

As folhas tradicionais da cozinha moçambicana



Organização e elaboração de textos

Velia Lucidi, Serena Milano

Colaboração editorial e revisão

Serena Alaimo, Annalisa Audino, Martina Dotta

Fotografie

Paola Viesi

Design e diagramação

Claudia Saglietti

Tradução e edição

Flora Misitano, Sandra Talone

Parceiro institucional

Direção Agricultura Cidade de Maputo (DACM), Moçambique
www.cmaputo.gov.mz

Na capa

Mulher com folhas de Mboa

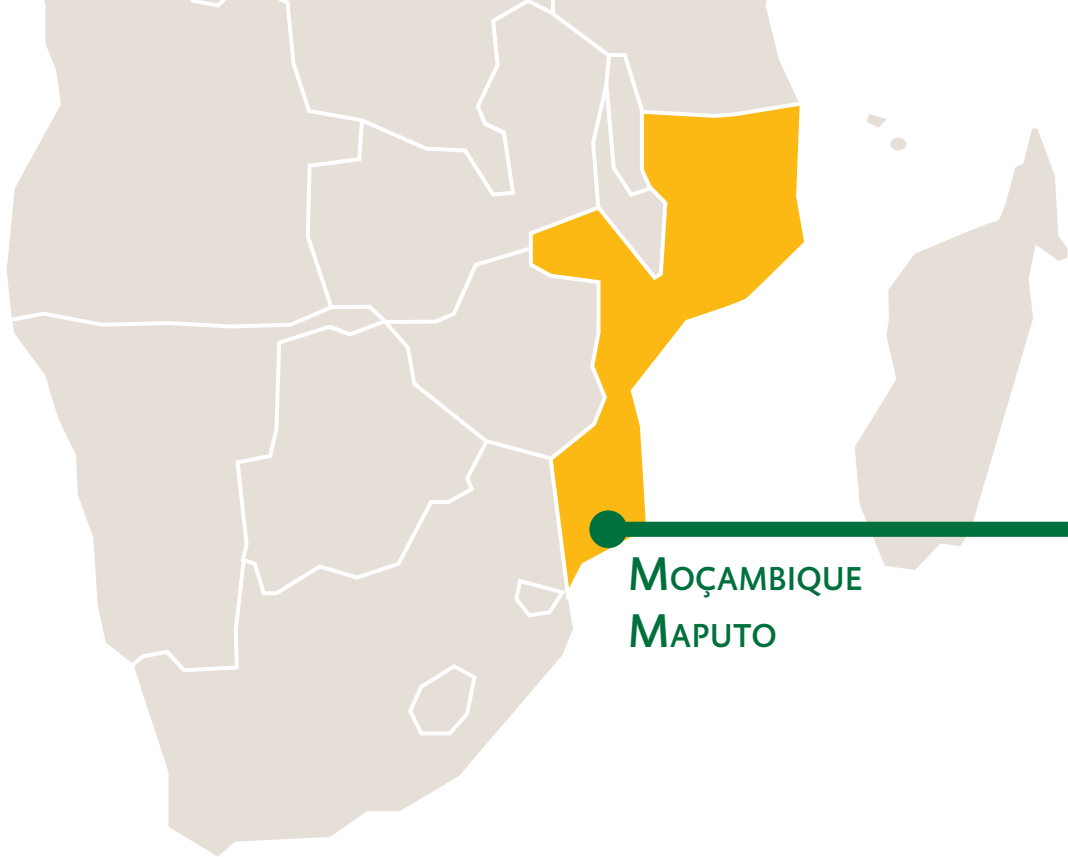
Ventilação do arroz, Chokwe





índice

- 5 O projeto G.Lo.B.
- 6 Slow Food em Moçambique
- 10 As folhas
- 11 Porque é importante valorizar as folhas tradicionais?
- 12 Cacana ou nkakana (*Momordica balsamina*)
- 13 Matapa ou folhas da mandioqueira (*Manihot esculenta*)
- 14 Nhangana ou mussone ou folhas de feijão-nhemba (*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 Receitas
- 28 A biodiversidade e a gastronomia na Cidade de Maputo
- 33 Contactos



MOÇAMBIQUE
MAPUTO



Venda de coco de Inhambane, mercado vulcano de Maputo

O PROJETO G.Lo.B.

GOVERNANÇA LOCAL PARA A BIODIVERSIDADE

O projeto G.Lo.B. é um projeto de cooperação internacional, cofinanciado pela União Europeia, em três territórios de língua portuguesa na América Latina e na África: o Estado da Bahia no Brasil, a Cidade de Maputo em Moçambique, e a Província de Namibe em Angola.

O projeto tem como objetivo apoiar as autoridades locais na definição e adoção de políticas públicas para promover a preservação e a valorização da biodiversidade, melhorando a qualidade de vida da população e reduzindo a vulnerabilidade económica e social dos pequenos produtores.

Em Moçambique, o projeto foi realizado graças a uma parceria com a Direcção de Agricultura da Cidade de Maputo, em colaboração com atores locais e organizações parceiras italianas: COSPE (Cooperazione per lo sviluppo dei paesi emergenti), governo da Região Véneto e Fondazione di Venezia.

Esta publicação é o resultado do trabalho realizado pela Fundação Slow Food para a Biodiversidade no âmbito do projeto Governança Local para a Biodiversidade (G.Lo.B.), realizado nas Zonas Verdes de Maputo, em Moçambique.

EndFragment



SLOW FOOD EM MOÇAMBIQUE

Slow Food surgiu em Moçambique em 2009, com o convívio Muteko Waho de Maputo. Durante os primeiros anos, este pequeno grupo local dedicou-se ao trabalho de promoção da gastronomia local, dos produtos do território e da comida de rua. Em breve tempo o movimento desenvolveu-se na província situada no extremo norte do país, especialmente na cidade de Pemba onde - graças ao convívio Viakuria Vietu - em 2012 nasceu a Fortaleza do Café do Ibo que reuniu um grupo de agricultores (e pescadores) das Ilhas Quirimbas, um arquipélago maravilhoso no Oceano Índico.

Nessas terras antigas, a pesca é a atividade principal: todos os dias os homens saem ao mar com longos barcos à vela, sem motor, e pescam principalmente camarões (pelos quais Moçambique é famoso). Na Ilha de Ibo porém, uma das principais do arquipélago, cresce também a *Coffea racemosa* Loureiro, espécie menor (diferente quer da Arábica quer da Robusta), pertencente ao grupo correntemente definido como “wild coffee”. Endêmica de Moçambique, a *Coffea racemosa* Loureiro adaptou-se ao clima desse país: cresce a uma altitude entre o nível do mar e os 1500 metros, resiste a longas estiagens (até nove meses) e é pouco exigente (sobrevive também em terrenos arenosos e com pouca sombra).

Nessa ilha, a planta ainda cresce de forma silvestre mas cada família cultiva uma ou duas plantas na própria horta, normalmente próximas a coqueiros ou bananeiras e utiliza as bagas, muito pequenas, para o consumo doméstico. As cerejas permanecem por alguns dias em bandejas de bambu e juta para o processo de secagem ao sol. Quando a casca, a polpa e as sementes estão totalmente secas então os frutos são debulhados à mão.

A Fortaleza nasceu a partir de uma colaboração entre o convívio Slow Food de Pemba, Parque Nacional das Quirimbas,



Colheita de folhas de matapa (mandioca), Bobole

WWF e um grupo de pescadores da ilha do Ibo, com o objetivo de proteger essa variedade endêmica de café e também de defender esse ecossistema único no mundo: o café do Ibo pode representar uma importante integração da renda dos pescadores, reduzindo a pressão sobre os recursos marinhos e preservando o equilíbrio do ecossistema do Parque Nacional das Quirimbas.



As Fortalezas de Slow Food são comunidades de pequenos produtores que preservam produtos tradicionais, saberes antigos e territórios.

Em 2013, desta vez em Maputo, nasceu oficialmente o primeiro Mercado da Terra africano, o Mercado da Terra de Maputo, um projeto surgido da colaboração entre a ONG GVC de Bologna, o convívio Slow Food de Maputo e um grupo de produtores locais (aproximadamente 15, até hoje) que trabalham com o objetivo de promover uma agricultura sustentável que respeite as tradições gastronômicas do território.

O Mercado da Terra de Maputo é administrado de forma coletiva pelos próprios produtores e realiza-se uma vez por semana.

Os produtores do Mercado da Terra de Maputo pertencem todos à província de Maputo: Macaneta, Catembe, Boane e outras áreas verdes que circundam a capital. No Mercado vende-se comida de rua tradicional como bajias (bolinhos de



Mercado Vulcão de Maputo, venda de folhas locais tradicionais

legumes típicos), frutas e verduras, peixes, arroz, sucos de fruta, bebidas alcoólicas tradicionais, compotas, manteiga de amendoim e ovos frescos. Todos os produtos são locais, sazonais, sustentáveis e artesanais. Atualmente o Mercado da Terra de Maputo constitui um referencial para os consumidores mais atentos e começa a ser um exemplo de boas práticas também para algumas Instituições pois contribui a preservar a biodiversidade e a cultura alimentar das comunidades locais.



Os Mercados da Terra acolhem pequenos produtores que vendem diretamente alimentos locais, sazonais, feitos com técnicas sustentáveis.

Desde 2010 o Projeto das 10.000 hortas em África já incorporou 40 comunidades de pequenos produtores nas regiões de Cabo Delgado (norte) e Maputo (sul), fomentando o nascimento de hortas escolares, familiares e comunitárias e aproximando os produtores a uma agricultura sustentável, baseada na recuperação das variedades locais e de suas técnicas tradicionais.

As hortas de Slow Food (escolares, comunitárias ou familiares) são cultivadas com técnicas agroecológicas, ajudam a compreender o valor dos alimentos e ensinam o respeito pela terra.

Desde de 2014, graças ao projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade (cofinanciado pela Comissão Europeia e coordenado pela Região Vêneto) surgiu uma rede de produtores de folhas tradicionais que são cultivadas de forma natural nas hortas urbanas que circundam a capital Maputo. Iniciativa esta que tornou-se possível também graças à colaboração com diversas instituições locais (nomeadamente a Direção da Segurança de Alimentos e da Agricultura da Cidade de Maputo e a Câmara Municipal de Maputo). Essa iniciativa tem contribuído a conscientizar as instituições quanto a importância da biodiversidade local (sob os pontos de vista cultural, económico e nutricional), a criar uma aliança entre pequenos produtores e cozinheiros, a fortalecer a cadeia produtiva breve e a desenvolver o projeto Slow Food da Arca do Gosto.

Atualmente a rede conta com sete convívios em Maputo, Mafuiane, Matutuine, Boane, Matola Gare e Pemba. Trata-se de uma rede unida e ativa, empenhada em diversas vertentes: agricultura, mercado, turismo e gastronomia.



A Arca do Gosto é um catálogo que recolhe milhares de produtos tradicionais e sob risco de extinção no mundo inteiro.

SLOW FOOD EM MOÇAMBIQUE EM CIFRAS

- 6 convívios
- 40 sócios
- 40 hortas
- 9 produtos da Arca do Gosto
- 1 Fortaleza
- 1 Mercado da Terra



Colheita de folhas de Mboa

AS FOLHAS

As comidas que fazem parte da alimentação diária das aldeias africanas baseiam-se, com frequência, no uso de folhas de hortícolas tradicionais, que representam uma integração importante da dieta, graças ao seu conteúdo de proteínas, vitaminas e sais minerais.

Na África Subsaariana, crescem cerca de 800-1000 espécies de folhas tradicionais, muitas delas pouco conhecidas: algumas são deixadas para difusão natural, outras são cultivadas em pequenas parcelas, com técnicas tradicionais transmitidas através das gerações. As folhas podem ser consumidas cruas (em ensalada), cozidas (como os espinafres, ou em forma de caril), ou secas e trituradas. Muitas delas têm muitas propriedades medicamentosas.



Mercado Vulcão de Maputo, venda de folhas Mboa

PORQUE É IMPORTANTE VALORIZAR AS FOLHAS TRADICIONAIS?

- Pelo valor cultural: representam a base da gastronomia local;
- Pela adaptabilidade às condições edafoclimáticas locais, o que lhes permite resistir nas épocas de seca (estiagem), facilitando a prática da agricultura natural, sem uso de agrotóxicos (fertilizantes e fitossanitários);
- Pelas características nutricionais, melhores que a maior parte das culturas mais amplamente conhecidas, cultivadas e consumidas (como couve e alface). São muito ricas em ferro, vitamina C, vitamina A, sais minerais, etc.



CACANA OU NKAKANA (*Momordica balsamina*)

Nativa das florestas tropicais africanas, sucessivamente foi introduzida em outros continentes. A *Momordica balsamina* é chamada, popularmente, abóbora africana, mas é também conhecida com outros nomes, como maçã ou pera balsâmica. É uma planta trepadeira pertencente à família das Cucurbitaceae. O fruto é cor de laranja, com uma forma peculiar e sementes de cor vermelho brilhante. O nome científico *Momordica* vem do latim “mordeo”, que significa “morder”. A casca e as margens denticuladas da fruta lembram, de fato, uma mordida. As folhas contêm 17 aminoácidos e são ricas em cálcio, ferro, magnésio, potássio, zinco e fósforo. É uma planta importante também por sua capacidade de melhorar a fertilidade do solo.



MATAPA OU FOLHAS DA MANDIOQUEIRA ((*Manihot esculenta*))

A *Manihot esculenta* é a espécie de mandioca mais cultivada na África, e representa um elemento fundamental da agricultura local. Não existe uma catalogação exata das diversas variedades de mandioca, mas são conhecidos tipos com raiz doce e outros com raiz mais amarga. Da mandioca comem-se os tubérculos, as folhas, os brotos. As folhas, de modo especial, desempenham um papel importante na dieta, por seu elevado conteúdo de proteínas (mais de 20%, conforme o ecótipo). Também contêm ferro, cálcio, vitaminas A e C.



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

O gênero *Vigna* reúne mais de 60 espécies. A subespécie *unguiculata* é a mais comum e a mais utilizada da África. Trata-se de um feijão originário da região do Níger, hoje presente em diversas regiões do mundo. As sementes podem ter cor e formas diversas, mas todas são caracterizadas por um hilo bem demarcado, é por isso que também são chamados feijão-de-olho. As sementes são o alimento mais conhecido, mas também podem ser consumidas as partes verdes da planta – a vagem ainda não madura, e as folhas – que têm um elevado conteúdo de vitamina A, cálcio, magnésio, fósforo e ferro.



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

A batata-doce é conhecida mundialmente pelas ótimas características de seus tubérculos: são grandes e possuem polpa amarelo-laranja, rica em betacaroteno e vitaminas. Conforme as tradições culinárias elas podem ser: fervidas, fritas ou assadas ao forno.

Em alguns países africanos, também há a tradição de consumir os brotos e as folhas que são ricos em proteínas, ferro e vitamina A.



MBOA OU FOLHAS DE ABÓBORA (*Cucurbita* spp.)

Originárias da América central, onde são cultivadas há milênios, em consorciação com milho e feijão, as abóboras – das quais existem centenas de espécies e variedades – difundiram-se no mundo inteiro. Trata-se de plantas anuais rastejantes ou trepadeiras, que são cultivadas especialmente por seus frutos, mas todas as partes da planta são comestíveis: inclusive sementes, flores e folhas, muito interessantes do ponto de vista nutricional, e como vegetais tradicionais em muitas regiões africanas. No caso da *Cucurbita moschata*, por exemplo, as folhas são ricas em proteínas, cálcio, fósforo e β -caroteno.



TSEKE (*Amaranthus spinosus*)

É uma das incontáveis espécies de amaranto e, tal como as demais, é originário da América Central. Planta anual, o amaranto espinhoso difundiu-se em todos os continentes: em muitas regiões da Ásia, por exemplo, é considerado uma planta infestante dos arrozais.

Embora suas minúsculas sementes também possam ser consumidas, o alimento mais importante dele derivado são as folhas que são ricas em proteínas, cálcio, fósforo e ferro. Em diversos países africanos as folhas consomem-se cruas ou, mais frequentemente, cozidas, como os espinafres, ou ainda são submetidas a secagem para conservá-las por longo tempo.



XIKHEPU OU FOLHAS DE INHAME (*Dioscorea spp*)

O inhame é uma planta herbácea perene, que cresce nas regiões tropicais de todo o planeta. É uma planta trepadeira que chega a cobrir grandes árvores ou cercas, e tem folhas verdes em forma de coração. O alimento mais conhecido é o tubérculo, rico em amido, alimento básico para milhões de pessoas em América Latina, África e Ásia. O consumo das folhas é mais raro, antes da preparação, as folhas devem ser bem lavadas e, uma vez fervidas, amassadas para que seja eliminada toda a água em excesso.

Receitas



Colheita de folhas de chá tzeke

Tseke com tomate

(*Amaranthus spinosus*)

Ingredientes

- 1 kg de tseke
- 50 g de tomates frescos
- 30 g de cebola
- óleo de amendoim
- sal

Modo de preparar

Numa panela, refogar a cebola, cortada fininha, com o óleo de amendoim. Adicionar os tomates cortados em cubinhos e deixar cozer. Acrescentar as folhas de tseke bem lavadas, cobrir com água e deixar cozer durante cerca de 15 minutos.

► Sementes locais

É importante privilegiar as sementes locais e as variedades tradicionais que melhor se adaptam ao território, selecionadas pelos agricultores ao longo de gerações.

Carril de matsau-mboa

(mboa/folhas de abóbora, *Cucurbita spp*)

Ingredientes

- 200 g di amendoim
- 1 cebola
- 700 g de camarões cozidos e descascados
- 700 g de matsau-mboa (folhas de abóbora)
- 2 l de leite de coco
- 2 tomates maduros
- piripiri
- óleo de amendoim
- sal

Modo de preparar

Em primeiro lugar, cortar as folhas de abóbora como se fossem para caldo verde, mas mais grossas. Cozer em água com sal e, depois de cozidas, deixar a escorrer num passador. Levar um tacho ao lume com o óleo de amendoim, adicionar e a cebola picada a alourar. Juntar os tomates sem pele nem sementes e deixar cozer até desfazer-se. Adicionar as folhas de abóbora, o leite de coco, os camarões cozidos e descascados, e o amendoim (anteriormente pisado e desfeito). Temperar com sal e gindungo. Servir acompanhado com xima, arroz branco ou com peixe grelhado.

Nhangana em caril de coco

(*nhangana* – mussone ou folhas de feijão-nhemba, *Vigna unguiculata*)

Ingredientes

- 250 g de *nhangana* (folhas de feijão)
- 500 g de amendoim torrado
- 1 coco grande
- 1 cebola
- óleo de amendoim
- sal

Modo de preparar

Lavar as folhas, cortar e ferver com água e sal. Depois, num tacho, coloca-se cebola a refogar com as folhas. Pilar o amendoim e peneirar para ficar em pó. Ralar o coco e extrair o leite, acrescentando água morna. Deitar este líquido na nhamngana, adicionar o amendoim em pó e deixar ferver por uma hora. Servir com arroz branco ou xima.

► Da horta de horta

Para reproduzir, na horta, o ciclo da matéria orgânica que regenera a fertilidade do solo, recuperando os resíduos vegetais (por exemplo, da própria horta, de um jardim vizinho, da cozinha ou de uma cantina), pode-se fazer a compostagem. Outro exemplo de reciclagem, é a incorporação direta dos resíduos dos cultivos no solo.

Chiguinha de cacana

(folhas de *nkakana*, *Momordica balsamina*)

Ingredientes

- 500 g de mandioca descascada e cortada em cubinhos
- 500 g de folhas de cacana ou nkakana
- 2 xícaras de amendoim pilado
- sal a gosto

Modo de preparar

Escolher as melhores folhas, lavar bem a cacana várias vezes, até que fique completamente limpa. Ferver em água e sal por dez minutos. Depois, coar a água em que se ferveu e colocar em panela para ferver a mandioca. Juntar o amendoim pilado e as folhas anteriormente cozidas. Deixar ferver por cerca de 20 minutos. Pode se usar a batata-doce no lugar da mandioca.

► **Alimentos locais**
É importante comprar
e comer alimentos locais:
fazem bem à saúde, ao meio
ambiente e à economia das
nossas comunidades.

Infusão de cacana

(folhas de cacana, *Momordica balsamina*)

Ingredientes

- 25 g de folhas de cacana ou nkakana
- meio litro de água

Modo de preparar

Levar ao lume a água, até ferver, adicionar as folhas de cacana e deixar ferver durante cinco minutos. Beber a infusão, quente ou fria. Preparar pelo menos duas vezes por mês, para purificar o sangue.

► Conservar as sementes em condições

É preciso conservar as sementes em condições ideais, pois são organismos vivos e sempre ativos até na fase de dormência: devem ficar ao abrigo da luz, protegidas de temperaturas muito elevadas e da humidade. O ideal é embrulhá-las em papel (escrevendo, para maior segurança, o nome da variedade) e depois guardá-las em recipientes herméticos, melhor se de metal ou de vidro (se forem de vidro, cuidado com a luz!).

Matapa

(folhas da mandioqueira, *Manihot esculenta*)

Ingredientes

- 250 g de folhas de mandioca
- 500 g de amendoim
- 1 coco grande
- 100 g de camarão, seco ou fresco
- 1 kg de caranguejo
- 5 dentes de alho
- 3 piripiri
- 4 tomates
- meia cebola
- sal
- limão

Modo de preparar

Lavar as folhas e deixar enxugar. Agregar o alho, piripiri, sal e pilar muito bem num pilão. Deitar tudo na panela com um pouco de água e deixar ferver durante 30 minutos. Enquanto a matapa estiver a ferver, pilar o amendoim e peneirar para ficar em pó; ralar o coco e acrescentar água morna para extrair o leite; limpar os camarões e o caranguejo, e cortar os tomates e a cebola. Deitar este líquido na matapa, deixar ferver 1 ou 2 horas. Por fim, adicionar o sumo de limão. Servir com arroz branco, xima ou upswa (massa de farinha de mandioca com água).

Xikhepu com Tomate

(folhas de inhame, *Dioscorea spp*)

Ingredientes

- 700 g de folhas de inhame
- 2 tomates maduros
- 1 cebola
- 3 dentes de alhos
- óleo de amendoim
- sal a gosto

Modo de preparar

Lavar as folhas, cortar e ferver com água e sal e, depois de cozidas, deixar escorrer num passador. A seguir, num tacho, colocar a cebola cortada em rodelas, o alho e o tomate em cubinhos a refogar. Juntar as folhas. Servir com peixe fresco.

► Cultivar as folhas

Você pode cultivar as folhas na sua horta, comprá-las dos pequenos agricultores locais, ou ainda no mercado.

Informe-se, e compre apenas hortaliças cultivadas sem uso de produtos químicos.

Madledlele com Tomate

(folhas de batata-doce, *Ipomea batatas L.*)

Ingredientes

- 700 g de folhas de batata-doce
- 2 tomates maduros
- 1 cebola
- 3 dentes de alhos
- óleo de amendoim
- sal a gosto

Modo de preparar

Em primeiro lugar, cortar as folhas de batata-doce como para preparar um caldo verde, apenas um pouco mais grossas. Cozer em água temperada com sal e, depois de cozidas, deixar escorrer num passador. Levar um tacho ao lume com o óleo o alho e a cebola picada a alourar. Juntar os tomates sem pele nem sementes, e deixar cozer até desfazer-se. Adicionar as folhas cozidas e refogar. Servir acompanhado com xima (polenta de farinha de milho) ou arroz branco.



Folhas de nhangana (feijão nhemba), Bobole

A BIODIVERSIDADE E A GASTRONOMIA NA CIDADE DE MAPUTO

Nas Zonas Verdes de Maputo – ZVM - cerca de 14 mil produtores praticam uma agricultura familiar, numa área de cerca de 1300 hectares, desempenhando um papel fundamental para a Cidade de Maputo e para o resto do país. A maioria das famílias de produtores possui áreas agrícolas pequenas (média de 0,5 hectare), e produz culturas de rendimento e produtos para o consumo familiar: tubérculos (batata-doce, batata-reno, cenoura, beterraba, nabo, etc...), hortícolas de folha (couve, alface, etc.) e de fruto (beringela, tomate, etc...). Nas hortas cultivam-se também, embora de forma muito mais marginalizada, as folhas tradicionais, nomeadamente: folhas de tseke (amaranto, *Amaranthus spinosus*); de mboa (abóbora, *Cucurbita* spp); de feijão-nhemba ou nhangana (*Vigna unguiculata*); de cacana (*Momordica balsamina*); da matapa (mandioqueira, *Manihot esculenta*); de xikebu (inhame, *Dioscorea* spp) e de madledlele (batata-doce, *Ipomea batatas* L.).

Estes vegetais, selvagens ou cultivados, representam uma parte importante da dieta local. Geralmente são consumidos em forma de caril (com leite de coco e amendoim), mas também são servidos crus e em saladas.

Nos últimos anos, sobretudo na zonas urbanas, a maior partes destes vegetais estão a ser esquecidos ou marginalizados, considerados símbolo de pobreza e típicos apenas do meio rural, foram substituídos por vegetais ocidentais (como couve e alface) e pela carne, resultado da globalização dos hábitos alimentares na capital.



Pesca tradicional

A perda desta biodiversidade agrícola e cultural foi incentivada também pelas políticas de agro-negócios, promovidas em todo o continente africano e que afetam também o território moçambicano, criando uma forte dependência dos camponeses em termos de acesso às sementes e à terra.

Graças ao novo impulso da Revolução Verde, Moçambique está apostando nas cadeias globais e numa agricultura destinada à exportação. Além disso, está a ser redigida a nova Lei das Sementes, por detrás da qual está a “Nova Aliança do G8 para a Segurança Alimentar e Nutricional”, que visa criar novas oportunidades para o agronegócio na África. Esta Aliança está a promover a introdução de sementes híbridas mais produtivas, mas que também requerem mais tratamentos químicos.

Para além disso, Moçambique aprovou recentemente uma lei que facilita a entrada de transgénicos no país.



A cozinha típica moçambicana apresenta uma grande riqueza de pratos típicos regionais (diferentes de uma região a outra: Zona Sul, Inhambane, Zambézia, etc.) e conta um pouco também a história de Moçambique, em particular do encontro com a cultura árabe e indiana, que influenciaram bastante a cultura gastronômica do país, com particular relevância na costa. É o exemplo dos acares, condimentos tradicionais à base de piri-piri (malagueta ou sakana), manga e limão; ou os petiscos tal como as chamuças e os rissóis de proveniência indiana, que se tornaram característicos da gastronomia moçambicana.

As regiões de Inhambane e Zambézia são as maiores produtoras de coco do país e, consequentemente, tanto o leite – extraído da polpa ralada, submetida a um processo de reidratação com água morna – quanto a massa, são ingredientes muito utilizados na gastronomia. Entre as receitas a base de coco, destacam-se a Galinha ou Frango à Zambeziana e a Mucapata (prato a base de feijão-soroco, arroz e coco). Na Região de Inhambane, a polpa do coco é muito utilizada também na preparação de alguns doces tradicionais, como o katalango, bolo preparado de forma somente caseira a base de farinha de milho, cebola e coco; o matotore e o bolo de mandioca, preparações que falam da terra de Inhambane e das populações locais: Matchope, Matzwa e Chitzonga.

As badjias (bolinhas de feijão nhemba com piri-piri, salsa e alho), a mandioca, a batata-doce e o pão vermelho, são a base do típico matabisho moçambicano, e se encontram em todo Moçambique.



Venda de peixe, mercado Vulcão de Maputo

Em todo o país também encontram-se as folhas tradicionais, os tubérculos, e vegetais de fruto, que são a base do carril, molho que acompanha arroz ou xima (polenta de milho branco), preparado muitas vezes com leite de coco e amendoim pilado.

A tradição moçambicana inclui muitas bebidas fermentadas, que variam de região para região. Podem ser a base de frutos (silvestres ou não), ou de cereais. Entre as mais comuns: de caju, canhu, mapimbi, manga, maela, tinzoi e maçau.

Alguns refrescos são muito fermentados, como por exemplo o bocaju (a base de canhu), outros são pouco fermentados como o mahehu (a base de milho), muito usado durante as cerimônias, e servido como sumo também para as crianças.



► Alimentos locais

É importante comprar e comer alimentos locais: fazem bem à saúde, ao meio ambiente e à economia das nossas comunidades.

Colheita de folhas de mboa

Contactos

Convivia Slow Food

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

Convivium O Meu Sabor, Pemba
nmussa2024@gmail.com

Convivium Irini, Mafuiane
cmariza.esculudes@gmail.com

Convivium Mabilibile, Matutuine
futuroparaafrica@gmail.com

Convivium Boane, Belo Horizonte
futuroparaafrica@gmail.com

Convivium Nkobe, Matola Gar
pemulatimeforafrica@hotmail.com

Mercados

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

Restaurantes

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

Hortas Slow Food

referências
Americo Amos Mavale para
a Provincia de Maputo:
+258 824771220
americomavale@yahoo.com.br

Nuro Mussa para a Provincia de Cabo
Delgado:
+258 840115486
nmussa2024@gmail.com

Fortaleza Ibo Coffee,
Cabo Delgado

Responsável Slow Food
Nuro Mussa
Tel. +258 840115486
nmussa2024@gmail.com

Produtores responsáveis
Abdalla Motu
tel. +258 824536584

*Você pode escrever
para mais informações
Velia Lucidi,
v.lucidi@slowfood.it*





Governance Local para a Biodiversidade



Retorno da pesca ao pôr do sol

Os conteúdos desta publicação são responsabilidade exclusiva do Slow Food não podendo, de forma alguma, ser utilizados para refletir as opiniões da União Europeia.