

# Cará-do-ar

*Formato de borboleta*

Os tubérculos aéreos de cará-do-ar, quando em sistemas agroflorestais ou em desenvolvimento espontâneo em bosques, ficam suspensos em árvores. Quando maduros, eles ficam com a estrutura rígida, soltam espontaneamente da planta e caem no chão. O formato é variável, mas costuma ser semelhante a uma moela de galinha ou a uma borboleta com asas abertas, característica que lhe confere os nomes populares de cará-moela e cará-borboleta. Outra curiosidade é que o tubérculo subterrâneo também é comestível, mas devido ao aspecto rugoso e às pequenas raízes escuras, é pouco atrativo para o consumo.



Imagem meramente ilustrativa

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: sac@embrapa.br  
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:  
[www.embrapa.br](http://www.embrapa.br)

**Equipe Técnica**  
Neide Botrel  
Nuno Rodrigo Madeira  
Raphael Augusto de Castro e Melo  
Geovani Bernardo Amaro

**Fotos**  
Neide Botrel  
Nuno Rodrigo Madeira  
Paula Fernandes Rodrigues  
Beatriz Ferreira da Cruz

**Ilustração**  
Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

**Embrapa** MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS  
*Hortaliças Tradicionais*

## Cará-do-ar



Tiragem: 2.000 exemplares. Maio/2017. Projeto gráfico: Beatriz Ferreira da Cruz

É uma planta trepadeira da família Dioscoreaceae, a mesma dos carás (*Dioscorea* spp.). Produz tubérculos aéreos que surgem na axila das folhas e que possuem formato globular, arredondado ou alado, ocorrendo variações de formato até na mesma planta. O seu caule é herbáceo e cilíndrico, as folhas são alternadas, cordiformes com 12 cm a 18 cm de comprimento e 10 cm a 15 cm de largura, e nervuras bem evidentes. As inflorescências são axilares, em forma de cachos longos, com flores brancas. Apesar de ser nativa do oeste da África e da Ásia Tropical, encontra-se relativamente bem disseminada pelo Brasil, muitas vezes como planta espontânea e, quando cultivada, em geral é para próprio consumo. Observa-se variabilidade com relação à coloração interna dos tubérculos aéreos, variando de branco e amarelado até tons arroxeados. O peso dos tubérculos também pode variar de 50 g a 600 g. Existe também variedades escuras e com aspecto cascudo, mas que não são recomendadas para alimentação humana, devido ao paladar amargo e à presença de substâncias tóxicas.

## Cará-do-ar (*Dioscorea bulbifera*)

NOMES POPULARES: cará-moela, cará-tramela, cará-borboleta

### Plantio

Em regiões de clima quente com disponibilidade de água, o plantio pode acontecer durante todo ano. Já em regiões de clima ameno, com inverno frio e/ou seco, aconselha-se que o plantio seja realizado na primavera, entre setembro e novembro. A cultura adapta-se a vários tipos de solo. A propagação é feita por tubérculos aéreos, devendo-se utilizar aqueles de tamanho médio, já que os tubérculos pequenos, inferiores a 2 cm de diâmetro, possuem reduzida quantidade de reservas, apresentando desenvolvimento inicial muito lento, e os tubérculos maiores são utilizados para o consumo alimentar. Quando plantado em covas e conduzido em espaldeiras ou em parreirais, o espaçamento deve ser de 2 m a 3 m entre linhas por 2 m entre plantas nas linhas.



A colheita dos tubérculos aéreos é feita a partir de 4 meses após o plantio quando atingem tamanho superior a 10 cm de comprimento e se desprendem da planta caindo ao chão.

### Conservação e usos

Possui conservação pós-colheita bastante longa, de 2 a 4 meses, quando os tubérculos são armazenados em locais secos e arejados. Quando mantidos em locais úmidos, emitem logo a brotação, devendo nesse caso ser plantados logo que possível. O tubérculo subterrâneo no pé da planta também é comestível, mas seu aspecto é pouco atrativo e exige maior tempo de cozimento. A produtividade do cará-do-ar pode variar de 15 a 30 toneladas por hectare. É fonte de carboidrato e apresenta um apreciável teor de proteína que pode variar de 6% a 8% na matéria seca. Os tubérculos podem ser consumidos em substituição à batata, refogados, cozidos, fritos, em sopas com carnes ou na composição de pães. Em alguns locais são consumidos cozidos com cobertura de melado ou manteiga no desjejum.

### O projeto

O cará-do-ar está sendo estudado no âmbito do projeto “Avaliação agrônômica, caracterização nutricional e estudo da vida útil de hortaliças não convencionais”, da Embrapa Hortaliças, que busca tornar acessíveis informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras espécies estudadas são: almeirão-de-árvore, amaranto, anredera, azedinha, beldroega, bertalha, capuchinha, caruru, fisális, jambu, major-gomes, mangarito, maxixe-do-reino, muricato, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba e vinagreira.

## Receita

### Cará-do-ar com carne moída

#### Ingredientes

½ kg de carne moída bovina ou suína  
4 carás-do-ar descascados e picados  
1 cebola picada  
2 dentes de alho  
1 colher (chá) de sal

#### Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo e coloque o alho picado. Quando começar a dourar, junte a carne e vá mexendo até começar a fritar.
2. Em seguida, coloque o cará-do-ar, tampe e deixe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Se necessário, coloque meio copo de água para que o cará fique macio. Ao final, pode-se acrescentar cebolinha verde ou salsa.

