



ESTILO SAÚDE



Foto: Ana Luiza Metelles

Jorge Evaldt produz araruta na comunidade de Morro do Forno, em Morrinhos do Sul, Litoral Norte do Rio Grande do Sul

Neste número:

Descubra por que a farinha de araruta vem ganhando a preferência de quem busca uma alimentação leve e saudável. Dicas para usar e se beneficiar com essa planta alimentícia não convencional (Panc)

Editorial

Foi numa das primeiras edições da Feira da Biodiversidade, em Três Cachoeiras, Litoral Norte do Rio Grande do Sul, que o agricultor Jorge Evaldt ganhou uma raiz da *Maranta arundinacea*. Hoje ele produz uma farinha de alta pureza, sem misturas e com mais benefícios para os consumidores. Isso porque a araruta, além de versátil, possui realmente inúmeras qualidades.

Combinada com a farinha de arroz, pode substituir o trigo, ou melhor, aquilo que hoje é chamado de trigo, depois de tantas alterações para tornar este grão mais lucrativo. Em bolos, biscoitos, cremes, molhos, mingaus

e pudins, substitui o amido de milho (maisena), que atualmente é transgênico.

É sabido, porém pouco divulgado, que desde a introdução de transgênicos na alimentação aumentaram muito os casos de alergia, resistência dos vírus a antibióticos, entre outros riscos à saúde não devidamente avaliados pelos governos e pelas indústrias de biotecnologia e agrotóxicos. Toda pessoa que cuida da alimentação deveria ler mais sobre o assunto a partir de informações de cientistas como Arpad Pusztai e Jeffrey Smith. Mas isso já é outra história.

Aqui, apresentamos essa alternativa maravilhosa do ponto de vista gastronômico, ecológico e medicinal. Sim, a araruta pode ajudar a curar resfriados e melhorar o pH do sangue. Do equilíbrio deste pH depende o equilíbrio de todo o organismo.



Você e o planeta vivem melhor
SEM AGROTÓXICOS.



Consumo orgânico e consciente.



Arte: Carol Salles Design

Expediente

Estilo Saúde é uma publicação da ONG de assessoria técnica Centro Ecológico com apoio da Sociedade Sueca de Proteção à Natureza (SSPN).

Disponível no site:

www.centroecologico.org.br

www.facebook.com/centro.ecologico



**Este material foi produzido com o apoio financeiro da Agência Sueca de Cooperação Internacional para o desenvolvimento, através da Sociedade Sueca de Proteção à Natureza, SSPN. As opiniões aqui apresentadas não refletem necessariamente a opinião oficial da SSPN ou de seus financiadores.*

Digestível, versátil e curativa, a araruta ecológica substitui o amido de milho transgênico em todas as receitas sem glúten

A farinha pura, sem misturas, é rica em sais minerais pode ser usada em cremes, molhos, pudins e bolos



Foto: Ana Luiza Meirelles

Ingerido regularmente, o chá da farinha de araruta ajuda a manter o pH correto do sangue

O riginária da América Latina, a araruta (*Maranta arundinacea*) é uma planta que atinge até 30 centímetros de altura em solos que, segundo o agricultor ecologista Jorge Evaldt, não precisam ser da melhor qualidade. De sua raiz, rica em amido, é produzida a farinha versátil na culinária e curativa na saúde.

“Na macrobiótica* a araruta com *shoyo* macrobiótico, que tem quase nada de sal, é o carro chefe contra resfriados e febre e funciona maravilhosamente”, garante a especialista em transtornos cognitivos Carin Primavesi Silveira. Adepta da cura pela alimentação, a psicopedagoga e psicanalista dá a receita do chá que faz a gripe desaparecer “como se passasse uma esponja”: diluir uma colher de café de farinha de araruta em 1/4 litro de água, ferver até ficar transparente. Adicionar um pouco de molho de soja macrobiótico e tomar de três

a quatro copos por dia. Se tomado com regularidade, “ajuda em manter o pH correto do sangue*, pois comemos coisas que acidificam muito, como açúcar, cafeínas, industrializados com aditivos, carnes vermelhas, refinados, álcool”, explica a doutora Carin.

Para a nutricionista Irany Arteche, a araruta é classificada como Planta Alimentícia Não Convencional (Panc), tipo de alimento ao qual ela dedica uma atenção especial experimentando receitas e divulgando em palestras. “É uma fonte de carboidrato, mas é um carboidrato muito digestível”.

Já a nutricionista Josiane Paz da Silva defende que, para quem quer emagrecer ou prevenir diabetes, a araruta deveria ser associada às sementes de gergelim ou linhaça trituradas. Associada com a farinha de arroz, pode substituir o trigo, para quem é intolerante ou quer evitar o glúten. “Dá para usar associado à farinha de



Creme de cacau, açúcar mascavo e araruta

milho. É uma indicação para crianças a partir dos dois anos, porque hoje em dia as crianças estão apresentando bastante constipação”. Veja ao lado a receita da doutora Carin Primavesi para dar adeus à constipação.

Outras propriedades da farinha de araruta

- Livre de gordura e pobre em calorias. Uma colher de sopa engrossa até meio litro de água e tem em média apenas 54 calorias. Ideal para molhos, molho branco, mingaus, cremes doces e sopas.
- Excelente fonte de potássio - componente importante das células e fluidos corporais que ajudam a regular a frequência cardíaca e a pressão arterial.
- Ótima no tratamento de problemas de pele. Um mingau ralo e frio, de araruta com água, amacia peles sensíveis e pode ser usada até depois da depilação, sem melecar.
- Pode ser usado como um pó para o bebê.
- Rica em sais minerais: 200 gramas de farinha de araruta tem 9% da dose diária recomendada (DDR) de cálcio e 53% da DDR de manganês. Cem gramas contêm 454 mg de potássio, correspondente a 10% da DDR. Em menores quantidades contém cobre, ferro, fósforo, magnésio e zinco. Em fibras alimentares, fornece 31% da DDR.

Sobre constipação, vale a pena seguir mais esta dica de Carin Primavesi:

“Constipação é uma deficiência forte de magnésio. O constipado deve tomar cloreto de magnésio, encontrado nas farmácias, . Este sal vem em pacotes de 33 ou 50 mg e em casa ele é diluído em um litro de água, em garrafa escura. Toma-se uma colher de sopa dessa diluição de duas a três vezes ao dia, no chá, suco, água, porque é bastante amargo.

O magnésio é o maestro dos minerais, pois 18 minerais se ligam a ele e sem ele esses não são absorvidos. Além do que ele é utilizado em 300 reações químicas diferentes no corpo, e entre outros é um relaxante muscular resolvendo o problema da constipação.

Muitas pessoas com pressão arterial alta também melhoram. A medida para cada pessoa é tomar tanto até quando as fezes saírem naturalmente em formato de banana, sem deixar o papel higiênico sujo. Se saírem fezes pastosas aí foi demais, pode diminuir a dosagem”.

****Macrobiótica e pH do sangue**

* Macrobiótica é um sistema alimentar fundamentado no equilíbrio entre alimentos considerados Yin e Yang.

* Segundo o site vidaesaude.org “o pH do corpo afeta toda a nossa saúde, equilibrar o pH é um passo importante para manter a saúde física, mental e emocional, é vital para a saúde de todo o nosso organismo”.

Fontes

Magali LEONEL, Marney Pascoli CEREDA. CARACTERIZAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA DE ALGUMAS TUBEROSAS AMILÁCEAS. <http://www.scielo.br/pdf/cta/v22n1/a12v22n1.pdf>

15 Best Benefits Of Arrowroot For Skin, Hair And Health . stylecraze.com/articles/benefits-of-arrowroot-for-skin-hair-and-health/

No Litoral Norte do Rio grande do Sul, garanta a qualidade a sua alimentação com grãos, sucos, frutas, hortaliças e outros alimentos sem agrotóxicos e transgênicos na:

- **Coopet - Marcos Rolim - fone 51 3667 2847 - Três Cachoeiras**
- **Ecotorres - Borges de Medeiros 400 fone 51 3664 5375 - Torres**
- **Feira Ecológica Lagoa do Violão - sábados das 7 às 12 no estacionamento do antigo ginásio da Lagoa do Violão - Torres**