

ARARUTA UM RESGATE NA PRODUÇÃO DE UM ALIMENTO SAUDÁVEL: UMA AULA PRÁTICA NO COLÉGIO TÉCNICO DA UNIVERSIDADE RURAL CTUR/UFRRJ

Maria do Socorro Guedes Freitas Durigon¹, Suzete Maria Micas Jardim Albieri², Ana Beatriz Freitas Durigon³, Cauana Mayrink de Oliveira⁴, Valdemir Lucio Durigon⁵,

¹Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Colégio Técnico (CTUR), Seropédica, RJ.socorrodurigon@gmail.com

²Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Colégio Técnico (CTUR), Seropédica, RJ, suzetealbieri@gmail.com

³Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Colégio Técnico (CTUR), Curso de Hospedagem
beafdurigon@gmail.com

⁴Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO, RJ, Brasil. caumayrink@hotmail.com

⁵Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CTUR), Seropédica, Rio de Janeiro, valdemirdurigon@yahoo.com.br

RESUMO

A araruta é um produto que foi amplamente consumido e com o passar dos anos foi substituído por outros produtos de mais fácil obtenção. É um produto nutricionalmente rico de alta digestibilidade e possui características que o tornam importante na alimentação humana, sendo assim fazer um resgate dessa produção é importante na divulgação de uma planta não convencional (PANCS) que já foi tão popular no cardápio do brasileiro, o biscoito adicionado com chia o deixa bem mais interessante e oportuno de estar no mercado consumidor como um produto novo com apelo funcional. O trabalho além de atender ao projeto desenvolvido no Colégio Técnico da Universidade Rural (CTUR) de plantação de araruta permitiu tornar a planta mais conhecida, através de realização de cursos e visitação *in loco* e assim também dar oportunidade de outros usos da fécula dentro da região que é tão rica no plantio da araruta (*Maranta arundinacea*) e também a oportunidade do aluno conhecer outras culturas e experimentar novos sabores.

Palavras-chave: biscoito de araruta; alimento saudável; resgate; PANC.

1. INTRODUÇÃO

Desde 2014, o Colégio Técnico da Universidade Rural (CTUR) tem o plantio de araruta ou maranta (*Maranta arundinacea*) e a ideia de produzir um biscoito de araruta com chia surgiu com os objetivos de atender aos projetos desenvolvidos pelos alunos, agregar o valor nutricional ao produto e mostrar ao aluno do Curso Técnico que ele pode desenvolver novos produtos com ingredientes muitas vezes esquecidos no mercado consumidor. A araruta foi um produto muito consumido no passado e acabou sendo substituída por produtos como mandioca e milho (Leonel e Cereda, 2002). A fécula é utilizada na produção de vários produtos da panificação, e também pode ser usada na substituição do amido de milho para engrossar molhos, cremes e sopas (Olivos-Lugo et al., 2010). Segundo o Editorial Estilo Saúde (2015), a raiz da araruta também é utilizada para

fazer o polvilho que, por sua vez, é usada na fabricação de biscoitos. Hoje em dia, tornou-se quase impossível encontrar o polvilho de araruta no comércio e é raro encontrar quem cultive a planta. Para a nutricionista Irany Arteché, a araruta “é uma fonte de carboidrato, mas é um carboidrato muito digestível” e a classifica como Planta Alimentícia Não Convencional (Panc), tipo de alimento ao qual ela dedica uma atenção especial experimentando receitas e divulgando em palestras. Há evidências epidemiológicas de que as dietas que promovem à saúde são ricas em fibras alimentares e ômega 3 e pobres em gordura saturada, gordura trans e colesterol (HU, 2002). A farinha de araruta também é livre de gorduras, pobre em calorias, excelente fonte de potássio, ótima no tratamento de problemas de pele e pode ser usada como um pó para bebês (Estilo Saúde, 2015). Os benefícios da araruta aliados ao da chia garantem um produto de alto valor nutritivo, ricos em ômega 3 e ômega 6. A chia é interessante, pois, além de melhorar o valor nutritivo, apresenta grande capacidade de retenção de água e óleo, características que fazem dela uma candidata natural como aditivo para produtos panificados e como emulsão alimentar (Olivos-Lugo et al., 2010).

2. METODOLOGIA

O trabalho foi realizado no Colégio Técnico da Universidade Rural (CTUR) e os alunos participaram de uma aula prática para produção de biscoito de araruta com adição de chia, onde os mesmos tiveram a oportunidade de conhecer os ingredientes utilizados na produção dos biscoitos. Primeiramente os alunos visitaram o plantio de araruta do CTUR a fim de conhecer a planta e entender a sua parte utilizada na produção. Depois foram ao laboratório, onde houve uma explanação sobre o processo de obtenção da fécula da araruta e uso da chia como um produto funcional, abordando seus valores nutricionais e os benefícios para a saúde, na oportunidade também foi feito um apanhado histórico da utilização da araruta no passado como parte integrante da alimentação o que foi perdido com o surgimento de outras culturas como o milho.

A araruta utilizada foi obtida do plantio do CTUR e processada no laboratório de produtos de origem vegetal (CTUR); os demais ingredientes foram adquiridos no comércio local.

Quadro 1 – Formulação do biscoito de araruta enriquecido com chia

Ingredientes	Quantidade
Araruta	1,5 kg
Açúcar refinado	800 g
Margarina	200g
Chia	100g
Ovo	400 g
Raspa de limão	10g
Flocos de coco	100g
Fermento em pó	10g

Em um recipiente foram colocados a fécula de araruta, os ovos e o açúcar misturou bem até obter uma massa homogênea. Depois acrescentou-se a margarina, continuou amassando para o produto impregnar na massa; acrescentou-se o coco, a chia a raspa de limão e, por último, o fermento. Homogeneizou-se bem a massa e, em seguida, os biscoitos foram moldados e levados ao forno pré-aquecido à temperatura de 180°C por 15 minutos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho teve como resultado um biscoito firme, crocante e de aparência clara. O objetivo foi alcançado, pois os alunos envolvidos entenderam a importância e a relevância de se produzir um alimento onde no passado era comum e nos dias atuais o mesmo se torna esquecido; trazer de volta um produto tão importante e rico em valor nutricional, mas tão esquecido no mercado consumidor é gratificante; e também começa a ser evidenciado com os estudos avançados das Plantas Alimentícias não Convencionais. (PANCS).

O trabalho foi relevante uma vez que pode ser utilizada a araruta plantada na área do Colégio Técnico da Universidade Rural, justificando o plantio da mesma, permitindo ainda a propagação dessa planta uma vez que os alunos envolvidos não conheciam essa cultura e nem a sua história, esse resgate engrandece de conhecimento nosso corpo discente.

Figura 1 Planta Araruta



Figura 1 Rizomas da Araruta



Figura 1 Fécula da araruta



Figura 1 Ingredientes



Figura 1 Massa Pronta



Figura 1 Biscoitos



4. CONCLUSÕES

Com o trabalho desenvolvido o aluno teve a oportunidade de conhecer sobre a cultura da araruta, bem como ter contato com um alimento rico nutricionalmente e que a algum tempo atrás fez parte da alimentação diária do brasileiro, esse trabalho enriquecedor do resgate nos coloca em uma posição onde hoje com a busca por uma alimentação de qualidade livre de agrotóxicos e com o advento do consumo de Plantas Alimentícias Não Convencionais, o mesmo passa a ser bem atual, sendo assim podemos entender que o plantio da araruta do Colégio Técnico da Universidade Rural, deve continuar e a fécula obtida poderá ser direcionada à produção de biscoitos, bolos podendo assim ser consumido na própria Universidade, tendo o discente a oportunidade de ter acesso a um produto saudável de alta qualidade e digestibilidade.

A araruta realmente precisa ser divulgada, pois a maioria das pessoas não a conhecem, necessitando que projetos dessa natureza aconteçam para que haja maiores resultados e procura pelo produto.

5. REFERÊNCIAS

NASCIMENTO, Caris Mariana et al. Araruta: Resgate, Consórcio e Processamento. **Cadernos de Agroecologia**, [S.l.], v. 9, n. 4, mar. 2015. ISSN 2236-7934. Disponível em: <<http://revistas.aba-agroecologia.org.br/index.php/cad/article/view/16313>>. Acesso: Abril. 2018.

EDITORIAL Estilo Saúde -Junho 2015, edição 6.

FERRARI, T B. & LEONEL, M. Características dos rizomas e do amido de araruta (Maranta arundinacea) em diferentes estádios de desenvolvimento da planta. *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 8, n 2, pag. 93-98, abril/junho 2005.

HU, F. B. Dietary Patterns Analysis: A New Direction in Nutritional Epidemiology. *Current Opinion Lipidology*, London, v. 13, n. 1, p. 3-9, 2002. <http://dx.doi.org/10.1097/00041433-200202000-00002>. IXTAINA, V. Y.; MARTÍNEZ, M. L.; SPOTORNO, V.; MATEO, C. M.;

OLIVOS-LUGO, B. L.; VALDIVIA-LÓPEZ, M. Á.; TECANTE, A. Thermal and Physicochemical Properties and Nutritional Value of the Protein Fraction of Mexican Chia Seed (*Salvia hispanica* L.). *Food Science and Technology International*, Oxford, v. 16, n. 1, p. 89-96, 2010. PMID:21339125. <http://dx.doi.org/10.1177/1082013209353087>.

REDAÇÃO RURALNEWS Araruta características e cultivo Disponível em: www.ruralnews.com.br/visualiza.phpid=840