



Projeto Sabores
apresenta:

ARROZ-DO-CAMPO

Arroz-do-campo, arroz-nativo-do-Pantanal, arroz-do-brejo ou arroz selvagem são alguns nomes locais de três espécies de arroz nativas do Pantanal, chamadas pela Ciência como *Oryza latifolia*, *O. grandiglumis* e *O. rufipogon*. São ervas aquáticas com distribuição nas Américas Central e do Sul, desde o México (exceto *O. grandiglumis*) até a Argentina (exceto *O. rufipogon*). No Brasil, ocorrem principalmente na Amazônia e Pantanal. Na planície pantaneira as espécies crescem em ambientes aquáticos associados ao rio Paraguai. Seus frutos (grãos) têm grande potencial de aproveitamento como alimento humano e as plantas como forragem para animais domésticos e silvestres. Em Mato Grosso do Sul, a espécie mais abundante é a *O. latifolia*.

No Pantanal, o crescimento e a reprodução das plantas de *O. latifolia* dependem do nível da água, pois ocorrem em campos sazonalmente inundáveis, com maior taxa de cobertura e auge da floração quase no pico da cheia. A produção e dispersão dos grãos acontecem imediatamente após a floração, já no pico da cheia.



POSSIBILIDADES DE USO E SABERES LOCAIS

O arroz-do-campo (espécies de *Oryza*) é um alimento tradicional dos povos indígenas do Pantanal muito disputado no passado na época de colheita. Os Guató e os Paiaguá, por exemplo, colhiam os grãos em suas canoas e os armazenavam. No Pantanal este costume quase se perdeu, como mostram estudos etnobotânicos desenvolvidos desde a década de 1990. Pela sua importância cultural, nutricional, ecológica e mesmo comercial, o Projeto Sabores tem desenvolvido, desde 2006, diversas atividades com comunidades ribeirinhas do Rio Paraguai visando incentivar as pessoas a colher, consumir e comercializar as espécies de arroz-nativo.

SOBERANIA, SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O grão integral do arroz-do-campo (*Oryza latifolia*) é nutricionalmente rico, apresentando maior teor de proteínas e carboidratos que o arroz cultivado que comemos no dia-a-dia (*Oryza sativa*), porém semelhante em teor de fibras e valor calórico. Neste sentido, o arroz-nativo-do-Pantanal é valioso para a soberania e segurança alimentar que preconiza, via Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, o direito das pessoas comerem regularmente alimentos nutritivos, culturalmente adequados, acessíveis, produzidos de forma sustentável e ecológica, bem como de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, visando o combate à fome.

DO CAMPO À MESA: GERAÇÃO DE RENDA

O arroz-do-pantanal possui grande potencial de mercado dentro de sistemas agroalimentares sustentáveis. A valorização da produção das comunidades locais com apoio na secagem e beneficiamento, assim como no acesso a novos mercados pode contribuir para a segurança alimentar e nutricional. Contribui também na conservação do Pantanal e na melhoria da qualidade de vida dos extrativistas, por meio da geração de renda obtida com a venda dos produtos beneficiados.

No Pantanal (Mato Grosso do Sul), o arroz-do-campo (*Oryza latifolia*) cobre grande extensão da paisagem no período de máxima inundação, criando formação monodominante conhecida como arrozal.

Na grande cheia de 2012, uma moradora da comunidade da Barra do rio São Lourenço fez colheita surpreendente, aumentando a renda local e a oferta de alimentos saudáveis oriundos das áreas úmidas e com valor cultural. Por outro lado, as grandes secas e os incêndios nos últimos anos têm sido um obstáculo a esta prática. Veja nossa entrevista no Bate-papo.

As espécies de arroz nativo são parentes próximas do arroz cultivado comercialmente (*Oryza sativa*) havendo, assim, possibilidade de serem utilizadas no melhoramento genético do arroz que usamos no dia a dia. Este é mais um motivo para apoiar a conservação do arroz nativo.

A segurança dos alimentos depende das boas práticas de colheita e pós-colheita, mantendo limpos os locais de coleta e armazenamento, afastados de vetores (transmissores de doenças) e sem umidade (ver mais adiante).

Nossa conversa desta edição é com a Leonora Aires, pescadora pantaneira que vive com sua família na comunidade da Barra do rio São Lourenço, em Corumbá, Mato Grosso do Sul (MS). É conhecedora do arroz-do-campo e atualmente uma das poucas pessoas que ainda faz a colheita deste grão. Ela já colaborou com projetos de pesquisas da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) e com diversas atividades do projeto Sabores, principalmente aquelas associadas à colheita do arroz.



BATE-PAPO

1. Como tem sido a produção e colheita do arroz nos últimos 10 anos?

A produção do arroz-do-campo nos últimos dez anos tem sido “nada” por motivo do fogo e seca. Neste ano [2025] tem sido até boa, em alguns lugares. Em nem todos os lugares têm.

2. O interesse pelo arroz-do-campo na comunidade ou por pessoas de fora da comunidade tem aumentado nesse período?

Nos últimos tempos não tem pessoas interessadas no arroz. Houve manifestação de interesse de uma pessoa de fora da comunidade.

3. Quais as principais dificuldades para a colheita do arroz?

Tem que ter muito cuidado com as aranhas. Não pode pegar no talo dele que corta. Tem que ter bastante água para ele florir e cachear bem.

4. Qual a sua expectativa para a colheita de arroz neste ano?

Para 2025 a expectativa é boa. Se encher mais, vai ter colheita abundante no território onde eu sempre colho. Espero que seja uma boa colheita.



LIÇÕES PRÁTICAS

RESTAURAÇÃO ECOLÓGICA

No Brasil estudos e práticas com uso de gramíneas nativas na restauração de áreas degradadas são escassos e em pequena escala, sendo no Pantanal ainda mais raro. A prática mais comum em processos de restauração é a implantação de técnicas de sucessão natural ativa/assistida e o plantio de mudas arbóreas, de forma geral. Por outro lado, as áreas campestres ou de formações savânicas do Pantanal têm sido alvo de remoção das forrageiras nativas para plantio de pastagens com espécies exóticas, principalmente a braquiária (*Urochloa brizantha*, *U. humidicula*). Como o arroz-do-campo (*O. latifolia*) forma banco de sementes, pode ser interessante testar técnicas de transposição do banco de sementes desta gramínea para a restauração de áreas onde ela foi removida. Outra espécie de arroz-do-campo (*O. rufipogon*) tem sido usada para acelerar a recuperação de área degradada por rejeito de bauxita em um lago do rio Trombetas, na Bacia Amazônica, Pará.

COLHEITA E PÓS-COLHEITA MODO TRADICIONAL DOS PANTANEIROS

O arroz-nativo-do-pantanal é tradicionalmente colhido no pico da cheia, que ocorre geralmente em maio e junho, quando os grãos estão maduros e com cor avermelhada. Para a colheita é essencial o uso de canoa, lona, luvas grossas e proteção para os olhos, narinas e ouvidos. Após forrar a embarcação com lona, ela é conduzida para dentro do arrozal, sendo necessário bater (ou sacudir) os ramos para que os grãos maduros se desprendam e caiam na lona. O processamento dos grãos começa imediatamente após a colheita. O arroz coletado é espalhado sobre lona em espaço amplo e arejado para início da secagem dos grãos (ver mais adiante).

Nos ecossistemas onde pastagens exóticas são introduzidas há menor diversidade de espécies e, portanto, menor resiliência ambiental. Além disso, a remoção das espécies introduzidas para fins de restauração ecológica é muito difícil, uma vez que competem com as nativas e são invasoras, portanto, de difícil controle.

A proteção dos olhos, narinas e ouvidos é cuidado essencial para que a arista (farpa longa e fina) não entre nos orifícios destes órgãos.

O processo de secagem dura de 10-20 dias, de acordo com as condições climáticas (temperatura, grau de umidade, insolação).

No Pantanal, o processo tradicional de pós-colheita inclui a pisa dos grãos e a separação da casca com uma peneira. No entanto, para facilitar o processo, a UFMS disponibiliza às comunidades locais uma máquina para o beneficiamento de arroz no [câmpus do Pantanal](#), em Corumbá, MS.



BENEFICIAMENTO E PROCESSAMENTO DO ARROZ

Para serem comercializados os grãos do arroz-do-campo precisam passar por várias etapas de beneficiamento: (1) Pré-limpeza - remoção de impurezas grossas e leves da própria planta, utilizando por exemplo ventiladores (redução de cerca de 96% das impurezas), (2) Secagem - quando umidade é maior que 11%, os grãos são secos ao sol em terreiros ou sob lonas, (3) Limpeza - remoção das farpas dos grãos, esfregando-os ativamente em peneira grossa e, em seguida, peneirando-os novamente para reduzir as impurezas restantes. Após a limpeza, as cascas dos grãos são removidas utilizando máquina beneficiadora, obtendo o arroz integral. No caso do arroz-do-campo nunca se deve polir o grão pois este processo remove sua parte nutritiva. Adicionalmente, para aumentar o tempo de vida na prateleira, o arroz integral pode sofrer um tratamento hidrotérmico ([parboilização](#)).

O armazenamento a vácuo é uma excelente forma de proteger o arroz integral ou parboilizado, prevenindo pragas e mantendo sua qualidade nutricional e sensorial por mais tempo ao diminuir o oxigênio. Como alternativa mais acessível, as embalagens PET também são eficazes, graças à sua impermeabilidade ao oxigênio. Essa característica modifica a atmosfera dentro da embalagem, reduzindo a velocidade de auto-oxidação e o desenvolvimento de pragas. Ambas as opções contribuem para preservar os compostos bioativos do arroz, que desempenham um papel crucial na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis.



Paulo Robson

DICA 1

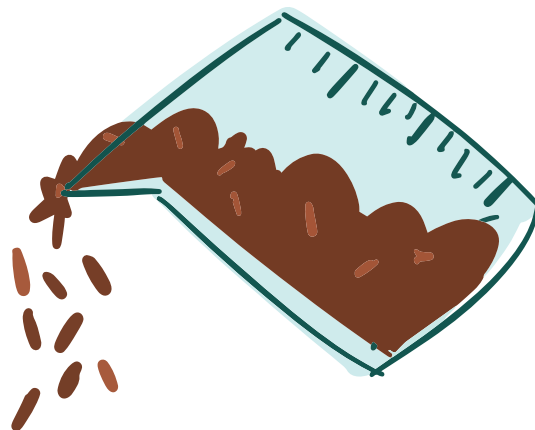
Colheu o arroz? Espalha logo! Se tiver sol, melhor ainda, mas de olho para não queimar. O secador mecânico é excelente para controlar tudo. Aqueça de leve, sem passar dos 45°C, e fique de olho na umidade para não mofar. Ventilação é amiga da secagem rápida. E antes de tudo, limpa bem para não dar bicho! Se não der para secar na hora, empilha pouquinho e ventila até dar tempo. Arroz sequinho e sem complicação!

DICA 2

Quer um arroz livre de bichos sem usar veneno? Se liga nessa! Nossos avós já sabiam: folha de louro espanta inseto faminto, cravo dá um cheiro que eles detestam, e alho? Ih, fogem rapidinho! A cinza seca tira a umidade, e um pozinho mágico chamado terra de sílica (ou de diatomáceas) acaba com a festa dos invasores. Para fechar, ventilação e limpeza são a chave. Simples, natural e o arroz fica saboroso!

BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO

Para preservar a qualidade do arroz-nativo-do-Pantanal, práticas rigorosas de pós-colheita são indispensáveis. A secagem rápida, com umidade abaixo de 13%, inibe o desenvolvimento de microrganismos. O armazenamento ideal é em locais frescos, secos e bem ventilados, com embalagens seladas para proteção contra pragas. Inspeções regulares são cruciais para identificar e controlar infestações. Tratamentos naturais e a manutenção da limpeza do local, juntamente com o monitoramento da temperatura para evitar condensação de umidade, garantem a preservação do arroz e evitam contaminações.



AQUI TEM RECEITA!

DE "AGUAR" A BOCA!!!

GALINHADA PANTANEIRA

MODO DE PREPARO

Cortar a galinha em pedaços pequenos, temperar com alho, pimenta, limão e sal. Fritar os pedaços numa panela até dourar bem. Em seguida, acrescentar a cebola, os tomates, o pimentão e o arroz. Fritar mais um pouco. Adicionar água para o cozimento. Quando estiver cozido, cubra com cebolinha picada e sirva.

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

1 galinha caipira
3 xícaras de arroz-do-campo
3 dentes de alho moído
1 cebola
2 tomates maduros picados
1 pimentão picado
1-2 limões
água (2 xícaras de água para cada xícara de arroz)
cebolinha picada a gosto
sal e pimenta do reino a gosto

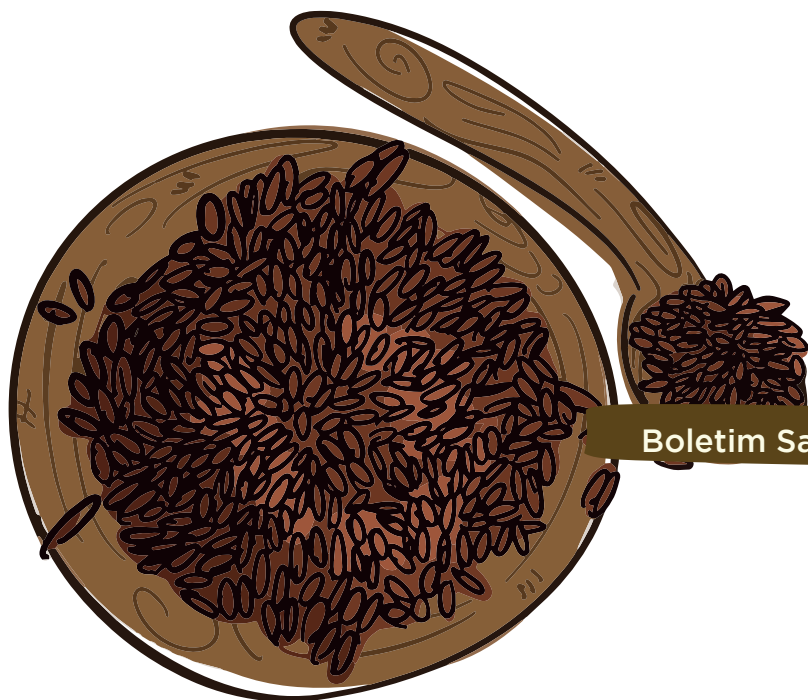
DICAS IMPORTANTES:

Se o frango tiver pouca gordura, use um fio de óleo ou banha para fritar.

Como o arroz-do-campo demora mais tempo para cozinhar, talvez seja necessário acrescentar mais água além da sugerida na receita, além de mexer antes de ficar pronto.

Servir com castanhas para enriquecer o prato.





BOLETIM SABORES

Boletim Sabores - Edição 16 - Abril 2025

REALIZAÇÃO

Projeto de Extensão “[Valorização de Plantas Alimentícias do Pantanal e do Cerrado](#)”

APOIO

Programa de Apoio a
Extensão Universitária
(PAEXT/UFMS)

Programa de Pós-
Graduação em Biologia
Vegetal ([PPGBV/UFMS](#))

AQUI TEM MAIS CONHECIMENTO!

BARBOSA, M. M.; MACEDO, M. L. R.; HIANE, A. P.; DAMASCENO-JÚNIOR, G. A.; BRAGA NETO, J. A.; MENDONÇA, L. A. B. M.; AVELLANEDA-GUIMARÃES R.; NASCIMENTO, V. A. Proteins of *Oryza latifolia* from Brazilian Pantanal: impact on the use of aminoacids and weight gain of animals. International Journal of Development Research, v. 7, p. 16885-16891, 2017. <https://www.google.com/url?q=https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/10940>.

BERTAZZONI, E. C., DAMASCENO-JÚNIOR, G. A. Aspectos da biologia e fenologia de *Oryza latifolia* Desv.(Poaceae) no Pantanal sul-mato-grossense. Acta Botanica Brasilica, v. 25, p. 476-786, 2011.

BORTOLOTTI, I. M.; DE CÁSSIA AVELLANEDA GUIMARÃES, R.; CAMPOS, R. P.; DA SILVA LOPES, M. R.; DA SILVA, L. P. R.; SILVA, R. H.; DAMASCENO-JUNIOR, G. A.; POTT, A.; HIANE, P. A. Food Composition Data: Edible Plants in Pantanal. In: JACOB, M. C. M.; ALBUQUERQUE, U. P. De (Eds.). Local Food Plants of Brazil. Ethnobiology. [s.l.] : Springer Cham, p. 297-324, 2021.

BORTOLOTTI, I. M.; SOUZA, P. R. De; POTT, A.; DAMASCENO-JUNIOR, G. A. Wild Food Plants of the Pantanal: Past, Present, and Future. In: JUNIOR, G. A. D.; POTT, A. (Eds.). Flora and Vegetation of the Pantanal Wetland. 1. ed. Cham: Springer, v. 18, p. 689-733, 2021.



NOS ACOMPANHE NAS REDES!

[Site Sabores](#) | [Site CPA](#) | [Instagram CPA](#)

ACESSE AS EDIÇÕES ANTERIORES

Conteúdo produzido por:

Geraldo Alves Damasceno-Júnior (INBIO/UFMS)
Ieda Maria Bortolotto (PPGBV/UFMS)
Juliana Rodrigues Donadon (FACFAN/UFMS)
Letícia Couto Garcia (INBIO/UFMS)
Luciana Miyagusku (FACFAN/UFMS)
Marcus Vinicius Santiago Urquiza (CPAN/UFMS)
Maria Rosângela Sigrist (INBIO/UFMS)
Pedro Isaac Vanderlei De Souza (INBIO/UFMS)
Raquel Pires Campos (FACFAN/UFMS)

Revisão Geral do conteúdo:

Geraldo Alves Damasceno-Júnior (INBIO/UFMS)
Ieda Maria Bortolotto (PPGBV/UFMS)
Luciana Miyagusku (FACFAN/UFMS)
Maria Rosângela Sigrist (INBIO/UFMS)

Coordenação Geral:

Maria Rosângela Sigrist (INBIO/UFMS)

Coordenação Editorial:

Katarini Giroldo Miguel (FAALC/UFMS)

Diagramação e Ilustrações:

Pedro Henrique de Oliveira Vieira (FAALC/UFMS)
Gustavo Victorio de Souza Soares (INBIO/UFMS)