

# Mangarito

*Apreciado desde sempre*

No Brasil, o mangarito já vinha sendo consumido e apreciado antes mesmo do seu descobrimento quando a população indígena já utilizava essa preciosidade. Nos dias de hoje seus rizomas são demandados pela alta gastronomia. O mangarito chegou à mesa dos colonizadores e foi mencionado por

cronistas como Gabriel Soares de Sousa, autor do Tratado Descritivo do Brasil, de 1587, e o padre jesuíta Fernão Cardim, que escreveu o Tratado da Terra e Gente do Brasil, de 1625. No clássico livro O Cozinheiro Nacional (reeditado pela Editora Senac - São Paulo, 2008), o segundo livro de culinária publicado no Brasil, o mangarito é citado numa receita de ensopado. O mangarito foi também muito consumido no café da manhã, cozido ou assado no forno a lenha com cobertura de melado.

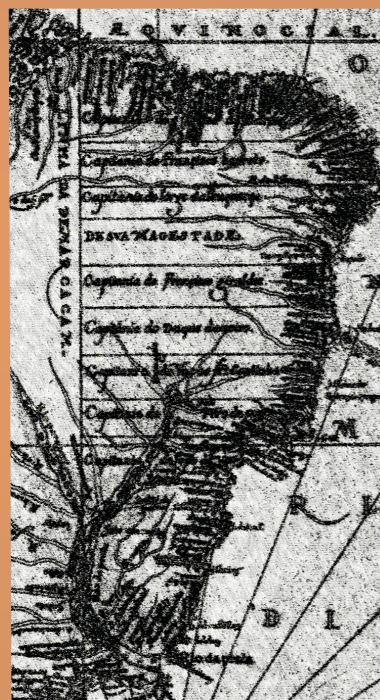


Imagem meramente ilustrativa

**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

**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS  
*Hortaliças Tradicionais*

# Mangarito



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

O mangarito, pertencente à família Araceae, é nativo do Brasil e ocorre em sub-bosque na Mata Atlântica. É uma hortaliça herbácea, tuberosa e perene, com porte de até 60 cm de altura, pecíolos eretos e folhas membranosas, delicadas e flexíveis, que secam no inverno ou em períodos de estiagem. Não apresenta caule e floresce esporadicamente. Seus rizomas ocorrem às dezenas, com tamanho até 8 cm, com coloração interna variando do amarelo intenso a amarelo bem claro, havendo ainda clones arroxeados. O mangarito foi amplamente utilizado pelos índios antes da chegada dos europeus à América. Ele foi muito apreciado até décadas atrás, por seu paladar característico, caindo em desuso devido às mudanças nos padrões de vida da sociedade e à substituição por espécies com cadeia produtiva estabelecida.

## Mangarito (*Xanthosoma riedelianum*)

NOMES POPULARES: Mangará, taiaó (guarani)

### Plantio

O plantio é feito por propágulos (rizomas), preferencialmente pré-brotados. A recomendação é utilizar aqueles com 1 cm a 2 cm de comprimento e deixar os maiores para consumo. Produz melhor em solos leves, bem drenados e ricos em matéria orgânica. Pode-se plantar em canteiros ou pequenas leiras (camalhões). O espaçamento deve ser de 50 cm a 60 cm entre camalhões e 30 cm entre plantas ou, quando se faz o plantio em canteiros, de 25 cm a 40 cm entre plantas. O plantio é feito de setembro a dezembro, no início da estação chuvosa. Um menor espaçamento em canteiros é recomendado para plantios tardios, o que proporciona produção de menor número de rizomas, porém de maior tamanho. Deve-se realizar capinas e irrigações sempre que



necessário e duas adubações de cobertura. A colheita é feita quando a parte aérea praticamente desaparece, translocando os nutrientes para a formação dos rizomas, o que ocorre de 150 a 210 dias após o plantio, a depender da época de plantio e das condições climáticas. A produção média pode atingir até 0,5 kg por planta, rendendo em média até 25 toneladas por hectare.

### Conservação e usos

As folhas também são comestíveis enquanto ainda tenras, e seu uso é semelhante ao da taioba, sempre bem refogada ou cozida. Os rizomas são altamente energéticos, constituídos de 20% de fécula no produto fresco ou 90% de fécula na matéria seca, e considerável teor de carotenoides totais (provitamina A), sobretudo nas cultivares de rizoma amarelo intenso. O tempo de conservação do mangarito é de 3 a 4 meses após a colheita em galpão arejado, ocorrendo posteriormente desidratação e brotação dos rizomas.

### O projeto

O mangarito 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 as informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras hortaliças estudadas são: almeirão-de-árvore, amaranto, anredera, azedinha, beldroega, bortalha, capuchinha, cará-do-ar, caruru, fisális, jambu, major-gomes, maxixe-do-reino, muricato, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba e vinagreira.

## Receita

### Mangarito sauté (salteado)

#### Ingredientes

10 rizomas (300 g a 400 g)  
Sal, salsa, orégano e cebolinha a gosto  
1 colher de sopa de manteiga

#### Modo de preparo

1. Lave bem os rizomas para retirada dos resíduos de terra;
2. Em seguida, cozinhe por 5 a 10 minutos, dependendo do tamanho dos rizomas.
3. Deixe escorrer, corte os rizomas em pedaços e frite na manteiga até ficarem dourados.
4. Tempere com ervas.

