

Projetos

Tecnologias para a produção sustentável de flores, hortaliças e plantas medicinais em Minas Gerais - PPE-00040-21.

Desenvolvimento de resinas comestíveis a partir de biopolímeros e pigmentos naturais de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para aplicação em queijos artesanais - APQ 01794- 25.

Folder. PANC na prática - Araruta. 2026

Autores

Vinícius Tadeu da Veiga Correia
Maria Isabela Campos Moreira
Sara Nascimento Netto
Izabel Cristina dos Santos
Cláudio Egon Faccion

Produção

Departamento de Informação Tecnológica

Fabriciano Chaves Amaral

Divisão de Produção Editorial

Ângela Batista P. Carvalho

Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto gráfico e diagramação

Ângela Batista P. Carvalho

Colaboração

Maria Isabela Campos Moreira

Fotos

Izabel Cristina dos Santos
Maria Isabela Campos Moreira

Apoio



Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Governo de Minas Gerais


EPAMIG Sul

Campo Experimental Risoleta Neves

Av. Visconde do Rio Preto, s/nº - Campus da UFSJ (CTAN) - São João del-Rei, MG

CEP 36301-360 - (32) 3379-4983

cern@epamig.br

 www.epamig.br | livrariaepamig.com.br

EPAMIG
Pesquisa Agropecuária

PANC na prática

Araruta



Distribuição gratuita

EPAMIG/DPIT/JUNHO/2026

Araruta



Maranta arundinacea L.

A araruta é considerada hoje uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), porém seu uso no Brasil é muito antigo. Os povos indígenas já a utilizavam antes da colonização, tanto na alimentação quanto para auxiliar no tratamento de feridas causadas por flechas envenenadas. Por ser de fácil digestão e rica em amido, a araruta também era empregada na alimentação de crianças prematuras e de pessoas enfermas e convalescentes.

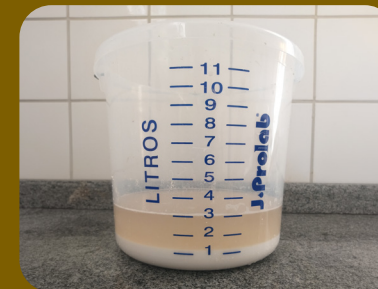
Por não conter glúten, a fécula de araruta é excelente alternativa para indivíduos com intolerância ao glúten ou que buscam diversificar a alimentação.

Além disso, a araruta é fonte de fibras e contém inulina, carboidrato prebiótico que contribui para a saúde intestinal e o equilíbrio da microbiota.

Araruta: do rizoma à brevidade



Rizomas limpos



Decantação do amido



Amido úmido



Brevidades de araruta

Bolo de araruta com coco

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 100 g de manteiga
- 200 mL de leite de coco
- 300 g de fécula de araruta
- 100 g de coco ralado
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- 1 pitada de sal
- canela a gosto

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, a manteiga e o açúcar até formar um creme claro. Adicione o leite de coco, a fécula de araruta, o coco ralado, a canela e o fermento. Incorpore delicadamente as claras em neve. Preaqueça o forno a 180 °C, coloque a massa em uma forma untada e asse por 35 a 40 minutos até dourar.



VOCÊ SABIA?

A fécula de araruta já foi muito utilizada na culinária brasileira e hoje vem sendo redescoberta por seu valor nutricional e versatilidade nas receitas.