



Arroz e Feijão

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Rodovia GO-462 km 12 Zona Rural Caixa Postal 179

75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO

Telefone (62) 3533-2110 Fax (62) 3533-2100

sac@cnpaf.embrapa.br

www.cnpaf.embrapa.br

Arroz e feijão

O par perfeito do Brasil

Edição: Fábio Noleto, Ronaldo Cordeiro e Roselene Chaves
ACN - Embrapa Arroz e Feijão / Tiragem: 20.000 exemplares / Ano 2005

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



*a Embrapa,
o Arroz
e Você,*

juntos, por um Brasil melhor!



Utilização do farelo de arroz

Embrapa

A Embrapa se preocupa com a sua alimentação

A Embrapa Arroz e Feijão, além de pesquisar estes dois produtos essenciais da nossa cesta básica, preocupa-se também com a segurança alimentar do brasileiro.

Neste sentido, você irá conhecer um produto do beneficiamento do arroz, que pode tornar nossa alimentação mais saudável.

Farelo de arroz... por que não?!

O beneficiamento do arroz consiste em tirar a casca do grão para torná-lo apto ao consumo. O farelo de arroz é um produto do beneficiamento e consiste no subproduto do polimento do arroz descascado para produzir arroz branco. É tradicionalmente usado como alimento animal, mas você vai ver que é na nossa mesa que ele deveria estar.

Subproduto Bom, Barato e Abundante

Bom porquê

• É rico em nutrientes e minerais: vitamina E, vitamina B6, Niacina, Ácido pantotênico, Riboflavina, Tiamina, Folato, Magnésio, Manganês, Zinco, Cobre, Potássio e Ferro. Além disso, é rico em fibras, importantes para o bom funcionamento intestinal e para a prevenção do câncer de intestino.

• É um excelente alimento funcional. Isso quer dizer que além de nutrir o organismo, ele ainda ajuda na prevenção de algumas doenças crônico-degenerativas, como o colesterol alto, alguns tipos de câncer e o diabetes. O farelo de arroz também ajuda prevenir a prisão de ventre, a cárie dental e o beribéri (deficiência de vitamina B1), além de atuar na eliminação de metais pesados, como o chumbo.

• É um componente de equilíbrio para nossas dietas. Confira sua composição nutricional:

O farelo de arroz pode ser utilizado como suplemento alimentar em trabalhos sociais, desenvolvidos com populações carentes de diversas regiões do Brasil, principalmente na recuperação de crianças desnutridas e como complemento alimentar de lactantes

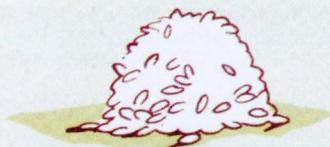
COMPONENTE	POR 100 GRAMAS
Calorias (kcal)	450
Proteína (g)	14
Carboidratos (g)	49,5
Gordura (g)	22
Fibra alimentar (g)	29
Sódio (mg)	10,6
Potássio (mg)	1645
Tiamina (mg)	3,1
Niacina (mg)	45
Ferro (mg)	18,4

• a niacina (vitamina B3), presente no farelo de arroz, tem efeito amениizador no sistema nervoso (depressão, esquizofrenia), é bom para a pele, além de ser um poderoso calmante natural.

• A tiamina (vitamina B1) por sua vez, atenua a depressão e o cansaço e atua no tônus muscular do coração e dos intestinos (problemas cardíacos, prisão de ventre), além de auxiliar na digestão dos açúcares.



100 kg Arroz com casca =



60 kg Arroz branco



+ 20 kg Casca



+ 10 kg Farelo



+ 10 kg Fragmentos

Barato porquê

- .É obtido em boas quantidades no beneficiamento do arroz.
- .O seu preparo, depois de obtido, para que fique bom para o consumo é simples e barato.
- .Por isso o farelo de arroz vem sendo utilizado como suplemento alimentar em trabalhos sociais, desenvolvidos com populações carentes de diversas regiões do Brasil, principalmente na recuperação de crianças desnutridas e como complemento alimentar de lactantes.
- .É uma boa fonte de nutrientes de baixo custo, na complementação da dieta humana, sem alterar hábitos alimentares.
- .O farelo é extremamente barato e um recurso melhor que os laxantes para fazer o intestino funcionar.

Abundante porquê

- .O Brasil produz anualmente cerca de um milhão de toneladas de farelo de arroz!

Você pode melhorar sua alimentação

Nos países desenvolvidos como o Japão, Estados Unidos e vários países da Europa, o farelo de arroz é consumido pela população, que conhece suas qualidades. Ele é vendido nos supermercados para consumo doméstico e também é utilizado nas indústrias para enriquecer alimentos como biscoitos, balas, tira-gostos e cereais matinais.

Isso mostra que não se trata de "comida de pobre". Afinal, não existe uma comida boa para ricos e outra para pobres.

Como consumir o farelo

O farelo é mais facilmente encontrado para venda em usinas de beneficiamento de arroz.

Após adquirido, ele deve ser imediatamente preparado (torrado).

Deve ser sempre novo, sem cheiro de ranço ou de mofo.

A primeira providência é peneirá-lo aos poucos em peneira fina, para separar os fragmentos de casca e o arroz quebradinho.

Pode-se passar mais de uma vez na peneira se tiver muitos fragmentos.

Torrar em panela grande, com colher de pau, mexendo sempre por, no mínimo, 25 minutos, em fogo baixo (depois que a panela e o farelo estiverem quentes).

Não colocar mais de um terço da capacidade da panela, para se conseguir um farelo torrado homogeneamente.

- A quantidade recomendada diariamente para a obtenção dos benefícios está em torno de 60 gramas, quantidade equivalente a quatro colheres de sopa do produto.
- O farelo pode ser acrescentado em vários pratos, como no bolinho de carne, feijão, tortas, ensopados, molhos e pães, já que seu sabor não é acentuado.

O farelo de arroz é uma
boa fonte de nutrientes
de baixo custo,
na complementação
da dieta humana,
sem alterar hábitos alimentares



Lembre-se:

Alimentação saudável é uma ação que merece a atenção de todos nós. Resulta em melhores condições de saúde, maior capacidade de aprender e de trabalhar, melhor desenvolvimento físico e mental

Melhor qualidade de vida

um Brasil melhor