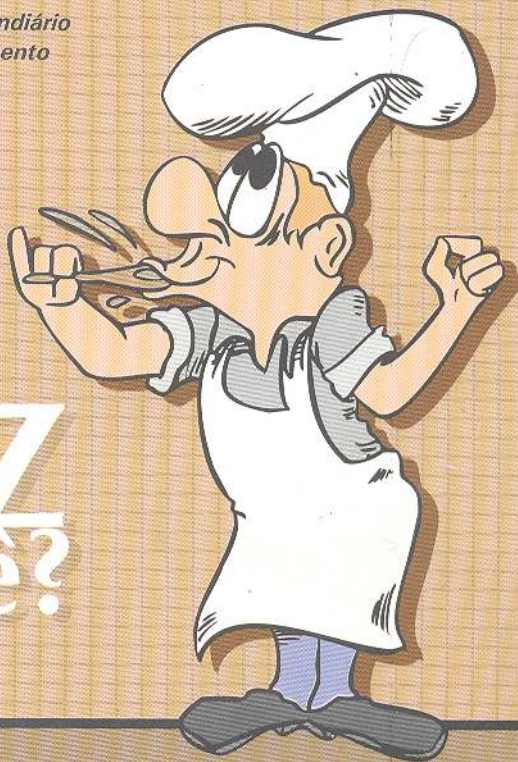


*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Arroz e Feijão  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

*Agência Goiana de Desenvolvimento Rural e Fundiário  
Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
Governo do Estado de Goiás*

2ª edição ampliada

# ARROZ com o quê?



Receitas Doces e Salgadas à Base de Arroz

Editores Técnicos  
Marina A. Souza de Oliveira  
Noris Regina de Almeida Vieira

*Embrapa Informação Tecnológica  
Brasília, DF  
2004*



Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Informação Tecnológica  
Parque Estação Biológica, PqEB,  
Av. W3 Norte (final)  
CEP 70770-901 Brasília, DF  
Fone: (61) 448-4162  
Fax: (61) 272-4168  
sac@sct.embrapa.br  
www.sct.embrapa.br

Embrapa Arroz e Feijão  
Rod. Goiânia – Nova Veneza, Km 12  
Fazenda Capivara, Zona Rural  
Caixa Postal 179  
CEP 75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO  
Fone: (62) 533-2110  
Fax: (62) 533-2100  
sac@cnpaf.embrapa.br  
www.cnpaf.embrapa.br

Agência Goiana de Desenvolvimento  
Rural e Fundiário (Agenciarrural)  
Rua Jornalista Geraldo Vale, 331, St. Universitário  
CEP 74610-060 Goiânia, GO  
Fone: (62) 232-1100  
emategro@netline.com.br

Edição  
Área de Comunicação Empresarial – ACE

Projeto gráfico  
Concentração de Idéias Design & Publicidade  
Designer Gráfico Cid Amada, Reg. UFG nº 870

Capa  
Carlos Eduardo Felice Barbeiro

Revisão  
Luciúla de A. Borges Carneiro (Agenciarrural)  
Neuza Maria Silva (Agenciarrural)

Catálogo na fonte  
Ana Lucia Delalibera de Faria

Tiragem  
1ª edição (2002): 3.000 exemplares  
2ª edição (2004): 3.000 exemplares

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,  
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP  
Embrapa Informação Tecnológica.

Arroz com o quê? receitas doces e salgadas à base de arroz / Editores  
técnicos, Marina A. Souza de Oliveira, Noris Regina de Almeida  
Vieira; Embrapa Arroz e Feijão, Agência Goiana de  
Desenvolvimento Rural e Fundiário. — 2. ed. ampl. — Brasília,  
DF : Embrapa Informação Tecnológica, 2004.  
69 p. : il.

ISBN 85-7383-257-6

1. Arroz - Cozinha. I. Oliveira, Marina A. Souza de. II. Vieira,  
Noris Regina de Almeida. III. Embrapa Arroz e Feijão. IV. Agência  
Goiana de Desenvolvimento Rural.

CDD 641.631 8 (21 ed.)

©Embrapa2004

## Agradecimentos...

*Às técnicas da Agenciarural, Anilda Maria do Nascimento, Leila Delfina Machado, Neurileide Maria de Oliveira e Enilda Maria de C. Monteiro, pela elaboração e testes das receitas de arroz e seus subprodutos.*

*A todos os colegas que nos incentivaram e apoiaram durante a realização deste trabalho.*

## Apresentação...

O arroz, já reconhecido por muitos como precioso alimento, é geralmente considerado, por outros tantos, apenas como prato auxiliar em uma mesa preparada com iguarias modestas. Estamos, assim, familiarizados com o arroz simples, cozido, solto, cujo preparo não inclui quaisquer outros ingredientes, além da água, do sal e do óleo. Contudo, o arroz vem, cada vez, aparecendo mais na cozinha nacional e internacional como prato especial, selecionado por consumidores mais exigentes e de paladar mais requintado, distinguindo-se tanto em pratos salgados como em sobremesas. Além da sua versatilidade e facilidade de preparo, o arroz vem, também, ocupando lugar destacado pelas suas características como alimento funcional, ou seja, não apenas

suprindo nossas necessidades nutritivas, satisfazendo nosso paladar ou saciando nosso apetite, mas, também, ajudando na prevenção de várias doenças e atuando como fonte energética de inigualável valor.

É justamente o conceito limitado sobre o arroz que pretendemos ampliar, indicando novas e variadas formas de apresentação e uso na cozinha e na mesa do brasileiro e, ao mesmo tempo, contribuir para mudar a percepção do consumidor sobre esse produto tão nosso e estimular o seu consumo. A cozinha internacional apresenta exemplos do uso do arroz como prato principal, atendendo exigências gastronômicas do mais apurado gosto, como é o caso da **paella**, na Espanha, ou do **risotto**, na Itália. Podemos, também, encontrar o arroz como componente de sopas, em pratos à base de frutos do mar ou carnes variadas, em entradas, em sobremesas e, até mesmo, no preparo de alimentos infantis. Assim, constatamos a presença do arroz, tanto em refeições substanciais como também em lanches rápidos ou no desjejum.

Com a publicação deste livro, a Embrapa Arroz e Feijão, que há três décadas tem se dedicado à pesquisa em arroz, e a Agência Goiana de Desenvolvimento Rural e Fundiário – Agência Rural –, como agente disseminador de pesquisa agrícola e estudiosa dos hábitos alimentares, pretendem atender os anseios de todos aqueles que apreciam e valorizam a boa cozinha, especialmente incluindo, como ingrediente básico, o nosso velho e conhecido arroz.

Beatriz da Silveira Pinheiro  
Chefe-Geral da Embrapa Arroz e Feijão

Sandoval Moreira Mariano  
Presidente da Agenciarural





<i>Risoto de funghi</i>	43	<i>Torta de arroz doce com ricota</i>	60
<i>Risoto de peixe</i>	43	<i>Vitamina rica</i>	60
<i>Risoto de vôngole</i>	44		
<i>Salada de arroz com aipo</i>	44	<b>Pães e biscoitos...</b>	61
<i>Salada de arroz com alcaparras</i>	44	<i>Biscoito de araruta e fubá de arroz</i>	63
<i>Salada de arroz com camarões</i>	45	<i>Biscoito de fécula de arroz</i>	63
<i>Salada de arroz e bacon</i>	45	<i>Bolachas cinco pratos</i>	63
<i>Salada de arroz perfumada</i>	45	<i>Bolo de arroz da vovó Delfina</i>	63
<i>Sopa de arroz e abobrinha</i>	46	<i>Pão da ceia</i>	63
<i>Sopa de arroz e cenouras</i>	46	<i>Pão de arroz e farinha de trigo</i>	64
<i>Sopa de cogumelos com arroz</i>	46	<i>Pão de farelo de arroz</i>	64
<i>Sopa de frango e verduras</i>	46	<i>Rosca de batatinha com fubá de arroz</i>	64
<b>Pratos especiais...</b>	47	<b>Medidas, pesos e equivalências...</b>	65
<i>Arroz acebolado à francesa</i>	49	<i>Medidas equivalentes</i>	67
<i>Arroz à moda árabe</i>	49	<i>Equivalência de sólidos</i>	67
<i>Arroz integral com cogumelos</i>	49	<i>Equivalência de líquidos</i>	68
<i>Arroz integral da Tereza</i>	50	<i>Temperaturas de forno</i>	68
<i>Arroz japonês</i>	50		
<i>Arroz Kichari</i>	51		
<b>Paella à la Valenciana</b>	51	<b>Glossário...</b>	69
<b>Doces...</b>	53		
<i>Arroz com leite</i>	55		
<i>Arroz com morangos</i>	55		
<i>Arroz doce</i>	55		
<i>Arroz doce caseiro</i>	55		
<i>Arroz doce com abacaxi</i>	56		
<i>Arroz matutino</i>	56		
<i>Cajuzinho de farelo de arroz torrado</i>	56		
<i>Curau de milho com farelo de arroz</i>	57		
<b>Flan de arroz</b>	57		
<i>Granola</i>	57		
<i>Mingau de farelo de arroz</i>	58		
<i>Musse de manga e arroz</i>	58		
<i>Musse de maracujá e arroz</i>	58		
<i>Musse de morango e arroz</i>	59		
<i>Musse de pêssego e arroz</i>	59		
<i>Pudim de arroz doce com morangos</i>	59		
<i>Pudim de arroz integral</i>	60		
<i>Pudim rápido de arroz</i>	60		



## História...

Bem antes de qualquer evidência histórica, o arroz foi, provavelmente, o principal alimento e a primeira planta cultivada na Ásia. Diversos historiadores e cientistas apontam o sudeste da Ásia como seu local de origem. Na Índia, uma das regiões de maior diversidade de tipos de arroz, as províncias de Bengala, Assam e Mianmar têm também sido referidas como centros de origem. Os registros mais antigos sobre o arroz foram encontrados na literatura chinesa, há cerca de 5.000 anos.

O uso do arroz é muito antigo na Índia, sendo citado em todas as escrituras hindus. Variedades especiais, usadas como oferendas em cerimônias religiosas, já eram conhecidas em épocas remotas. Certas diferenças entre as

formas de arroz cultivadas na Índia e sua classificação em grupos, de acordo com o valor nutritivo, o comportamento e a exigência das plantas, foram mencionadas cerca de 1.000 a.C. Foi a partir da Índia que essa cultura, provavelmente, estendeu-se à China e à Pérsia, difundindo-se, mais tarde, para o sul e o leste, passando pelo Arquipélago Maláio, e alcançando a Indonésia.

A cultura do arroz é igualmente muito antiga nas Filipinas e, no Japão, foi introduzida pelos chineses cerca de 100 anos a.C. Até a sua introdução pelos árabes no Delta do Nilo, o arroz não era conhecido nos países Mediterrâneos. Os sarracenos levaram-no à Espanha e o espanhóis, por sua vez, à Itália. Os turcos introduziram o arroz no sudeste da Europa, onde começou a ser cultivado nos séculos VII e VIII, com a entrada dos árabes na Península Ibérica. Os portugueses foram, provavelmente, os que introduziram esse cereal na África Ocidental, e os espanhóis, os responsáveis pela sua disseminação nas Américas.

Alguns autores apontam o Brasil como o primeiro país a cultivar esse cereal no continente americano. O arroz era o "milho d'água" (abati-uauapé) que os tupis, muito antes de terem contato com os portugueses, já colhiam nos alagados próximos ao litoral. Consta que integrantes da expedição de Pedro Álvares Cabral, após uma peregrinação, adentrando-se por cerca de 5 km em solo brasileiro, traziam consigo amostras de arroz, confirmando registros de Américo Vespúcio que trazem referência a este cereal em grandes áreas alagadas do Amazonas.

*Em 1587, lavouras arrozeiras já ocupavam terras na Bahia e, por volta de 1745, no Maranhão. Em 1766, a Coroa Portuguesa autorizou a instalação da primeira descascadora de arroz no Brasil, na cidade do Rio de Janeiro. A prática da orizicultura no Brasil, de forma organizada e racional, aconteceu em meados do século XVIII e, daquela época até a metade do século XIX, o país foi um grande exportador de arroz.*

*Modernamente, o arroz encontra-se disseminado no mundo todo, sendo cultivado em todos os continentes, em cerca de 120 países e seu consumo pela população mundial é um hábito inquestionável. O Brasil figura entre os dez maiores produtores e consumidores de arroz no mundo.*