

Biodiverso

Edição 7 - Junho 2015

A antiga araruta pode ser uma nova alternativa de renda para a agricultura



Foto: Ana Luiza Merelles



Com uma muda de araruta (*Maranta arundinaceae*) que pegou na 2ª Feira da Biodiversidade, agricultor produz hoje 400 quilos de farinha. O produto vai para a Feira do Agricultores Ecologistas, Cooperativa de Consumidores de Três Cachoeiras (Coopet) e Florianópolis (SC).

Produto atende demanda do consumidor

A intolerância ao glúten ou a busca por boa forma e mais saúde tem levado muitas pessoas a evitar alimentos com trigo. Mesmo quem não experimenta desconforto algum ao consumir pães, bolachas e outros alimentos com trigo, está *na onda* de reduzir o consumo de glúten.

Os benefícios, dizem, vão desde melhoras no humor até o tão desejado (para a maioria) emagrecimento. E vem das raízes de uma planta alimentícia não convencional (Panc) que nossos antepassados já conheciam, uma alternativa leve e pouco calórica para substituir o trigo em pratos doces e salgados: a araruta.

Na agricultura familiar, representa uma nova alternativa de renda, que produz muito em pouco espaço de terra que não precisa ser tão boa assim. No Litoral Norte do Rio Grande do Sul, o casal Zenilda e Jorge Evaldt, da comunidade de Morro do Forno, Morrinhos do Sul, e a família Fernandes, de Três Cachoeiras, estão produzindo araruta.

Para saber mais sobre assunto, Biodiverso entrevistou o agricultor Jorge Evaldt. Para conhecer os benefícios e usos, traduzimos e reproduzimos parcialmente o texto *15 benefícios da araruta para a pele, cabelo e saúde* enviado pela agrônoma e consumidora Maria José Guazzelli.



Fotos: Ana Luiza Meirelles

Expediente

Jornal Biodiverso

Edição n.7 - Junho /2015

Responsável: Miriam H Sperb

litoral@centroecologico.org.br

Publicação do projeto Ampliação e consolidação dos Sistemas Agroflorestais na Serra e Litoral Norte do RS

centroecologico.org.br

facebook.com/centro.ecologico



Ipê - Serra Litoral Norte
Assessoria e Formação em Agricultura Ecológica



Ministério do Meio Ambiente



Biodiversidade retribui cuidado de casal de agricultores do Litoral Norte do RS

Frequentadores e expositores da Feira da Biodiversidade realizada desde 2003 em Três Cachoeiras, Zenilda e Jorge Evaldt a cada ano aumentam a produção de farinha de araruta. O produto contribui na renda familiar e na realização pessoal do agricultor.



Foto: Ana Luiza Meinelles

Dois mil quilos de raiz produzem 400 quilos de farinha. Seguindo os princípios das boas práticas, pode armazenar por mais tempo

Biodiverso - Como o senhor começou a produzir a farinha de araruta?

Jorge Evaldt - Peguei as primeiras mudas na 2ª Feira da Biodiversidade, era a raizinha que é feita a muda. Plantei só por plantar, não sabia nem o que fazer. Experimentamos cozinhar pra comer e não deu, é muito fibrosa. Depois escutamos a ideia que dá para fazer maisena**, para fazer mingau e coisas assim pra criança. A esposa começou ralando no ralinho e desmanchamos na água que nem o aipim, botamos a assentar ali numa tina, depois tiramos e secamos. No primeiro ano fizemos três quilos. Daí no segundo ano já deu treze. O primeiro ano foi três anos depois que peguei as mudas. A cada ano comecei a aumentar. No terceiro ano já fiz 30 quilos, aí o outro deu 80. No ano passado deu 220 e nesse ano já fizemos 350 e acho que tem mais uns cem pra fazer ainda.

Por quanto o senhor e a Zenilda vendem a farinha?

Estamos vendendo a R\$ 20 o quilo. Os maiores compradores são a Maria José lá de Floripa. Um pouco tá se mandando para feira (Feira dos Agricultores

Ecologistas, em Porto Alegre) através do Mauro (Martins, da Acert Três Passos). Vendi um pouco aqui na Coopet (Cooperativa de Consumidores de Produtos Ecológicos de Três Cachoeiras). Um freguês lá é de Canoas e ele queria toda semana cinco quilos. Aí ele pediu quatro semanas seguidas. Ele achou muito fraquinha a embalagem. Daí suspendeu a compra. Agora disse que está encaminhando uma envasadora para ele mesmo comprar e ensacar.

Em que tipo de terra e espaço a araruta produz?

Tem que ser terra limpa. Planto muito juntinho uma da outra, faço um carreiro de um metro e 20, um valinho, e boto assim uma em cima da outra. Aí ela dá tipo de um caetezinho, até um metro e 20 de altura, fininha em cima e vai engrossando pra baixo, tem que cavocar tudo em volta pra poder arrancar. Ela dá em terra fraca. Onde eu planto lá a terra é fraquinha. Pra produzir 2 mil quilos, até plantei na terra do Mauro, ele arrumou tudo para eu plantar. É um quadrinho de 15 metros por 20. Vai dar 1500 quilos de raiz, no sistema que eu planto. Mas o certo seria plantar de 40



centímetros entre um e outro.

Quanto tempo leva para produzir?

Plantada em outubro, em agosto dá pra arrancar, dez meses. Tem que arrancar, tirar a pelezinha, raspar, cevar, ralar, desmanchar na água, coar num pano, esperar assentar a água e separar. Dá uma média de quatro horas, depois de lavar ali certinho, o que é araruta assentou tudo. De preferência secar no dia seguinte, porque ela não pode azedar pra depois guardar.

Dá muito trabalho para colher?

Pra colher cem quilos de raiz eu gasto um dia sozinho, porque é demoradinho. Passou de 2 mil quilos que colhi, cada ano estou aumentando mais. Com 2 mil quilos de raiz faz 400 quilos de maisena***. De um quilo de raiz, depois de raspadinho, sobram 200 gramas. Agora nós estamos fazendo broinha de araruta, usando pra comer em casa, fazer broa, bolo.

Sei que dá pra fazer o tal do molho branco.

A farinha de araruta contribui na renda da família?

Me sinto assim realizado, porque falando com as pessoas mais antigas, muitas dizem que já usavam a araruta pra fazer mingau pras crianças quando eles eram pequeninhos. Tem uma senhora lde 80 anos que eu fui lá visitar, disse que a mãe dela tratava ela mais com mingau de araruta. Ajuda bastante na renda, no momento que tu fez ela tu vai guardar, não estraga, de um ano para o outro ela está perfeita, ensacando tudo em saco plástico bem amarradinho.

****Maisena é o nome fantasia, a marca de amido de milho que há algum tempo traz na embalagem o T dentro de um triângulo amarelo, indicando que é transgênico. Muitos estudos sérios já comprovaram que transgênicos não são seguros e prejudicam a saúde. As pesquisas são pouco ou nada divulgadas e os pesquisadores são difamados, perdem verbas para pesquisa, entre outros mimos.*

Algumas razões para preferir araruta

As informações abaixo são de um artigo publicado em agosto de 2014 no site stylecraze.com e recomendado pela agrônoma Maria José Guazzelli

A fécula de araruta é usada principalmente como espessante em alimentos como pudins e molhos. Seu poder de espessamento é o dobro da farinha de trigo. Para que fique bem homogênea, sem bolinhas secas, a araruta deve ser misturada com água fria antes de ser adicionada ao líquido quente. Ela também é usada em biscoitos e bolachas como substituta para a farinha normal, sendo uma ótima opção para quem tem intolerância ao glúten.

Benefícios para a saúde

Versátil, sem glúten e de fácil digestão, a araruta combina com uma grande variedade de ingredientes alimentares. Alimentos infantis e produtos de confeitaria se beneficiam muito com a substituição do amido de milho pela araruta. Basta olhar a embalagem de amido de milho disponível no mercado que você vai encontrar o “T” dentro de um triângulo, sinalizando que foi feito de milho transgênico.

Uma ajuda na digestão

A araruta ajuda na digestão e regula o movimento do intestino. O alto teor de amido atua como laxante suave para aqueles que sofrem de síndrome do intestino irritável. Mas a araruta é também considerada um remédio eficaz para a diarreia entre outras doenças

gastrointestinais. Alivia náuseas e repõe nutrientes perdidos pela diarreia e vômitos.

Adequada para crianças

Em comparação com outros amidos, a araruta é mais adequada para o sistema digestivo das crianças que são poupadas do amido de milho transgênico.



Sobremesa de cacau com araruta, açúcar mascavo e canela. A farinha pode ser usada em inúmeras receitas, desde bolos e molhos salgados, biscoitos, omeletes e muito mais