

# Le foglie tradizionali nella cucina del Mozambico



**Organizzazione e redazione testi**

Velia Lucidi, Serena Milano

**Collaborazione editoriale e revisione**

Serena Alaimo, Annalisa Audino, Martina Dotta

**Fotografie**

Paola Viesi

**Progetto grafico e impaginazione**

Claudia Saglietti

**Traduzioni**

Flora Misitano

**Partner istituzionale**

Direção Agricultura Cidade de Maputo (DACM), Mozambico  
[www.cmaputo.gov.mz](http://www.cmaputo.gov.mz)

**In copertina**

Donna con foglie di Mboa

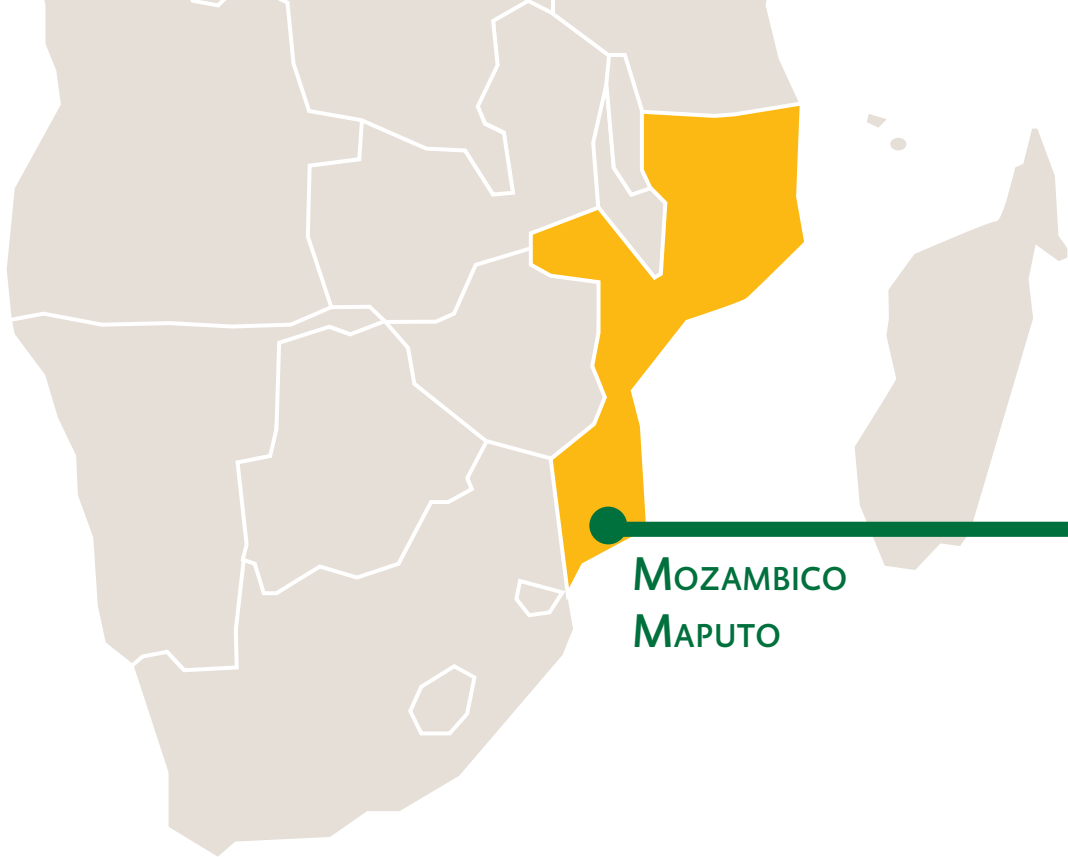
*Setacciatura del riso, Chokwe*





# Indice

- 5 Il progetto G.Lo.B.
- 6 Slow Food in Mozambico
- 10 Le foglie
- 11 Perché è importante valorizzare le foglie tradizionali?
- 12 Cacana o nkakana (*Momordica balsamina*)
- 13 Matapa o folhas da mandioqueira (*Manihot esculenta*)
- 14 Nhangana o mussone o folhas de feijão-nhema (*Vigna unguiculata*)
- 15 Madledlele o folhas de batata-doce (*Ipomea batatas L.*)
- 16 Mboa o folhas de abóbora (*Cucurbita spp.*)
- 17 Tseke (*Amaranthus spinosus*)
- 18 Xikhepu o folhas de inhame (*Dioscorea spp.*)
- 19 Ricette
- 28 Biodiversità e gastronomia nella Città di Maputo
- 33 Contatti



**MOZAMBICO**  
**MAPUTO**



*Vendita del cocco di Inhambane, mercato Vulcano di Maputo*

## IL PROGETTO G.Lo.B.

### GOVERNO LOCALE PER LA BIODIVERSITÀ

G.Lo.B. è un progetto di cooperazione internazionale, finanziato dall'Unione europea, in tre territori di lingua portoghese in America Latina e Africa: lo Stato di Bahia in Brasile, l'area metropolitana di Maputo in Mozambico e la Provincia di Namibe in Angola.

Il progetto supporta le autorità locali per definire e adottare politiche pubbliche che promuovano la salvaguardia e la valorizzazione della biodiversità, migliorando il tenore di vita della popolazione e riducendo la vulnerabilità economica e sociale dei piccoli produttori.

In Mozambico il progetto è stato realizzato grazie a una partnership con la Direzione dell'Agricoltura della Città di Maputo, in collaborazione con attori locali e con organizzazioni partner italiane: COSPE (Cooperazione per lo sviluppo dei paesi emergenti), Regione Veneto e Fondazione di Venezia.

Questa pubblicazione è il risultato del lavoro svolto dalla Fondazione Slow Food per la Biodiversità nell'ambito del progetto Governança Local para a Biodiversidade (G.Lo.B.), realizzato nel territorio della Zona Verde di Maputo in Mozambico.





## SLOW FOOD IN MOZAMBICO

Slow Food è nato in Mozambico nel 2009, con la condotta **Muteko Waho di Maputo**. Durante i primi anni, questo gruppo locale ha lavorato per promuovere la gastronomia locale, i prodotti del territorio e le cucine di strada. In poco tempo il movimento si è sviluppato nella provincia più a nord del paese, in particolare nella città di Pemba, dove - grazie alla **condotta Viakuria Vietu** - nel 2012 è nato il **Presidio del caffè di Ibo**, che ha riunito un gruppo di coltivatori (e pescatori) delle Isole Querimbas, un arcipelago meraviglioso dell'Oceano Indiano.

In queste terre antiche, la pesca è l'attività principale: ogni giorno gli uomini escono in mare con lunghe barche a vela prive di motore e pescano soprattutto gamberi (per i quali il Mozambico è famoso). Ma sull'Isola di Ibo, una delle principali dell'arcipelago, cresce anche la *Coffea racemosa Loureiro*, specie minore (diversa sia dall'Arabica che della Robusta), appartenente a un gruppo definito comunemente "wild coffee". Endemica del Mozambico, la *Coffea racemosa Loureiro* si è adattata al clima del paese: cresce a un'altitudine compresa fra il livello del mare e i 1500 metri, resiste a lunghe stagioni secche (fino a nove mesi) ed è poco esigente (sopravvive anche su terreni sabbiosi e con poca ombra).

Sull'isola la pianta cresce ancora allo stato selvatico, ma ogni famiglia coltiva una o due piantine nel proprio orto, normalmente vicino ad alberi di cocco e banano, e usa le bacche, di dimensioni piccolissime, per il consumo familiare. Le ciliegie sono lasciate essiccare al sole per qualche giorno su ripiani di bambù e iuta dove, di tanto in tanto, devono essere rimescolate. Quando buccia, polpa e semi sono completamente asciutti, sono sgranate a mano.



*Raccolta di foglie di matapa (manioca), Bobole*

Il Presidio è nato da una collaborazione tra la condotta Slow Food di Pemba, Parco Nazionale delle Quirimbas, WWF e un gruppo di pescatori dell'isola di Ibo, con l'obiettivo di salvaguardare questa varietà endemica di caffè ma anche un ecosistema unico al mondo: il caffè di Ibo può infatti rappresentare un'importante integrazione del reddito per i pescatori, riducendo la pressione sulle risorse marine e preservando l'equilibrio dell'ecosistema del Parco Nazionale delle Quirimbas.



I Presidi Slow Food sono comunità di piccoli produttori che preservano prodotti tradizionali, saperi antichi e territori.

Nel 2013, questa volta a Maputo, è stato avviato ufficialmente il primo Mercato della Terra africano, il **Mercato della Terra di Maputo**, un progetto nato dalla collaborazione tra l'ong GVC di Bologna, la condotta Slow Food di Maputo e un gruppo di produttori locali (circa 15 a oggi) che lavorano per promuovere un'agricoltura sostenibile e attenta alle tradizioni gastronomiche del territorio.

Il Mercato della Terra di Maputo è gestito in maniera collettiva dagli stessi produttori e si svolge una volta alla settimana. I produttori del Mercato della Terra di Maputo arrivano tutti dalla provincia di Maputo: da Macaneta, Catembe, Boane e altre zone rurali intorno alla capitale. Vendono cibi di strada tradizionali come le



*Mercato Vulcano di Maputo, vendita di foglie tradizionali locali*

*bajias* (tipiche frittelle di legumi), frutta e verdura, pesce, riso, succhi di frutta, bevande alcoliche tradizionali, confetture, burro di arachidi e uova fresche. Tutto è locale, stagionale, sostenibile e artigianale.

Oggi il Mercato della Terra di Maputo è riferimento per molti consumatori attenti e inizia a essere un esempio di buone pratiche anche per alcune istituzioni, perché contribuisce a preservare la biodiversità e la cultura alimentare delle comunità locali.



I Mercati della Terra coinvolgono piccoli produttori che vendono direttamente cibi locali, di stagione, realizzati con tecniche sostenibili.



Dal 2010 il Progetto dei **10.000 orti in Africa** ha coinvolto 40 comunità di piccoli produttori nelle regioni di Capo Delgado (a nord) e Maputo (a sud), promuovendo la nascita di orti scolastici, familiari e comunitari e avvicinando i produttori a un'agricoltura sostenibile, basata sul recupero delle varietà locali e su tecniche tradizionali.

Gli orti di Slow Food (scolastici, comunitari o familiari) sono coltivati con tecniche agro-ecologiche, aiutano a comprendere il valore del cibo e insegnano il rispetto per la terra.

Dal 2014, grazie al progetto **G.Lo.B – Governance Locale para a Biodiversidade** (cofinanziato dalla Commissione europea e coordinato dalla Regione Veneto) è nata una **rete di produttori di foglie tradizionali** che coltivano in maniera naturale negli orti urbani intorno alla capitale di Maputo. Un'iniziativa possibile anche grazie alla collaborazione di diverse istituzioni locali (in particolare la Direzione della Sicurezza Alimentare e dell'Agricoltura della Città di Maputo e il Municipio di Maputo). Questa iniziativa ha contribuito a sensibilizzare le istituzioni sull'importanza della biodiversità locale (da un punto di vista culturale, economico e nutrizionale), a creare un'alleanza fra piccoli produttori e cuochi, a rafforzare la filiera breve e a sviluppare il progetto Slow Food dell'**Arca del Gusto**.

La rete oggi conta sette condotte Slow Food a Maputo, Mafuiane, Matutuine, Boane, Matola, Gare e Pemba. È una rete unita e attiva, impegnata su più fronti: agricoltura, mercato, turismo, gastronomia.



L'Arca del Gusto è un catalogo che raccoglie prodotti tradizionali a rischio di estinzione di tutto il mondo.

## SLOW FOOD IN MOZAMBICO IN NUMERI

- 6 condotte
- 40 soci
- 40 orti
- 9 prodotti dell'Arca del Gusto
- 1 Presidio
- 1 Mercato della Terra



*Raccolta di foglie di Mboa*

## LE FOGLIE

Le preparazioni alimentari che quotidianamente accompagnano la dieta nei villaggi africani si basano molto spesso sull'uso delle foglie di ortaggi e tuberi tradizionali, che rappresentano un'integrazione fondamentale della dieta, grazie al contenuto di proteine, vitamine e sali minerali.

L'Africa sub-sahariana ospita circa 800-1000 specie di foglie tradizionali, molte delle quali poco conosciute: alcune sono selvatiche, altre sono oggetto di piccole coltivazioni, attraverso tecniche tradizionali tramandate da generazioni. A seconda dei casi, si possono consumare crude (in insalata), cotte (come gli spinaci o nelle zuppe), o essiccate e ridotte in polvere. Molte di queste foglie hanno diverse proprietà medicamentose.



*Mercato Vulcano di Maputo, vendita di foglie Mboa*

## PERCHÉ È IMPORTANTE VALORIZZARE LE FOGLIE TRADIZIONALI?

- Per il loro **valore culturale**: rappresentano infatti la base della gastronomia locale.
- Per la loro **adattabilità** alle condizioni pedoclimatiche locali, che permette loro di resistere ai periodi di siccità e di crescere senza l'uso di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, erbicidi e pesticidi).
- Per le **caratteristiche nutrizionali** migliori, rispetto alla maggior parte delle colture oggi più conosciute e diffuse, come lattuga e cavoli. Sono infatti ricche in ferro, vitamina C, vitamina A, sali minerali, ecc.



## CACANA O NKAkana (*Momordica balsamina*)

Nativa delle foreste tropicali d'Africa e poi introdotta negli altri continenti, la *Momordica balsamina* è detta comunemente zucca africana, ma anche mela o pera balsamica ed è una pianta rampicante che appartiene alla famiglia delle *Cucurbitaceae*. Il frutto è arancione, con una forma molto particolare e semi di colore rosso brillante. Il nome scientifico *Momordica* deriva dal verbo latino "mordeo", che significa mordere. Infatti, la buccia rigata e i margini dentellati del frutto fanno pensare a un morso. Le foglie contengono ben 17 aminoacidi e sono ricche di calcio, ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo. È una pianta importante anche per la sua capacità di arricchire la fertilità del suolo.





## MATAPA O FOLHAS DA MANDIOQUEIRA (*Manihot esculenta*)

La *Manihot esculenta* è la specie di manioca più coltivata in Africa e rappresenta un elemento imprescindibile dell'agricoltura locale. Non esiste una catalogazione precisa di diverse varietà di manioca, ma è nota l'esistenza di tipologie a radice dolce e altre con radici dal sapore più amaro. Della manioca si possono mangiare i tuberi, le foglie e i germogli. Le foglie, in particolare, hanno un ruolo importante grazie all'alto contenuto di proteine (oltre il 20%, a seconda dell'ecotipo). Contengono inoltre ferro, calcio, vitamina A e C.



## NHANGANA O MUSSONE O FOLHAS DE FEIJÃO-NHEMBA (*Vigna unguiculata*)

Il genere *Vigna* raggruppa oltre 60 specie. La sottospecie *unguiculata* è la più diffusa e consumata in Africa. Si tratta di un fagiolo che ha avuto origine nella zona del Niger e che oggi è diffuso in varie parti del mondo. I suoi semi possono essere di colore e forme diverse, ma sono sempre accomunati dalla presenza di una piccola cavità bianca circondata da un anello scuro. Di qui il nome comune di fagiolo dall'occhio. I semi sono il cibo più noto, ma si possono mangiare anche le parti verdi della pianta – i baccelli ancora acerbi e le foglie - che hanno un importante contenuto di vitamina A, calcio, magnesio, fosforo e ferro.



## MADLEDLELE O FOLHAS DE BATATA-DOCE (*Ipomea batatas* L.)

La patata dolce è nota in tutto il mondo per le ottime caratteristiche dei suoi tuberi: grandi e con una polpa giallo-arancio ricca di betacarotene e di vitamine. A seconda delle tradizioni gastronomiche, possono essere bolliti, fritti o cotti al forno. In alcuni paesi africani, è tradizionale anche il consumo dei germogli e delle foglie, ricche di proteine, ferro e vitamina A.



## MBOA O FOLHAS DE ABÓBORA (*Cucurbita spp.*)

Originarie del Centro America, dove sono coltivate da millenni in consociazione con mais e fagioli, le zucche – differenziate in centinaia di specie e varietà – si sono diffuse in tutto il mondo. Piante annuali striscianti o rampicanti, sono coltivate soprattutto per i frutti, ma ogni loro parte è commestibile: compresi i semi, i fiori e le foglie, molto interessanti dal punto di vista nutrizionale e verdura tradizionale in molte regioni africane. Nel caso della *Cucurbita moschata*, ad esempio, le foglie sono ricche di proteine, calcio, fosforo e  $\beta$ -carotene.





## **TSEKE** (*Amaranthus spinosus*)

È una delle numerosissime specie di amaranto e come tutte le altre, è originaria del Centro America. Pianta annuale, oggi l'amaranto spinoso è diffuso in tutti i continenti: in molte regioni dell'Asia, ad esempio, è un'erba infestante delle risaie. Si possono consumare i suoi minuscoli semi, ma il cibo più importante che se ne ricava sono le foglie: ricche di proteine, calcio, fosforo e ferro. In diversi paesi africani si mangiano crude o più spesso cotte, come gli spinaci, oppure si fanno essiccare, per conservarle più a lungo.



## XIKHEPU O FOLHAS DE INHAME (*Dioscorea spp*)

È una pianta erbacea perenne, che cresce nelle zone tropicali di tutto il pianeta. Si arrampica su alberi ad alto fusto o su staccionate ed è riconoscibile per le foglie verdi a forma di cuore. Il cibo più noto è il tubero, ricco di amido e alimento di base per milioni di persone in America Latina, Africa e Asia. Più raro il consumo delle foglie, che devono essere lavate bene e, una volta lessate, strizzate bene per eliminare tutta l'acqua.

# Ricette



Raccolta di foglie di tzeke

# Tseke con pomodoro

(amaranto, *Amaranthus spinosus*)

## Ingredienti:

- 1 kg di tseke (amaranto)
- 50 g di pomodori freschi
- 30 g di cipolla
- olio di arachidi
- sale

## Preparazione

Fate soffriggere la cipolla affettata sottile in olio di arachidi, aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti e lasciate cuocere. Poi aggiungete le foglie di tseke, accuratamente lavate, ricoprite d'acqua e fate cuocere per circa un quarto d'ora.

### ► Le varietà locali

È importante privilegiare i semi locali e le varietà tradizionali selezionate dai contadini di generazione in generazione, le più adatte al territorio.



# Caril de matsau-mboa

(foglie di zucca, *Cucurbita spp*)

## Ingredienti:

- 200 g di arachidi
- 1 cipolla
- 700 g di gamberi cotti e sgusciati
- 700 g di matsau-mboa (foglie di zucca)
- 2 l di latte di cocco
- 2 pomodori maturi
- peperoncino
- olio di arachidi
- sale

## Preparazione

Lavate e tagliate le foglie di zucca, come per farne una zuppa, o anche un po' più grossolane. Lessatele in acqua salata e, una volta cotte, lasciatele scolare in uno scolapasta. Versate un po' di olio di arachidi in una casseruola, unite la cipolla tritata e fatela soffriggere fino a quando non imbondisce. Aggiungete i pomodori privati della pelle e lasciate cuocere fino a quando non si saranno disfatti. Unite le foglie di zucca, il latte di cocco, i gamberi cotti e sgusciati, le arachidi (precedentemente sbucciate e tritate). Aggiungete sale e peperoncino. Potete servire il caril con *xima* (polenta di mais bianco), riso bianco o pesce alla griglia.

# Nhangana em caril de coco

(foglie di fagiolo, *Vigna unguiculata*)

## Ingredienti

- 250 g di *nhangana* (foglie di fagiolo)
- 500 g di noccioline tostate
- 1 cocco grande
- 1 cipolla
- olio di arachidi
- sale

## Preparazione

Lavate le foglie, tagliatele e lessatele in acqua salata. Fate soffriggere la cipolla e unite le foglie.

Pestate le arachidi e setacciatele per ridurle in polvere. Grattugiate il cocco ed estraete il latte aggiungendo dell'acqua tiepida. Versate il latte sulla *nhangana*, unite la polvere di arachidi e fate bollire per un'ora. Potete servire con riso bianco o *xima* (polenta di mais bianco).

### ► Dalla cucina all'orto

Per replicare nell'orto il ciclo della sostanza organica che rigenera la fertilità del suolo, recuperando gli scarti residui vegetali dell'orto stesso, di un giardino limitrofo, di una cucina o di una mensa, ecc. si può ricorrere al compostaggio. Un altro esempio di riciclo, è l'incorporazione diretta dei residui colturali nel suolo.

# Chiguinha de cacana o nkakana

(foglie di zucca africana, *Momordica balsamina*)

## Ingredienti

- 500 g di manioca sbucciata e tagliata a cubetti
- 500 g di foglie di cacana o *nkakana* (zucca africana)
- 2 tazze di arachidi tritate
- sale

## Preparazione

Scegliete le foglie migliori e risciacquatele accuratamente, cambiando l'acqua diverse volte. Lessatele in acqua salata per una decina di minuti. Scolate le foglie e tenete l'acqua di cottura per lessare la manioca. Aggiungete alla manioca la polvere di arachidi tritate e le foglie precedentemente lessate. Fate bollire per circa 20 minuti. Al posto della manioca potete anche usare la patata dolce.

# Infuso di cacana o nkakana

(foglie di zucca africana, *Momordica balsamina*)

## Ingredienti:

- 25 g di foglie di cacana o nkakana (foglie di zucca africana)
- mezzo litro d'acqua

## Preparazione

Portare l'acqua a ebollizione, unite le foglie e lasciatele bollire per cinque minuti. Potete bere questo infuso caldo o freddo. Preparatelo almeno due volte al mese, è utile per purificare il sangue.

### ► Come conservare i semi tradizionali

Bisogna conservare i semi tradizionali in condizioni ottimali, perché sono organismi vivi e sempre attivi, anche nella fase di dormienza: devono essere al riparo dalla luce, da temperature troppo alte e dall'umidità. L'ideale è riporli nella carta (sulla quale, per sicurezza, si può scrivere il nome della varietà) e poi chiuderli in contenitori ermetici, meglio se di latta, o in alternativa di vetro (ma in questo caso, attenzione alla luce).



# Matapa

(foglie di manioca, *Manihot esculenta*)

## Ingredienti

- 250 g di foglie di manioca
- 500 g di arachidi
- 1 cocco grande
- 100 g di gamberi, secchi o freschi
- 1 kg di granchi
- 5 spicchi d'aglio
- 3 peperoncini
- 4 pomodori
- mezza cipolla
- sale
- limone

## Preparazione

Lavate le foglie e asciugatele con cura. Aggiungete aglio, peperoncino, sale e pestate il tutto in un mortaio. Versate il composto in una pentola con un poco di acqua e fate bollire per mezz'ora. Mentre la matapa è sul fuoco, tritate le arachidi e passatele al setaccio per ottenere una polvere; grattugiate il cocco e aggiungete acqua tiepida per estrarre il latte. Pulite i gamberi e i granchi e affettate i pomodori e la cipolla. Versate il composto sul matapa, fate bollire una o due ore. Infine aggiungete il succo del limone. Potete servire con riso bianco, *xima* o *upswa* (una pasta di farina di manioca e acqua).

# Xikhepu con pomodoro

(foglie di igname, *Dioscorea spp*)

## Ingredienti:

- 700 g di foglie di igname
- 2 pomodori maturi
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- olio di arachidi
- sale

## Preparazione

Lavate le foglie, tagliatele, lessatele in acqua salata e scolate l'acqua in eccesso. In una pentola, fate soffriggere in olio la cipolla affettata, l'aglio e il pomodoro a tocchetti. Unite le foglie. Potete servire in accompagnamento al pesce.

### ► Coltivare le foglie

Puoi coltivare le foglie nel tuo orto oppure comprarle dai piccoli contadini locali o al mercato. Informati e compra solo verdura coltivata senza l'uso di prodotti chimici.

# Madledlele con pomodoro

(foglie di patata dolce, *Ipomea batatas* L.)

## Ingredienti:

- 700 g di foglie di patata dolce
- 2 pomodori maturi
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- olio di arachidi
- sale

## Preparazione

Tagliate le foglie di patata dolce come per fare una zuppa, o un po' più grossolane. Lessatele e poi lasciatele scolare in uno scolapasta. Fate soffriggere la cipolla tritata in una casseruola fino a quando non imbiondisce. Unite i pomodori privati della pelle e fatele cuocere fino a quando non saranno disfatti. Aggiungete le foglie precedentemente lessate e fatele saltare. Potete servire con una xima (polenta di mais bianco) o riso bianco.



Foglie di nhangana (fagiolo dall'occhio), Bobole

## BIODIVERSITÀ E GASTRONOMIA NELLA CITTÀ DI MAPUTO

Nella Zona Verde di Maputo (la cosiddetta ZVM) circa 14 mila produttori praticano un'agricoltura familiare su una superficie di 1300 ettari, svolgendo un ruolo fondamentale per la città di Maputo ma anche per il resto del Mozambico. La maggior parte possiede appezzamenti di piccole dimensioni (mezzo ettaro in media) e coltiva sia colture da reddito, sia prodotti per il consumo familiare: tuberi (patate dolci, patate, carote, barbabietole, rape, ecc.), ortaggi a foglia (cavoli, lattuga, ecc.) e ortaggi da frutto (melanzane, pomodori, ecc.). Benché in misura molto minore, negli orti si trovano anche le foglie tradizionali: di *tseke* (amaranto, *Amaranthus spinosus*); di *mboa* (zucca, *Cucurbita spp*); di *nhemba* o *nhangana* (fagiolo dall'occhio, *Vigna unguiculata*); di *cacana* (zucca africana, *Momordica balsamina*); di *matapa* (manioca, *Manihot esculenta*); di *xikebu* (igname, *Dioscorea spp*) e di *madledlele* (patata dolce, *Ipomea batatas L.*).

Questi vegetali, spontanei o coltivati, rappresentano una parte importante della dieta locale. In genere sono preparati sotto forma di *caril* (ovvero cotti con latte di cocco e polvere di arachidi), ma possono anche essere serviti crudi in insalata. Negli ultimi anni, soprattutto nelle aree urbane, molti di questi ortaggi sono stati abbandonati o sono stati relegati a ingredienti minori, simbolo di povertà e arretratezza, e sono stati sostituiti da verdure occidentali (come cavolo e lattuga) e dalla carne, risultato della globalizzazione delle abitudini alimentari nella capitale.





*Pesca tradizionale*

La perdita di questa biodiversità agricola e culturale è stata favorita anche dalle politiche a sostegno dell'agroindustria promosse in tutto il continente africano, che hanno coinvolto anche il Mozambico, creando una forte dipendenza dei contadini, in termini di accesso ai semi e alla terra.

Grazie al rilancio della rivoluzione verde, il Mozambico sta puntando infatti su filiere globali e su un'agricoltura destinata all'esportazione. Inoltre, è in fase di redazione la nuova legge sui semi, promossa dalla "Nuova Alleanza del G8 per la sicurezza alimentare e la nutrizione", che si prefigge di creare opportunità per l'agroindustria in Africa. Questa Alleanza sta promuovendo l'introduzione di sementi ibridi più produttive ma anche più bisognose di trattamenti chimici.

Inoltre, il Mozambico ha approvato di recente una legge che facilita l'ingresso nel Paese di prodotti geneticamente modificati.



La cucina tradizionale mozambicana offre una grande ricchezza di piatti tipici regionali (diversi a seconda che ci si trovi nella Zona Sud, di Inhambane, della Zambézia e così via) e ci racconta la storia del Mozambico, e in particolare la contaminazione con la cultura araba e indiana, che hanno avuto una forte influenza sulla cultura gastronomica nazionale, soprattutto nella zona costiera.

Ne sono un esempio gli *achares*, condimenti tradizionali a base di peperoncino (chiamato localmente *piri-piri* o *sakana*), mango e limone; oppure gli spuntini salati come le *chamuças* e i *rissois*, di provenienza indiana, ma ormai tipici della gastronomia mozambicana.

Le regioni Inhambane e Zambézia sono le principali produttrici di cocco del paese: di conseguenza sia il latte - estratto dalla polpa grattugiata, sottoposta a un processo di reidratazione in acqua tiepida – sia la polpa sono ingredienti importanti della loro cucina. Tra le ricette legate alla presenza del cocco, il pollo alla zambeziana e la *muçapata* (un piatto a base di fagiolo soroco, riso e cocco). Nella regione di Inhambane, la polpa del cocco si usa anche per preparare alcuni dolci tradizionali, come il *katikalango*, una torta fatta esclusivamente in casa con farina di mais, cipolla e cocco, il *matortore* e il dolce di manioca, preparazioni legate in particolare ad alcune popolazioni locali: i Matchope, i Matzwa e i Chitzonga. Le *badjias* (frittelline di fagioli nhemba con peperoncino, prezzemolo e aglio), la manioca, le patate dolci e il pane rosso sono la base del tipico matabisho mozambicano e si trovano in tutto il Mozambico.



*Vendita del pesce, mercato Vulcano di Maputo*

Sempre in tutto il paese, le foglie tradizionali, i tuberi e gli ortaggi da frutto sono la base del *caril*, un sugo che viene servito con riso bianco o xima (polenta di mais bianco), spesso conditi anche con latte di cocco e arachidi sgusciate e pestate.

La tradizione mozambicana prevede molte bevande, che variano da una regione all'altra. Possono essere a base di frutta (selvatica o meno) o di cereali. Tra le più diffuse, segnaliamo quelle di anacardo, *canhu*, *mapimbi*, mango, *maela*, *tinzo* e *maçau*.

Tra le bevande più fermentate, il *bocaju* (a base di *canhu*), tra le più leggere il *mahehu* (a base di mais), molto usato durante le cerimonie e servito anche ai bambini.





### ► *Cibo locale*

*È importante comprare  
e mangiare cibo locale:  
fa bene alla nostra salute,  
all'ambiente e all'economia  
delle nostre comunità.*

*Raccolta di foglie di mboa*

# Contatti

## Condotte Slow Food

Condotta Muteko Waho, Maputo  
mavalebatik@yahoo.com.br

Condotta O Meu Sabor, Pemba  
nmussa2024@gmail.com

Condotta Irinì, Mafuiane  
cmariza.esculudes@gmail.com

Condotta Mabilibile, Matutuine  
futuroparaafrica@gmail.com

Condotta Boane, Belo Horizonte  
futuroparaafrica@gmail.com

Condotta Nkobe, Matola Gar  
pemulatimeforafrica@hotmail.com

## Mercati

Mercato della Terra di Maputo  
Americo Amos Mavale (presidente)  
+258 824771220  
americomavale@yahoo.com.br

## Ristoranti

Just bar  
Avenida Marcos Mabote n. 38  
+258 827268690

Mbuva  
Avenida de Angola 471

Mamma Mia  
Feima (Feira dos Artisanado Flores e  
Gastronomia)  
Parque dos Continuadores, Avenida  
Martires da Machava,  
+258 820240038

Graciana  
Feima (Feira dos Artisanado Flores e  
Gastronomia)  
Parque dos Continuadores, Avenida  
Martires da Machava  
+258 824875930

Campo di Mare  
Avenida de Marginal  
+258 84 684 4374

## Orti Slow Food

Referenti  
Americo Amos Mavale  
per la Provincia di Maputo:  
+258 824771220  
americomavale@yahoo.com.br

Nuro Mussa  
per la Provincia di Cabo Delgado:  
+258 840115486  
nmussa2024@gmail.com

Presidio del Caffè di Ibo,  
Cabo Delgado  
Responsabile Slow Food del Presidio  
Nuro Mussa  
Tel. +258 840115486  
nmussa2024@gmail.com  
Responsabile dei produttori  
Abdalla Motu  
tel. +258 824536584

*Per maggiori informazioni potete  
scrivere a Velia Lucidi:  
v.lucidi@slowfood.it*







Governance Local para a Biodiversidade



*Ritorno dalla pesca, al tramonto*

I contenuti di questa pubblicazione sono sola responsabilità di Slow Food e non possono in alcun modo essere utilizzati per riflettere le opinioni dell'Unione europea.