

Ana Catarina Tormenta, Fevereiro 2017

Estudo da pesca artesanal da Província de Namibe

PROJETO G.Lo.B.

Região do Vêneto - Secção Relações Internacionais - Fondamenta Santa Lucia, Cannaregio 23 – 30121 Veneza – Itália
tel. +39 041 279 4348 / +39 041 279 4378 - progettoglob@regione.veneto.it



Fondazione Slow Food
per la Biodiversità
ONLUS



Fondazione di Venezia

1. Introdução

A pesca artesanal tem uma enorme importância social, local e regional, e tem sido, por tradição, uma importante fonte de subsistência para muitas populações que, na sua maioria, dependem da pesca e das actividades com ela relacionadas.

A pesca artesanal é uma actividade pesqueira que utiliza artes tradicionais tecnologicamente pouco desenvolvidas, praticada por barcos de pequeno porte em zonas costeiras que não vão mais que 10 milhas de distância. Mantém-se viva em toda a costa angolana desde centros piscatórios desenvolvidos a zonas mais esquecidas e inóspitas.

Em Angola, a pesca artesanal ainda não sucumbiu à ferocidade da pesca industrial e, mais importante, comporta um vasto número de agentes envolvidos, grande diversidade de artes, embarcações e espécies capturadas, e ainda, na senda do que foi a sua história, continua a produzir pescado com elevada qualidade e frescura.

Este tipo de pesca aporta milhões de dólares na economia africana e em países como Angola é um motor fundamental. Um país onde a exploração de pequena escala serve de sustento a muitas famílias, mais de 90% da pesca não é para exportação mas para a alimentação da população local. A maioria da proteína das dietas dos angolanos vem do peixe, seja ele fresco, seco ou em conserva.

Em termos de desenvolvimento, o sub-sector da pesca artesanal emprega mais pessoas que o da pesca industrial, sendo esse um grande testemunho da sua contribuição para o desenvolvimento económico do país.

A sustentabilidade da pesca só pode ser assegurada enquanto não forem esquecidos os pescadores artesanais, também os seus saberes locais devem ser incorporados nas soluções técnicas de gestão costeira, a par com a valorização social da própria actividade. Sobretudo é necessário valorizar os produtos decorrentes desta pesca, porque os pescadores produzem um pescado de elevada qualidade e frescura, em nada inferior ao proveniente da pesca industrial, fundamental para a saúde e qualidade de vida das populações.

2. Pesca Artesanal no Namibe

A Província do Namibe tem uma costa de aproximadamente 420 Km, representando cerca de $\frac{1}{4}$ da costa de Angola, é a Província com a costa mais extensa dentro do território angolano e a mais importante a nível do sector das pescas. A costa do Namibe é considerado como o viveiro para o resto do país.

Cerca de 60% da frota pesqueira de Angola exerce a sua actividade na costa do Namibe, ao longo de quase todo o ano. Para uma monitorização mais eficaz, a costa foi dividida em três sectores territoriais, zona Norte, Centro e Sul, cada uma destas zonas tem as suas particularidades geográficas, climáticas e topográficas. Na zona Norte foram consideradas as principais comunidades pesqueiras; Lucira, Inamangando, Carunjamba, Salinas, Bentiaba e Chapéu Armado; sendo o principal porto na Lucira. A zona Centro tem como porto principal o Namibe e tem duas comunidades pesqueiras de relevo; Saco Mar e a Praia do Baba. A zona Sul vai da comunidade da Rocha Magalhães até à Praia do Banho, passando pelo Cabo Negro, Cafunfo e Fundão; sendo a cidade do Tombwa o porto pesqueiro de referência.

Segundo o relatório do primeiro semestre de 2016, foram contabilizados na zona Norte 94 embarcações beneficiando directamente 1336 famílias angolanas, na zona Centro 196 embarcações que beneficiam directamente 2131 famílias e na zona Sul foram registadas 112 embarcações para a pesca artesanal que beneficiam directamente 1560 famílias. Verifica-se que a venda de peixe fresco é mais intensa na cidade do Namibe, seguindo-se o Tombwa e na Lucira não tem qualquer expressão, sendo nesta zona todo o peixe capturado salgado e seco.

Analisando ainda o relatório podemos perceber que as principais espécies capturadas na costa do Namibe são a Sardinha, a Cavala, o Carapau, o Caranguejo, o Cachucho e a Corvina. Deve-se ressaltar, mais uma vez, que este relatório diz respeito ao primeiro semestre de 2016, sendo os resultados afectados por essa condição.

Os principais constrangimentos desta actividade, segundo o Dr. Issac Cativa Herculano, Director da Direcção Provincial das Pescas do Governo Provincial do Namibe, serão a escassez de material, engenhos e consumíveis necessários para este tipo de pesca, além de material para o processamento do peixe.

Apesar da legislação ter algumas lacunas, próprias da necessidade de ajustamentos. Ainda existe alguma permissividade nas licenças para a população de renda mais baixa, que tenha uma pequena embarcação. Todas as embarcações têm cotas atribuídas anualmente e é com este sistema que se faz a fiscalização e gestão das embarcações. Todas as técnicas e artes não sustentáveis e destruidoras dos recursos marítimos são proibidos por lei e dentro das fracas condições da fiscalização de cada Província, essa lei é garantida. A pesca artesanal é considerada a actividade que produz menos impacto tem

Ainda existe um caminho a percorrer e muitos aspectos ligados à pesca artesanal a serem considerados e melhorados, nomeadamente um mercado de fornecimento de consumíveis paralelo e de apoio à actividade. A formação do “Homem” é de extrema importância, não só do homem que pesca mas do homem que gere os recursos e o negócio, para que a pesca seja sustentável.

A Associação de Pesca do Namibe foi fundada em 23 de Janeiro de 1995 e tem neste momento 46 associados, o Sr. Mário Faria está na Presidência pelo 3º mandato consecutivo, tendo antes trabalhado na direcção, Presidente e Vice-Presidente na área da pesca artesanal. É constituída por um Conselho de Direcção formado por um Presidente e cinco Vice-Presidentes, na área do Sal, da Manutenção, da Pesca Artesanal, da Captura e do Processamento. Realizam-se Assembleias gerais onde são discutidos e decididos pelos associados determinadas questões e prestação de contas anuais e têm reuniões alargadas que se realizam sempre que se justifica.

A Associação abrange todos os sub-sectores da pesca sendo estes; artesanal, semi-industrial e industrial. A Associação acha que dadas as características da Província, as empresas devem estar organizadas e aglutinadas sob uma mesma direcção para que todas beneficiem dos serviços e vantagens que a Associação oferece. Não só empresas pesqueiras são associadas, todas as actividades relacionadas com a pesca são representadas pela Associação, o Presidente estima que 97% das actividades pesqueiras são inseridas na Associação de Pescas do Namibe. O estatuto da Associação foi alterado recentemente, e após a publicação em Diário da República, qualquer indivíduo, seja da área da investigação, pesca desportiva ou qualquer outra actividade/ciência relacionada com a pesca e com o mar, pode ser membro. Dão apoio aos seus associados seja do foro logístico ou burocrático tal como na subvenção de combustíveis (no abastecimento de gasóleo têm direito a um desconto de mais de 2 Kwanzas/litro e na gasolina mais de 8 Kwanzas/litro). Conseguiram ter postos próprios de combustível, nomeadamente na Lucira para apoiar a pesca

artesanal e no Tombwa para apoio da pesca artesanal e semi-industrial. Querem no futuro, ajudar a regularizar e legalizar a situação de todos os pescadores, tendo as vantagens da Associação como “isco” podem contrapor algumas condições.

Na perspectiva da Associação a pesca artesanal é de grande relevância na Província do Namibe pois opera diariamente com grandes quantidades de peixe e abastece os mercados de peixe fresco e de peixe seco e portanto deveria ser a prioridade do Governo em deterioramento à pesca industrial.

A pesca artesanal poderia estar mais organizada se fosse feita uma aposta na formação e especialização das pessoas ligadas à actividade, tendo uma estrutura de apoio em terra que permitisse fazer o processamento do peixe nas devidas condições, fosse para congelação, fresco ou seco e até mesmo ao nível da manutenção das embarcações. Na visão da Associação falta fiscalização ao nível da pesca artesanal, controlo não só das embarcações mas nas quantidades e espécies que são pescadas. Pela extensão da costa, o acesso difícil a algumas praias e a falta de meios capazes do Governo, esta fiscalização torna-se uma tarefa perceptivelmente complicada.

Existem ainda algumas práticas que prejudicam a pesca artesanal como sendo o descarte de redes de malhar no mar, o arrasto por barco ou em terra que apesar de proibido por lei muitas vezes não se consegue controlar a 100%, a pesca industrial de elevadas quantidades (regularizadas por lei) de determinadas espécies de peixes para transformação em derivados; em última estância é a pesca artesanal a sofrer as consequências destas actividades. O início do ano não se está a revelar promissor na quantidade e qualidade de peixe que aparece na costa e existem algumas justificações para esta situação, as alterações climáticas e topográficas do fundo do mar, a população crescente de focas na região ou por exemplo as migrações naturais dos animais. Mas naturalmente estas situações criam alguma preocupação por parte da Associação de Pesca do Namibe. E neste sentido a Associação acredita que o caminho é apostar na qualidade e não na quantidade, na valorização da pesca artesanal que não causa impacto destrutivo e na formação das pessoas envolvidas na actividade pesqueira.

Os fundos da Associação baseiam-se nas cotas anuais dos associados e na contribuição da subvenção de combustível. Não recebem ajudas externas ou contribuições extras dos associados. Promovem alguns seminários com entidades competentes que possam ajudar os pescadores na percepção de algumas temáticas e na aproximação com algumas tecnologias.

Fraquezas apontadas no funcionamento da Associação:

- ✓ Conflito de interesses por parte dos associados
- ✓ Falta de formação dos associados
- ✓ Fraqueza no processo de escoamento dos produtos
- ✓ Insuficiência de meios (logísticos e consumíveis principalmente)
- ✓ Técnicas de captura inadequadas
- ✓ Recursos marinhos insuficientes
- ✓ Meios/técnicas de transformação/conservação insuficientes ou não adequados
- ✓ Falta de meios para reparar os equipamentos avariados.

No Porto Pesqueiro do Namibe, por ser capital provincial, pela densidade populacional, por tradição e porque essencialmente existem consumidores; é onde se situa o Mercado de Peixe Fresco. Neste Mercado existem essencialmente mulheres, mulheres estas que gerem o negócio de compra e venda de peixe, que fazem a ponte entre os pescadores que chegam ao cais e os consumidores que passam para comprar, mulheres que ficam o dia todo a vender peixe e só têm um dia de descanso porque os filhos precisam de comer todos os dias.

A D. Adelaide Chicomba é a Presidente da Associação das Mulheres Peixeiras do Namibe, desde 2005 altura em que a Associação foi formada foi eleita Presidente da Associação e sempre manteve o cargo até hoje porque as associadas acham que não há necessidade de mudar e porque precisam alguém que coordene as senhoras e o mercado. Mas não está sozinha na direcção, existem Vice-Presidentes, tesoureira, fiscais, etc. Gere 213 mulheres peixeiras, mais 75 que apesar de venderem no Mercado não entregaram a documentação, este ano.

O peixe pode aparecer de pequenos barcos, chamados de “chatas”, de embarcações de pesca artesanal, até mesmo semi-industriais ou nas malhadeiras. As praias do Tombwa até ao Namibe são muito ricas em peixe, especialmente peixe de grandes dimensões, chamado de peixe nobre, como os meros, pargos, chernes, atuns, corvinas, garoupas, cavalas, anchovas ou pungos. A sardinha é o peixe mais barato, o que mais aparece e que muitas vezes serve de isco para os pescadores artesanais.

As senhoras gerem a oferta de peixe ao longo dessa costa, comprando onde aparecer mais peixe nessa altura. Não só se vende peixe em pequenas

quantidades, neste mercado também é vendido peixe em grandes quantidades que vai ser vendido noutras províncias de Angola.

Existe uma estrutura para a venda do peixe fresco e seco, no entanto as senhoras também vendem na rua, perto deste pavilhão. A maioria opta por vender na rua pois acreditam que a concorrência torna-se injusta dentro do Mercado, uma vez que o edifício só tem uma porta de entrada/saída, assim a posição das bancas de venda será essencial para a estratégia de venda, prejudicando as senhoras que ficarem no final dos corredores. Existe uma promessa de novo Mercado, com redimensionamento e estruturação, de modo a satisfazer as todas as necessidades.

3. Peixes

Pargo - *Lutjanus agennes*



Muito comuns ao longo de toda a costa angolana, os pargos frequentam fundos rochosos, podendo também ser encontrados em regiões estuarinas, com água salobra. Com a coloração do corpo passando por tons de cinza, castanho e vermelho.

Durante a sua fase jovem alimentam-se de peixes, moluscos, crustáceos e outros seres marinhos, tornando-se mais piscívoros quando adultos. Embora tenham o hábito de se alimentar à noite, quando ficam mais activos, os pargos podem perfeitamente ser capturadas durante o dia.

Pode atingir um tamanho máximo de 1.39 mts ; 60.00 kg.

Pungo - *Argyrosomus hololepidotus*



Encontrado próximo dos estuários, fundos rochosos, praias oceânicas e no alto-mar a profundidades de 150m.

O Pungo alimenta-se de uma variedade de peixes, moluscos e crustáceos. Dentre as modalidades da pesca desportiva, a de lançamento (costa) é a mais praticada para a sua captura, usando iscas que se situam junto ao fundo, ou a meia-água. As iscas mais eficientes são sem dúvida as lulas e o choco. Pode atingir um tamanho máximo de 2.00 mts ; 71.00 kg.

Cherne – *Polyprion americanus*



O Cherne tem um corpo robusto, cabeça grande e mandíbula proeminente, com dois espinhos operculares, uma crista óssea e uma coloração castanho-acinzentada ou cinzento-azulada.

É encontrado no Oceano Atlântico, nas camadas superficiais da coluna de água em juvenil e em zonas com profundidades entre os 100 e os 200 m em adulto. Os juvenis formam cardumes e encontram-se junto a objetos flutuantes, enquanto os adultos são solitários, podendo ser observados em grutas ou em destroços. Alimenta-se de crustáceos, moluscos e peixes.

É pescado com redes de emalhar e com palangre de fundo. O cherne é um peixe de vida longa, podendo os machos ultrapassar os 80 anos e as fêmeas os 60 anos.

Cavala – *Scomber colias*



A Cavala tem um corpo alongado sem escamas e uma coloração clara e prateada no ventre e cor azul esverdeado mais escuro no dorso, com linhas escuras irregulares que lhe dão um aspecto de “tigre”. É encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo, onde habita na coluna de água em zonas costeiras até 250 m de profundidade. Forma grandes cardumes que são fortemente migradores, permanecendo junto ao fundo durante o dia e subindo durante a noite para caçar peixes, moluscos e pequenos crustáceos.

Reproduz-se de Fevereiro a Abril, momento em que a fêmea desova 100.000 a 400.000 óvulos. É pescada com cerco, arrasto e redes de emalhar.

Atum Yellowfin - *Thunnus albacares*



O Atum é um peixe oceânico que habita em águas onde a temperatura varia entre 18 a 30°C. São normalmente encontrados a partir dos 100m de profundidade.

Os yellowfin andam quase sempre em grandes cardumes. Têm tendência para se juntar a peixes do mesmo tamanho é maior do que a de se juntar a peixes da mesma espécie, por isso encontramos-os várias vezes misturados com outras espécies de tunídeos. Os yellowfin são atraídos por objectos flutuando a superfície.

Galo - *Selene Vomer*



Peixe de superfície; vive em grandes cardumes; os exemplares pequenos e médios são comuns em baías e estuários. Alimenta-se principalmente de peixes e crustáceos. Iscas naturais como minhoca de praia, pedaços de camarão morto e sardinhas. Peixe de escamas que chama bastante atenção pelo formato único de seu corpo, extremamente achatado, lembrando uma folha de papel. Corpo muito alto e muito comprimido com nadadeiras pélvicas muito pequenas. Linha lateral com uma série de espinhos na porção posterior, antes do pedúnculo caudal. Coloração prateada, sendo o dorso verde azulado, os flancos são mais claros e o ventre esbranquiçado.

Ocorrência – todo o litoral Angolano.

Hábitos – forma grandes cardumes.

Alimentação – carnívoro predador e se alimenta de pequenos peixes, crustáceos e moluscos.

Corvina - Micropogonias Furnieri



Peixe de escamas com corpo alto, ligeiramente comprimido, com o ventre achatado. Boca voltada para baixo. Pré-opérculo fortemente serrilhado. Coloração prata clara com reflexos arroxeados, podendo apresentar listras longitudinais pretas ao longo do corpo, especialmente nos indivíduos jovens. Possui alguns pares de pequenos barbilhões na mandíbula. As fêmeas atingem comprimentos maiores que os machos. Podem viver por 40 anos. Habitat – espécie costeira. Vive nos fundos arenosos ou barrentos, de preferência em profundidades até 100m. Também pode entrar na água doce. Alimentação – crustáceos e peixes.

Anchoa - Pomatomus Saltatrix



Peixe de escamas também conhecida como anchova, com corpo alongado, fusiforme e comprimido, podendo atingir cerca de 1,5 m de comprimento e passar a marca dos 20 kg . Cabeça é grande e a boca larga com a mandíbula

saliente. Os dentes são afiados. A coloração é azulada no dorso e prateada nos flancos e ventre. Carne excelente. Possui grande importância para a pesca industrial.

Habitat – ao redor das ilhas mais afastadas da costa, freqüentam as águas agitadas das regiões mais profundas dos costões rochosos que se projetam para dentro do mar, onde ficam a espera das presas.

Hábitos – se aproxima mais da costa nos meses de inverno. Alguns exemplares se isolam dos cardumes e passam a ter hábitos mais sedentários, recebendo, por isso, o apelido de marisqueiras. Os indivíduos jovens formam grandes cardumes, mas, a medida que crescem, tendem a se isolar.

Alimentação – extremamente voraz, ele pode chegar a ingerir o dobro do seu peso em um só dia. Suas presas prediletas são pequenos peixes. Se alimenta bem próximo das pedras, no local da arrebentação das ondas. Grandes predadoras e destruidoras, são capazes de comer mais de duas vezes o seu peso por dia e mesmo quando saciadas continuam a atacar as presas que lhe chegam perto, como sardinhas e paratis, mordendo-as sem parar.

Reprodução – na época reprodutiva, os cardumes migram para o alto mar, para fora da plataforma continental, onde desovam.

Ameaças – pesca predatória, destruição do habitat e poluição.

Garoupa - *Epinephelus marginatus*



Peixe de escamas pequenas com corpo, cabeça e boca grandes. Pedúnculo da nadadeira caudal curto e grosso. A coloração varia em tons pardos, mais

escuros no dorso, com manchas espalhadas pelo corpo em alguns indivíduos. O ventre é amarelado. As nadadeiras são arredondadas, escuras com a margem clara. Medem de 30 cm a 60 cm de comprimento, podendo atingir até um metro superando a marca de 60 Kg . Como a carne é de excelente qualidade, tem grande importância comercial.

Habitat – espécie costeira de locais profundos, com fundos pedregosos e de corais abrigadas em tocas. Eventualmente pode ser encontrada em estuários.

Ocorrência – todo o litoral Angolano.

Hábitos – tem o hábito de se entocar. É bastante manso e curioso, permitindo até mesmo a aproximação de mergulhadores. Vivem solitárias ou em grupos de 2 ou 3 indivíduos. Peixes territoriais, defendem vigorosamente seu espaço da aproximação de outros peixes. Costumam sair da toca apenas para se alimentar ou afugentar um intruso, voltando rapidamente ao menor sinal de perigo.

Alimentação – peixes, lagostas, camarões, ouriços, moluscos e lulas. Extremamente vorazes, engolem suas presas inteiras.

Ameaças – foi e é muito caçado, tendo desaparecido de muitos pontos do litoral Angolano. Poluição e destruição do habitat também são grandes ameaças.

Carapau - *Trauchurus trachurus*



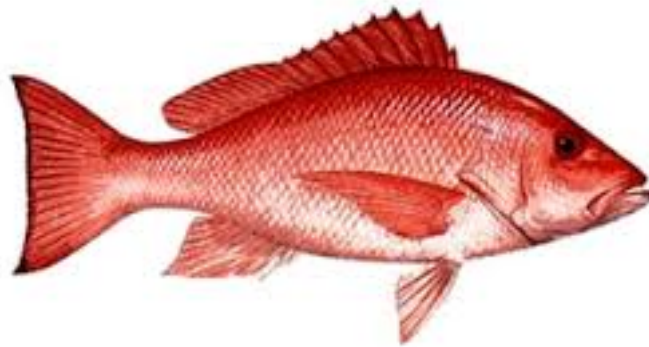
Com um comprimento que pode chegar aos quarenta centímetros, o carapau tem corpo fusiforme. O Carapau é um peixe vulgar, muito abundante nos mares de Angola e é pescado muito intensamente. É um peixe pelágico fusiforme, com uma linha lateral terminada por escamas em forma de escudo, e uma camada de músculo vermelho na parte lateral do corpo. A

mandíbula superior termina na direção abaixo da metade do olho. As pontas da nadadeira caudal são escuras.

Peixes pelágicos, vivem próximos a superfície em grandes cardumes, próximos a praias e ilhas, não se afastando muito da costa. Alimentam-se de pequenos peixes, camarões e invertebrados.

São peixes pelágicos que formam por vezes grandes populações e têm grande valor nutritivo e comercial. Insere-se no segmento de pesca de arrasto.

Cachucho - *Lutjanus purpureus*



O Cachucho tem um corpo moderadamente alto, alongado e robusto. Cor vermelho vivo na parte superior e rosado na parte inferior. Possui uma pequena pinta escura próximo do início da barbatana peitoral. Nos indivíduos jovens aparece uma mancha arredondada escura próxima da linha lateral na direção da barbatana dorsal mole. Olho com íris vermelha. A barbatana peitoral é longa alcançando o orifício anal. Barbatana caudal lunada com parte superior pouco mais desenvolvida.

Medidas máximas: 100,0 cm de comprimento e 10,0 kg. Vivem perto da costa, em fundos de rochas ou corais. Formam pequenos cardumes quando são adultos. Alimentam-se de peixes, crustáceos e moluscos.

Mariquita – *Myripristis jacobus*



A Mariquita encontra-se principalmente nas costas ocidentais e orientais do Atlântico, da Carolina do Norte à Flórida (EUA), Golfo do México e região do Caribe.

Corpo curto e robusto, de coloração vermelha, podendo clarear nos flancos. A característica marcante é uma faixa larga e escura que quase acompanha o contorno do opérculo. Cabeça grande e olhos grandes vermelhos. Barbatanas vermelhas com as bordas brancas. Medidas máximas: 25,0 cm de comprimento.

Possui hábitos noturnos, vivendo em águas rasas ou águas oceânicas profundas. Vivem em áreas de fundo de corais ou rochosos, onde chegam a formar grandes cardumes. Durante o dia se esconde em cavidades e tocas. Podem ser vistos nadando em posição inversa nas fendas. Se alimentam de organismos planctônicos.

Sardinha – *Sardina pilchardus*



A Sardinha tem um corpo alongado coberto de escamas, com uma cor azul-prateada mais escura no dorso do que nos flancos e ventre onde apresenta uma cor mais clara e prateada.

É encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo, onde habita na coluna de água em zonas costeiras de 25 a 100 m de profundidade. Efectua migrações em grandes cardumes que durante o dia se protegem dos predadores em águas mais profundas e à noite sobem para águas mais superficiais para se alimentarem de algas e pequenos crustáceos. A fêmea pode desovar 50.000 a 60.000 óvulos. É pescada com cerco.

4. Receitas

ARROZ DE GAROUPA DA ILHA

Ingredientes:

- 2 cebolas médias
- 3 tomates
- 1 raminho de salsa
- 1 raminho de hortelã
- 1 molho de coentros picados
- 1 dl de vinho branco
- 1,5 dl de azeite
- 2 cravos-da-índia
- 1 litro de caldo de peixe
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 kg de garoupa
- 250 grs de gambas grandes cozidas
- 460 grs de arroz carolino ou agulha
- sal q.b.
- gindungo
- 1 colher de sopa cheia de manteiga

Confecção:

Arranja-se o peixe e corta-se aos bocados não pequenos, salpica-se de sal e fica a tomar gosto cerca de 1 hora. Leve ao lume num tacho a cebola picada, o azeite e os alhos picados a refogar um pouco. Assim que a cebola alourar um pouco junta-se o tomate sem peles nem grainhas e picado, o ramo de cheiros, salsa e hortelã, o cravinho e o gindungo. Deixe refogar até o tomate estar cozido mexendo de vez em quando. Adicione o vinho e o caldo de peixe quente (o caldo é feito com as espinhas e peles do peixe e depois coado, ou feito com 2 cubos). Assim que levantar fervura, junte o arroz. A meio da cozedura, +- 7 minutos, adicione o peixe. Tapa-se o tacho e deixa-se acabar de cozer por + 7 minutos. Retire o tacho do lume e rectifique os temperos. Tire o ramo de cheiros, junte a manteiga e polvilhe com os coentros. Decore com as gambas e sirva de seguida.

MUFETE

Ingredientes:

- 1Kg de Carapaus frescos
- Vinagre q.b.
- Sal

Confeção:

Amanhe os peixes, depois asse o peixe na brasa com pouco sal. Sirva com molho de gindungo. Acompanhe com feijão de óleo de palma polvilhado com farinha de mandioca, batata doce e banana-pão cozida.

CARAPAUT À MODA DE MALANJE

Ingredientes:

- Carapaus ou chicharros q.b
- 5 cebolas Médias
- Farinha do musseque q.b
- Óleo de palma q.b
- Picante q.b
- Sal q.b

Confeção:

Tempere os carapaus com sal e leve-os a assar.

Entertanto, faça um refogado com o óleo, a cebola, á rodela, o picante e uma pitada de sal.

Deixe cozinhar bem.

Quando os carapaus estiverem prontos, tempere com o refogado e polvilhe com a farinha.

CALDO DA ILHA

Ingredientes:

- Cabeça de garoupa ou corvina
- Posta de peixe seco
- Mandioca
- Batata doce

- Tomate
- Cebola
- Gindungo
- Azeite
- Sal

Confecção:

Faz-se um refogado com a cebola, tomate e um pouco de azeite. Seguidamente coloca-se a cabeça de garupa e o peixe seco e deixa-se estufar um pouco. Depois coloca-se a água necessária, a mandioca e a batata doce, o sal e o gindungo. Quando estiver quase pronta, rectificam-se os temperos e deixamos cozinhar bem. Serve-se quente, acompanhada com farinha do mandioca.

CALULU COM FUNGE OU PIRÃO**Ingredientes:**

- 1,5 kg peixe grosso
- 250 g peixe seco
- 250 g bringelas
- 250 g quiabos
- 250 g tomate maduro
- 1 cebola pequena
- 500 g gimboa
- 1,4 dl óleo de palma
- 1 kg fuba de mandioca
- 1kg fuba de farinha de milho

Confecção:

Arranja-se o peixe, lava-se muito bem, depois corta-se às postas e prepara-se com pouco sal devido a ser peixe seco. Leva-se ao lume até ferver, junta-se o óleo e os restantes ingredientes; volta ao lume a cozer, cerca de meia hora, se faltar água acrescentamos pouco a pouco até apurar. Acompanha-se com o pirão ou funge de mandioca. Para o pirão, faz-se o seguinte: põe-se um tacho com água ao lume até ferver; deita-se a farinha de mandioca ou farinha de milho até pegar.

KISAKA COM SARDINHA

Ingredientes:

- 4 latas de sardinha
- 1 cebola
- 1 Tomate
- 1 Berinjela
- 1 lata de óleo de palma
- 2 pacotes de Kizaca
- Óleo vegetal q.b.
- 2 colheres de sopa de concha de óleo de palma

Confecção:

Leva-se a kizaca já pisada e cortada para o lume , numa panela com água até a meio. Após 45 minutos de cozedura deve-se lhe retirar a água coando toda a kizaca e, depois voltar ao lume brando com uma nova água com dois dedos acima da quantidade da kizaca que estiver a utilizar. Quando começar a ferver, deita-se a sardinha, descasca-se a berinjela e corta-se em cubose adiciona-se. Em seguida espreme-se o tomate com as mãos, directamente para a panela. Pica-se parte da cebola e frita-se com sal durante 1 minuto, para que a cebola possa libertar a sua essência e em seguida deita-se com o óleo onde se fritou a cebola para a panela. Deita-se então o óleo de palma e deixa-se ferver mais um pouco para poder servir.

MUZONGUÉ

Ingredientes:

- 1 kg de peixe fresco (pargo ou mero)
- 1 dl de óleo-de-palma
- 500g de batata-doce e banana pão e mandioca
- 250g de peixe seco (corvina)
- 2 cebolas
- 2 litros de água
- 3 tomates
- sal q.b.
- gindungo q.b.

Confecção:

Põe-se a água ao lume com o óleo-de-palma, o tomate sem peles nem sementes e cortado aos bocados, a cebola cortada às rodelas finas e o sal. Deixa-se ferver um pouco. De seguida juntam-se a batata-doce depois de descascada, a banana pão e a mandioca, lavadas e cortadas aos cubos não muito pequenos e o gindungo pisado. Deixe ferver por mais 10 minutos. Passado o tempo junta-se o peixe fresco cortado às postas e o peixe seco (ex. bacalhau), cortado aos cubos (caso o peixe seco esteja muito salgado convém pôr de molho durante 1 hora + ou -). Depois de tudo cozido o que leva + ou - 10 minutos coloca-se numa terrina e serve-se.

MUAMBA DE PEIXE

Ingredientes:

- 2 cebolas médias
- 2 dentes alho
- Gindungo q.b.
- Sal q.b.
- 200ml óleo de palma
- 250gr. quiabos tenros
- 1,5Kg corvina ou garoupa
- 300gr. abóbora
- 2 beringelas

Confecção:

Depois do peixe arranjado corta-se às postas. Leva-se ao lume num tacho o óleo de palma, a cebola e os dentes de alho picados. Assim que a cebolas alourarem um pouco, junta-se os quiabos cortados aos meio, assim como as beringelas descascadas e cortadas aos cubos e a abóbora também aos cubos. Deixa-se refogar um pouco mexendo. Adiciona-se um pouco de água e põe-se o peixe, o gindungo e tempera-se de sal. Deita-se mais um pouco de água e deixa-se o peixe cozer cerca de 10 minutos. Serve-se acompanhado com o funge.

PONDE

Ingredientes:

- 750gr. de peixe seco
- 3 quiabos
- 3 tomates
- 1 cebola
- 3 dl. óleo de palma
- Água q.b.
- Gindungo
- sal q.b.

Confeção:

O peixe deve ser colocado a demolhar, na véspera. Para a sua confeção, fazemos um refogado colocando numa panela o óleo de palma, a cebola em rodela, o tomate em bocados sem peles e sementes. Quando começar a apurar, colocamos um pouco de sal, o gingungo e um pouco de água e os quiabos cortados em 3 partes. Seguidamente, colocamos o peixe e deixamos cozinhar bem, em lume brando. Este prato, costuma ser acompanhado com funge de mandioca ou com funge de milho (pirão).

5. Caranguejo

Transcrito de <https://princesa-do-namibe.blogspot.com>

O mar de Moçâmedes era riquíssimo em caranguejos de tamanho acima do normal, que viviam a grandes profundidades (a partir dos 400mts de profundidade, como diziam os entendidos), porém estes caranguejos mantiveram-se completamente desconhecidos da população em geral e dos pescadores em particular até à década de 60 e foram descobertos por acaso, no decurso dos trabalhos de investigação ao longo da costa de Moçâmedes do navio de estudo do Instituto de Indústria de Pesca de Angola. A partir daí, alguns pescadores de Moçâmedes passaram a dedicar-se à apanha destes caranguejos através de enormes gaiolas (com cerca de 1m 2), com isco dentro, deixadas no fundo do mar, fazendo dessa actividade o seu modo de vida. Ainda recordo os caranguejos vendidos já cozidos e congelados em grandes arcas por António Camarinha, numa casa ali perto da sede do Ginásio Clube da Torre do Tombo.

Transcrevo um texto de Arménio Jardim:

No tempo do antigamente, as praias de Moçâmedes, desde a Praia do Mexilhão, junto à Ponta do Pau do Sul, até à foz do rio Bero, fervilhavam de vida. Tartarugas minúsculas e grandes cadelinhas eram apanhadas junto à rebentação, umas para brincar, outras para comer. Garajaus e gaivinas também por lá andavam à caça dos pequenos peixes que de quando em quando davam à costa, perseguidos pelo peixe graúdo.

E havia também caranguejos de várias espécies. Desde logo, aqueles caranguejos de cor de areia, que iam e vinham com a rebentação na baixa mar e andavam, coitados, em constante luta contra os garajaus, que o bicho homem não os comia. Havia também os caranguejos avermelhados, que habitavam nas zonas rochosas da Praia do Mexilhão e também ali mesmo à mão de semear, na curva da Fortaleza de S. Fernando. Estas rochas à beira mar plantadas eram um autêntico viveiro de frutos do mar: mexilhões, burriés, búzios, lapas... e também aqueles saborosos caranguejos vermelhos, que miúdos e adultos davam caça na baixa mar.

Mas o processo histórico tem destas coisas; e certo dia, o presidente da Câmara acordou com uma ideia luminosa que girava à volta de preocupações ambientais, coisa que naquela época ninguém sabia ao certo o que era. E de pronto resolveu aproveitar o primitivo quiosque do Faustino, obra prima feita de ferro forjado, transformando-o num estiloso cagatório público. E foi colocá-lo mesmo na curva da Fortaleza de S. Fernando, sobre as ditas rochas e com a porta sem porta virada para o azul do mar. Era assim criada, dizia o clarividente presidente, uma ambiência propícia à meditação profunda para todos aqueles moçamedenses com veia poética, que naquele tempo eram muitos e talentosos.

O resultado final foi, contudo, um autêntico desastre ecológico, pois a partir daí os mexilhões cavaram todos para a Praia do Mexilhão, as lapas e os búzios começaram a mudar de cor, e os caranguejos encarnados engordaram de tal modo que até os garajaus, desconfiados, nunca mais lhes deram caça.

Os cabeças de punço, como já eram conhecidos os moçamedenses, voltaram-se, então, para os caranguejos da lagoa do rio Bero. Nas épocas das enxurradas, estes caranguejos

migravam para as bananeiras e plantações de cará das hortas do Saiago, do Surdo e do Vaz Pereira, que existiam nesse tempo na margem direita.

E era à noite que iam apanhar esses caranguejos, conhecidos por caranguejos das hortas e mais tarde crismados de caranguejos do Mamedes.

Munidos de sacos de serapilheira, lanternas, mais as tenazes da bigorna do ferreiro Joaquim Fechaduras, lá iam todos dar caça aos desgraçados dos caranguejos. Depois, era só pedir emprestados os panelões à D. Teresa, da Pensão do Leão, que ficava antigamente no gaveto mesmo defronte da casa do lendário caçador Teodósio Cabral; e com eles cozinhar no quintal os saborosos caranguejos, ao natural e com meia dúzia de gindungos.

Com o rolar do tempo, o bar do Mamedes, com os seus já famosos caranguejos das hortas, viria mesmo a tornar-se num ícone de Moçâmedes até aos idos de Abril. Mas, depois, com a tragédia da guerra, foi uma debandada geral e até os caranguejos desapareceram para parte incerta sem darem cavaco a ninguém.

Restaram, por fim, apenas aqueles que ficaram conhecidos a nível mundial como os “caranguejos de Moçâmedes”, descobertos tardiamente e por acaso, pelo navio de estudos biológicos marítimos do Instituto das Pesca de Angola, caranguejos que, pescados a grande profundidade através de gaiolas, passaram a ser nova fonte de rendimento para os pequenos pescadores. Que o diga a D. Rosa, da Torre do Tombo, que os vendia já cozidos a preço da uva mijona.

No entanto, o bicho homem continua a ser um predador implacável, para o qual não há padre Galhano que o valha. E mais tarde ou mais cedo também os caranguejos de Moçâmedes passarão à história, tal como o primitivo quiosque do Faustino foi transformado em cagatório público e desaparecido na voragem da construção da marginal, que tudo levou a eito sem dó nem piedade: rochas, inscrições, furnas, estaleiros, pontes, pescarias e História...

Pois, ao fim e ao cabo, o homem é a própria guerra, que “quanto mais come e consome tanto menos se farta” - padre António Vieira dixit.

No Namibe existe a captura do conhecido Caranguejo de Moçâmedes, feito de modo artesanal por 3 empresas sediadas na Província (Fripa, Domar e Sicopal), por uma empresa em modo semi-industrial (MariPesca) e de modo industrial por uma embarcação que está integrada no Ministério das Pescas, a Carangol.

No último ano, houve uma alteração no período da captura, uma vez que a desova foi estipulada de 15 de Junho a 15 de Agosto.

Apesar de ainda não existirem dados do último cruzeiro de investigação, que foi feito a bordo da embarcação da Carangol, existe uma preocupação da

Associação de Pescadores do Namibe em relação à população de caranguejos existentes na costa pois a sua captura tem vindo a diminuir.

A população de caranguejos distribui-se essencialmente ao longo da costa do Namibe e a costa da Namíbia, percorrendo portanto a Corrente Fria de Benguela.

O Caranguejo de Moçâmedes é capturado com gaiolas cónicas, cortadas na parte superior para que o animal quando desliza para dentro não tenha possibilidade de sair e tem uma malhagem obrigatória de 10 cm. Cada gaiola pode apanhar entre 5 a 25 Kg, dependendo do tamanho de cada caranguejo, da zona onde é capturado e da altura do ano.

Um barco de pesca artesanal, em média, usa 20-50 gaiolas em cada caça. Ainda existe a captura semi-clandestina, que os pescadores não pagam cotas nem têm licença de captura, estes barcos podem usar, em média 10-15 gaiolas, fazendo 200-400 Kg de caranguejo por dia. A Associação acredita que conforme o Ministério das Pescas se vai organizando, vai conseguindo chegar a estes casos e regulariza-los.

A gaiola é depositada a 4000 milhas da costa, a 500 m de profundidade sensivelmente. Por lei só pode permanecer no mar 24 horas, são então retiradas e é feito o processamento do caranguejo.

Todos os animais são limpos, um a um são escovados com água doce, depois são selecionados e apenas os que estão em boas condições são levados para a cozedura. A água da cozedura é temperada com sal e gindungo e deixa-se cozer por 11-13 minutos. São colocados num túnel de arrefecimento e posteriormente embalados. O processo demora mais ou menos 1 dia.

A venda pode ser feita em grandes quantidades directamente na fábrica, em pequenas quantidades pode-se encontrar no mercado formal, seja nos supermercados das próprias empresas ou em lojas de re-venda. Existem caixas grandes até 5 Kg, que pode levar 20-25 fêmeas ou 6-7 machos e caixas mais pequenas de 1,5 Kg. Existe um mercado informal associado também a este produto, mas que não se tem um conhecimento concreto de como é feita a captura nem o processamento do caranguejo.

Existe uma tradição bastante vincada no consumo de caranguejo, não só na Província do Namibe mas por todo o país

Pode ser incorporado em vários pratos de influência portuguesa, mas a melhor maneira para saborear a sua succulenta carne é se for consumido

como é vendido, apenas cozido e arrefecido a acompanhar uma das cervejas nacionais.

A Associação está muito confiante quanto ao mercado do Caranguejo de Moçâmedes, não só existe muita procura no território angolano mas também outros países africanos estão interessados neste produto, portanto a Associação vê a captura de caranguejo como uma actividade rentável e promissora no futuro.