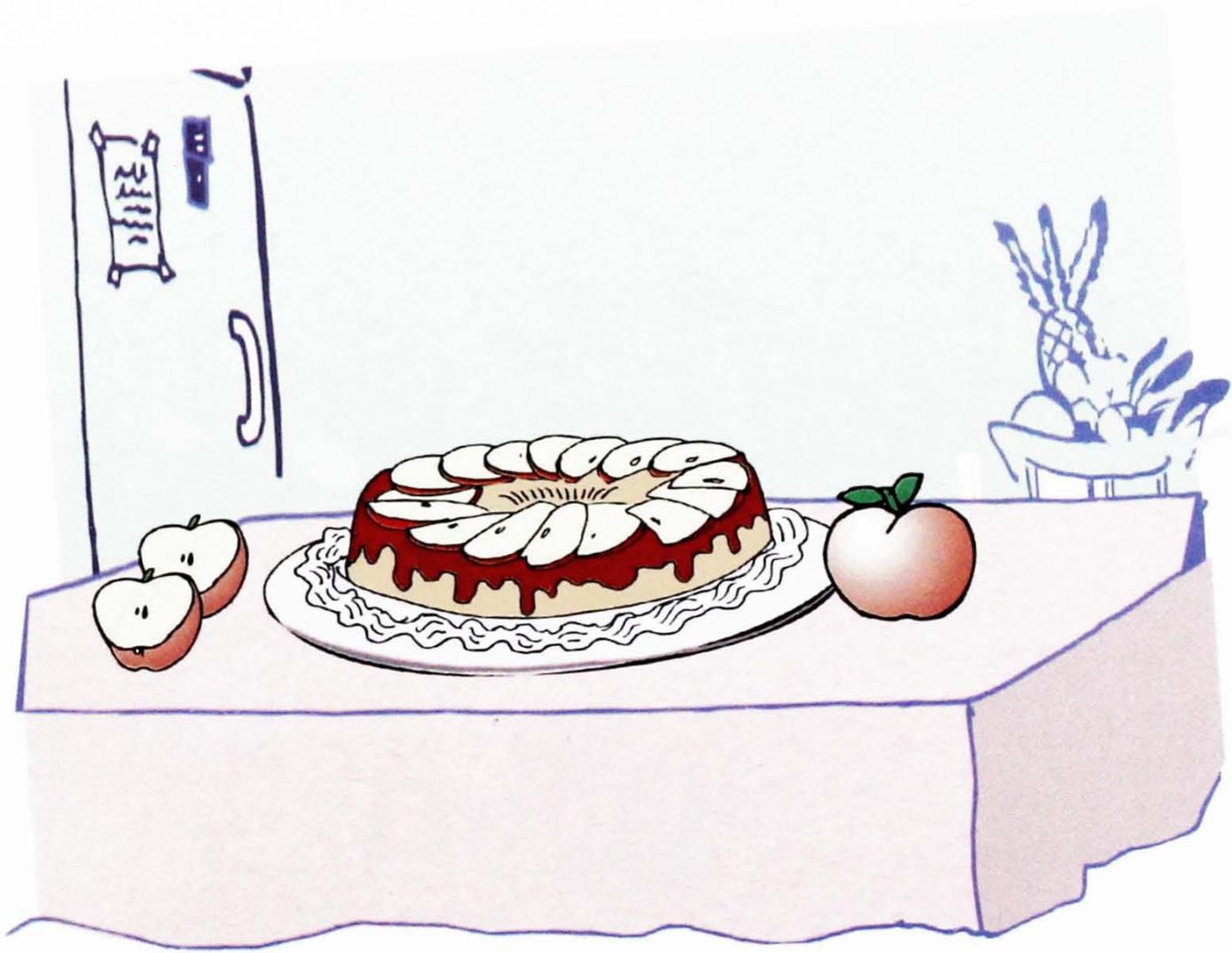
Torta de maçã de Guadalupe

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de polvilho de araruta
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 125 g de amêndoas moídas
- ¼ L de leite
- 4 maçãs cortadas em fatias

Modo de Fazer:

Arrumar as fatias de maçã numa fôrma pirex.
Misturar os ingredientes restantes de modo a obter uma massa bem homogênea. Colocar essa massa sobre as maçãs. Levar ao forno quente (180°C) por 40 minutos. Servir com creme chantilly.



Embrapa

Agrobiologia

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



CGPE 50