

Amaranto e caruru

Da folha a semente

O gênero *Amaranthus* inclui várias espécies, mas como hortaliças folhosas ressaltam-se duas: o caruru, que já foi muito utilizado em complementação à alimentação de porcos, e o amaranto, similar ao caruru, porém de porte mais ereto. Ambas as espécies apresentam um alto valor nutritivo e representam uma excelente alternativa em períodos de escassez de hortaliças folhosas.



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

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

BRASIL
GOVERNO FEDERAL

HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS
Hortaliças Tradicionais

Amaranto e Caruru



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

Hortaliças herbáceas e anuais, da família Amaranthaceae, o caruru e o amaranto são nativos da América do Sul tropical. Apresentam crescimento ereto com até 2 m (amaranto) de altura ou subprostrado com até 1,5 m (caruru). Muitas vezes são consideradas espécies infestantes, devido a ampla adaptabilidade e rusticidade. As folhas, utilizadas no preparo de refogados, possuem consistência tenra e coloração esverdeada, por vezes com nervuras violáceas ou manchas escuras. As flores aglomeram-se em espigas verde-pálido no ápice das plantas e nas axilas das folhas e o caule e as raízes são avermelhados. As sementes são pretas e brilhantes, produzidas em grande número. No caso de variedades de amaranto selecionadas para consumo de grãos, as sementes são brancas.

Amaranto (*Amaranthus cruentus*)

Caruru (*Amaranthus deflexus*)

NOMES POPULARES: Caruru- de-porco, caruru-rasteiro, bredo

Plantio

Reproduzem-se por sementes, de modo fácil e intenso. Essas espécies podem ser cultivadas o ano todo, desde que haja disponibilidade de água para o estabelecimento das plantas nas fases iniciais da cultura. O sistema radicular vigoroso e o ciclo curto conferem alta tolerância a estresses hídricos. O plantio pode ser feito em canteiros, com semeio a lanço e incorporação superficial das sementes, ou em linhas espaçadas de 0,5 m - 0,6 m com 10 - 20 plantas por metro linear. Deve-se capinar e irrigar sempre que necessário. A colheita como hortaliça folhosa deve ser feita quando as plantas atingirem de 25 cm a 40 cm de altura, enquanto ainda bem tenras, arrancando-se as plantas e cortando as raízes. As plantas florescem em torno de 45 a 50 dias após o plantio e a colheita de sementes, muito apreciada no caso de algumas variedades de amaranto, é feita entre 90 e 100 dias após o plantio.

Conservação e usos

São plantas bastante ricas em termos nutricionais, com teores significativos de minerais, em especial ferro e cálcio, e boa fonte de proteína, com até 29 % na matéria seca. As folhas devem ser colhidas de preferência bem jovens, antes da emissão das inflorescências, quando ainda estão tenras e macias. A vida útil, assim como a maioria das folhosas, é curta, devendo ser consumida logo após a colheita ou colocadas em embalagens plásticas e armazenadas sob refrigeração, mas por períodos curtos de tempo. As sementes servem como ingrediente na fabricação de pães.



O projeto

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

Receita

Bolinho de caruru

Ingredientes

100 g de caruru (ramos jovens)
1 cebola média
200 g de mandioca cozida e amassada
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte os ramos de caruru e refogue rapidamente no azeite.
2. Misture o refogado na mandioca amassada.
3. Modele os bolinhos e aperte-os para achatá-los.
4. Frite em azeite em panela antiaderente até ficar dourado dos dois lados.

