

Projeto Governança Local para a Biodiversidade (G.Lo.B) Moçambique

Work Package 3

Inventário de produtos com identidade do território objeto de estudo

Realizado por Maria Denisa Arao e Stélio Miguel Joaquim
Em colaboração com Francesco Sottile, Università degli Studi di Palermo, e
Emanuele Dughera, Fondazione Slow Food

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

Sumário

Apresentação.....	3
Ficha do Território.....	5
As comunidades visitadas.....	8
Fichas para os produtos de origem vegetal, animal e processado.....	9
Maphilua.....	9
Ata.....	11
Massala.....	12
Folhas de Abóbora.....	14
Amaranto.....	16
Cacana.....	18
Canhu.....	20
Badjia.....	22
Conclusão.....	24

Apresentação

O presente documento tem como principal foco apresentar os resultados do mapeamento dos produtos locais mais significativos da província de Maputo, em Moçambique. Este mapeamento foi materializado com a metodologia desenvolvida pelo Slow Food, com base em experiências anteriores e compartilhado com os parceiros do projecto GLOB.

O documento inclui uma análise da área de actuação, a província de Maputo, com uma apresentação geral do país através de uma "ficha do território", que descreve, de forma resumida, o contexto de intervenção, com particular referência ao património agroalimentar. O objectivo dessa primeira parte da pesquisa é obter uma caracterização territorial resumida, que evidencia, com os actores do território, cada aspecto da identidade do sistema agroalimentar local, da produção ao consumo, e o contexto económico e social de referência. Segue um inventário de produtos animais, vegetais e processados, com forte identidade, ligados ao território objecto de estudo, através do preenchimento de "fichas de produto" que, uma vez reunidas, descrevem cada produto pertencente ao património agroalimentar específico do território objecto de estudo.

As primeiras ferramentas do trabalho de caracterização usadas foram os encontros com as comunidades locais através das visitas aos mercados formais e informais, bem como visitas aos campos de produção onde, de forma livre, foram entrevistados vendedores, consumidores até produtores familiares e técnicos de instituições estatais e de ONGs que os apoiam.

Uma parte do levantamento de dados passou por entrevistar chefes de culinária que têm como principal atractivo a gastronomia local, que explicaram o sentido de paladar e reeducação alimentar através da degustação de alguns pratos, partilha e melhoramento de receitas.

Seguiu-se a fase da pesquisa usando fontes secundárias na biblioteca nacional e nas universidades, que permitiu juntar o resultado das entrevistas e fazer de forma mais determinante, mesmo sem rigor científico, as fichas de produto de origem vegetal, animal e alimentos processados maioritariamente comuns nas comunidades em Maputo, quer nas zona urbanas, como nas rurais.

No final, o Professor Francesco Sottile, da Universidade de Palermo (Departamento de Ciências Agronómicas e Florestais), que visitou as produções e os produtores durante a missão realizada de 22 a 27 de abril de 2015, aprovou as "fichas de produto".

O principal papel deste trabalho será resgatar grande parte da herança alimentar cultural de Maputo, e criar bases para a valorização da gastronomia local - que em grande parte é tida como comida de pessoas de classe baixa - de grande qualidade que pode ser uma estratégia sustentável que ajude no desenho de políticas públicas para a segurança alimentar e nutricional.



Ficha de Território

Moçambique, oficialmente República de Moçambique, é um país localizado no sudeste da África, banhado pelo Oceano Índico a leste, e que faz fronteira com a Tanzânia ao norte, Malawi e Zâmbia a noroeste, Zimbabwe a oeste, Suazilândia e África do Sul a sudoeste. A capital e a maior cidade do país é Maputo (chamada de Lourenço Marques durante o domínio português).

Desde a assinatura do Acordo Geral de Paz em 1992, Moçambique tem sido visto como uma das maiores histórias de sucesso em África de reconstrução pós-guerra e recuperação económica, reafirmando seu compromisso à estabilidade política, governação democrática e reconciliação nacional.

O clima do país é húmido e tropical, influenciado pelo regime de monções do Índico e pela corrente quente do canal de Moçambique, com estações secas de Maio a Setembro e chuvosas entre Outubro e Abril. Dotado de ricos e extensos recursos naturais, a sua economia é baseada principalmente na agricultura virada ao consumo familiar. O sector industrial, principalmente na fabricação de alimentos, bebidas, produtos químicos, alumínio e petróleo, está crescendo em paralelo com o de turismo do país.

Entre o primeiro e o quinto século d.C., ondas migratórias de povos de línguas bantus vieram de regiões do oeste e do norte de África através do vale do rio Zambeze e depois, gradualmente, seguiram para o planalto e áreas costeiras do país. Esses povos estabeleceram comunidades ou sociedades agrícolas baseadas na criação de gado. Trouxeram com eles a tecnologia para fabricação de ferro, um metal que eles usaram para fazer armas para conquistar povos vizinhos.

O sul de Moçambique, com uma população total de cerca de 4 milhões de habitantes, distribuída em três províncias (Maputo, Gaza e Inhambane), é uma região onde as pessoas têm mais ou menos os mesmos hábitos alimentares. Esta similaridade está provavelmente ligada ao facto de que antes da fixação portuguesa em Moçambique, durante o século XV, formou-se o segundo maior império da África, o Império de Gaza. Este império foi constituído pelos ngunis (um grupo populacional bantu do sul da África), que, como resultado de um conflito civil, foram empurrados para aquela região. Os ngunis, que eram guerreiros, ocuparam aquela região por volta de 1820, dominando, para isso, os povos que ali estavam instalados (os tsongas, vandaus e bitongas).

A principal actividade económica dos bantus era a agricultura de sequeiro e a criação de animais voltados para a subsistência. No âmbito das diversas estratégias de sobrevivência, que constituem os modos de vida da população, o uso dos recursos naturais não estava apenas limitado ao cultivo da terra, mas incluía também a caça e a colecta de produtos florestais e de plantas medicinais, entre outras actividades. As principais culturas ligadas à alimentação bantu incluíam os cereais (milho, sorgo, milheto, arroz); as leguminosas (diversos tipos de feijões e amendoim); a batata doce, o inhame, a mandioca e uma variedade de vegetais (hortaliças). No entanto, desde a chegada dos portugueses, no século XV, o País vem sofrendo profundas transformações políticas, económicas e sociais, que afectam os sistemas alimentares.

Durante a colonização portuguesa, que durou mais ou menos cinco séculos, os portugueses impuseram uma mudança nos hábitos alimentares africanos, imposição que circunscreveu-

se em um âmbito mais geral de "civilização". Como parte desse, foram impostos aos negros novos valores em relação à alimentação, como, por exemplo, o consumo de arroz ao invés de farinha de milho e a introdução de pratos feitos à base de óleos vegetais (frituras). Cabe realçar que a comida tradicional moçambicana é composta por um número diversificado de pratos feitos à base dos produtos da machamba, sendo que entre esses pratos destacam-se, no sul, a matapa, cacana, xiguinha, xinguinhonguana, macoufo, nhangana, entre outros. Todos possuem uma característica em comum: o facto de que o amendoim pilado é o condimento principal do caril, o qual é sempre servido acompanhado da farinha de milho. Esse fenómeno de imposição de nova comida foi particularmente importante nas grandes cidades, como é o caso de Lourenço Marques (nome com que era conhecida a capital de Moçambique, Maputo, durante o período colonial).

Dentro dessa "política de civilização" dos nativos, buscava-se substituir/acabar gradualmente com a cultura africana. Nos anos 1960, em virtude do recrudescimento da luta de libertação do País, os portugueses começaram a criar uma série de oportunidades para os africanos. A educação foi uma das áreas que se beneficiou dessa mudança na política portuguesa. Nas escolas de ensino primário, que antes tinham sido concebidas para o ensino de crianças brancas, começou-se a admitir também crianças africanas, sob a condição de que se tornassem assimiladas. Isso significa que os pais das crianças africanas deveriam atestar, entre outras coisas, a capacidade de assegurar para os seus filhos uma merenda diária, composta por um sanduíche contendo bife, manteiga, queijo e outros alimentos "modernos".

Hoje, depois de um conflito civil que durou 16 anos, Moçambique continua a lutar pela reconstrução de seu tecido social, dilacerado naquele período. No entanto, a independência e o fim do conflito colocam aos moçambicanos novos desafios no que diz respeito aos hábitos alimentares, sempre influenciados pela colonização. Assiste-se, no Moçambique independente, uma tensão entre a modernidade e a tradição. Nota-se, principalmente em Maputo, uma crescente perda de valores ligados aos costumes, sendo cada vez mais generalizada a ideia de que a comida preparada à base de óleos é melhor e tem mais valor do que as "comidas verdes" tradicionais, geralmente associadas à ideia de pobreza. Cabe destacar que no "processo de civilização" os portugueses também inculcaram nos moçambicanos a ideia de que as comidas verdes eram inferiores. Hoje, comer bem, nas diferentes classes sociais, significa: (i) para os pobres, ter pelo menos pão, peixe, arroz e farinha de milho - nesta classe esses produtos podem ser intercalados com pratos tradicionais, desde que esses últimos não tenham uma grande regularidade; (ii) para a classe média, consumir com relativa regularidade batata inglesa, arroz, pão, frango, carne; (iii) para a classe alta, consumir com frequência e em quantidade, para além dos produtos da classe média, as lagostas, camarões, etc.

Observam-se, inclusive, constrangimentos em relação ao consumo de alimentos das classes inferiores, sobretudo em locais públicos. Por exemplo, alguém situado nas camadas médias sentir-se-ia envergonhado em comer Tseke (Amarantos) em um lugar em que as pessoas saberão que o fez (Tseke é considerado comida de pobre).

Como corolário dessa mudança nos hábitos alimentares e da falta de informação sobre o que é comer bem, assiste-se hoje, em Moçambique, sobretudo no meio urbano, o recrudescimento de doenças, como a diabete, a obesidade e as doenças circulatórias, que outrora eram vistas como sendo características dos países ricos.

Tendo em conta o quadro histórico e as recentes transformações em Moçambique, é difícil prever em que medida esta mudança dos hábitos alimentares vai consolidar-se. Deve-se realçar, por outro lado, que é interessante observar como, apesar dessa tendência de transformação dos hábitos alimentares, alguns aspectos culturais associados aos alimentos permanecem na consciência e práticas da população moçambicana. É o caso da valorização da comida para evocação dos antepassados, que não muda nem mesmo nas grandes cidades.

Aliás, esta evidência representa a contradição e o dilema da cultura moçambicana na contemporaneidade. Em nível político, aparentemente ainda não há uma coerência entre o discurso e a prática. Por exemplo, dado o contexto histórico e a diversidade de línguas maternas em Moçambique, o País foi recomendado pela UNESCO para desenvolver um sistema de ensino fundamental baseado nas línguas nacionais. No entanto, apesar de se ter consciência sobre a importância de tal processo para o desenvolvimento do ensino no País, parece haver ainda alguma relutância em levar a sério tal projecto. É de salientar que depois que o País tornou-se independente, houve uma preocupação política de valorização da cultura.

A educação alimentar e a direcção de transformação para valorizar as comidas nacionais exigirão certamente um esforço de toda a sociedade moçambicana, incluindo governo e a sociedade civil, na conscientização da população sobre os bons hábitos alimentares. Tal facto já é visível graças a alguns projectos de agricultura ecológica desenvolvidos ao nível das zonas urbanas da capital do país, que contam com o apoio do governo local (Conselho Municipal e Direcção da Agricultura da cidade de Maputo), como o caso do DAUPU (Projecto de Desenvolvimento da Agricultura Urbana e Peri-urbana), da ONG ESSOR; o Mercado da Terra, tutelado pela GVC; e as iniciativas de apoio da Africarte na formação em agricultura natural, que procuram virar o actual cenário de uso descontrolado de defensivos químicos na produção de alimentos em Maputo.

Empreendimentos e Comunidades de alimentos entrevistadas

Município Distrito	- Comunidades/Actores	Produtos/espécies/transformados
Maputo Kamubukwana	- Centro das Mulheres do Zimpeto	Hortícolas orgânicas
Maputo Kamavota	- Associação Samora Machel	Hortícolas orgânicas e frutas
Maputo Katembe	- Associação Maria da Luz Guebuza	Hortícolas orgânicas e frutas
Kampfumo	Associação PRODIS	Gastronomia local
Maputo Marracuene	- Associação Maria Guebuza	Arroz orgânico
Maputo Marracuene	- Associação Armando Emílio Guebuza	Arroz orgânico
Maputo Marracuene	- CCP	Pescadores
Maputo Bobole	- Comunidade de produtores	Hortícolas orgânicas
Maputo Namaacha	- Comunidade de produtores	Produtores de morango
Maputo Namaacha	- Pala wassokoti	Processamento de aloé vera e eucalipto
Maputo Mafuiane	- Quinta Irini	Hortícolas orgânicas, cogumelos, mel e processados
Maputo Kampfumo	- Associação Xikaba	Manteiga de amendoim
Maputo Moamba	- Comunidade de produtores	Gado bovino, frutas nativas, plantas medicinais e de cosméticos naturais

Fichas para os produtos de origem vegetal, animal e processado

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Vangueria infausta*

Nome do produto (em português): Maphilua

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Maphilua

Categoria: Fruta

Origem e área de produção histórica:

A maphilua é uma das espécies nativas que ocorre no sul de Moçambique. Pouco se sabe sobre a sua origem, para além de ser de uma árvore com uma estrutura sinistra e silvestre da África. Está distribuída ao longo das savanas arborizadas, matagais e florestas costeiras e, frequentemente, em lugares rochosos. A população não tem o costume de plantar *V. infausta* nos seus quintais. Contudo, é de fácil propagação através das sementes. Os frutos podem ser colhidos da árvore e secos. As sementes devem ser postas em molho em água morna durante a noite, e plantadas na manhã seguinte. Crescem moderadamente rápido e são resistentes à seca.

Cultivar, espécie e tipologia:

Pertence a família *Rubiaceae*, é um arbusto ou pequena árvore de 3 a 7 m de altura, com o tronco cinzento, liso. As folhas são largas, elípticas ou ovadas, densamente cobertas com pequenos pelos macios, especialmente quando novas. As flores são pequenas, branco-esverdeadas, agrupadas nas extremidades dos ramos laterais.

Descrição:

Os frutos são drupas, quase esféricos, com cerca de 3 cm de diâmetro, amarelos a castanhos quando maduros; por dentro, um castanho muito escuro, que se confunde com a cor roxa. Os seus caroços são ligeiramente maiores, com aparência de um botão. O sabor é um pouco doce e azedo, mas gostoso.

Época de colheita:

A floração ocorre de Setembro a Outubro; a frutificação e a colheita entre finais de Janeiro e Abril, por vezes prolongando-se até ao mês de Maio, mas já com muitas alterações.

Uso e valor nutricional:

Os frutos são comestíveis. Prepara-se uma papinha com os frutos frescos ou secam-se os frutos para fazer um outro tipo de papinha. Pode ser descascado e comido fresco, ou como um delicioso sumo natural. Outros usos conhecidos estão relacionados com raízes, servindo de medicamento para vários problemas, incluindo malária e pneumonia. As folhas são moídas e usadas para tratar feridas.

História do produto:

É considerada pequena encantadora. De acordo com os inquiridos, existe uma crença tradicional de que a planta traz má sorte e possui poderes malignos; como resultado, não é usada para lenha ou carvão.

Mercado e distribuição do produto:

Os frutos são vendidos nos mercados informais da cidade de Maputo.

Preparo, consumo e conservação:

Muitos a consomem ao natural, como fruta da época, mas também é usada em várias receitas, como papas, sumos etc. Em seguida, alistam-se duas receitas locais.

Receita 1: Sobremesa de maphilua

Ingredientes:

- 1 kg de maphilua
- Açúcar a gosto
- Água q.b.

Modo de preparar

Descascar os frutos da maphilua e colocá-los num recipiente. De seguida, juntar, pouco a pouco, água morna, calcando os frutos silvestres até se obter uma massa homogénea. Deitar o açúcar e mais água até obter um creme. Deixar repousar. Remover os caroços, colocar numa taça e levar ao frigorífico. Servir frio.

Receita 2: Papas de maphilua

Ingredientes:

- ½ kg de maphilua
- ½ kg de farinha de milho
- Açúcar
- Água

Modo de preparar

Lavar a maphilua numa bacia, remover a casca e as sementes. Colocar a polpa numa panela, acrescentar um litro de água e levar ao fogo. Quando levantar fervura, colocar a farinha de milho numa tigela e acrescentar um pouco de água fria, mexer e colocar na panela com a polpa a ferver, enquanto mexe. Continuar mexendo até a mistura se tornar homogénea. Deixe ferver 10-15 minutos. Quando pronta, acrescentar açúcar a gosto e servir.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL
Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Annona senegalensis*

Nome do produto (em português): Ata

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Rompfha

Categoria: Fruta

Origem e área de produção histórica:

Ocorre em savanas, savanas arbustivas e florestas abertas, geralmente em solos arenosos ou ao longo dos rios. Largamente disseminada na África tropical. É abundante em toda a província de Maputo e de fácil acesso. A população não tem o costume de plantar *A. senegalensis*. Contudo, é costume encontrar nos quintais de algumas casas. São facilmente propagáveis por sementes.

Cultivar, espécie e tipologia:

Um arbusto ou pequena árvore de 3 a 4 m de altura, mas em condições favoráveis pode atingir os 8 m. As folhas são simples, alternas. As flores são solitárias ou, raramente, duas a quatro fasciculadas, esverdeadas por fora e creme ou amarelas por dentro, carnudas.

Descrição:

Os frutos são amarelo-alaranjados, ovóides ou globosos, com numerosas sementes. A casca tem textura lisa ou áspera, de cor prata-acinzentada ou marrom-acinzentada. Os frutos são mais saborosos quando colhidos verdes e guardados num lugar quente e escuro até amadurecerem.

Época de colheita:

A população apanha os frutos de Dezembro a Março.

Uso e valor nutricional:

O principal uso desta planta versátil é para se comer, mas tem aplicações em vários aspectos da actividade humana, e cada parte da planta tem propriedades e usos únicos. A casca, as folhas, a seiva e as raízes são usadas medicinalmente. As raízes são usadas para tratar tonturas, disenteria, feridas do útero e obstipação. A casca é usada para tratar doenças de garganta, vermes intestinais e acredita-se que aumenta a potência sexual.

Quantidade aproximada produzida:

Estatísticas de frutos menores, como espécies da Ata, estão indisponíveis em muitas províncias, incluindo Maputo. Por grande parte da produção ser para o consumo familiar, dados do género não são colhidos.

Mercado e distribuição do produto:

As raízes e os frutos são vendidos em mercados informais em Maputo.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL
Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Strychnos spinosa*

Nome do produto (em português): Massala

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Nsala

Categoria: Fruta

Origem e área de produção histórica:

O *S. spinosa* tem uma vasta distribuição, ocorrendo desde o nível do mar até a uma elevação de cerca de 1.500 m. Ocorre em matagais abertos, em florestas ribeirinhas, em florestas arenosas e na vegetação costeira das províncias do sul de Moçambique, incluindo Maputo.

Cultivar, espécie e tipologia:

Um arbusto ou pequena árvore, com o tronco cinzento e os ramos usualmente sem pelos, com espinhos axilares curvos ou estreitos. As folhas são elípticas a quase circulares, verde-escuras brilhantes na parte superior e verde-opacas na parte inferior, com 3 a 5 veias na base e margens onduladas. As flores são pequenas, branco-esverdeadas, ocorrem nas extremidades dos ramos principais ou dos ramos laterais.

Descrição:

Os frutos têm sabor agridoce, são sumarentos e contêm inúmeras sementes castanhas. São largos (cerca de 12 cm de diâmetro), globosos, esféricos, amarelos a amarelo-acastanhados quando maduros, de casca dura e lenhosa.

Época de colheita:

Os frutos tendem a aparecer apenas depois de muita chuva. Geralmente, entre Dezembro e final de Março.

Uso e valor nutricional:

A polpa da fruta é comestível, mas as sementes não, pois contém estricnina e outros alcaloides, podendo ser muito venenosas. As raízes e os frutos verdes são usados como antídotos para mordeduras de cobras. As raízes também são usadas para tratar febres e inflamações nos olhos. As folhas são usadas como analgésico. Uma pasta feita com as raízes de *S. spinosa* e óleo é usada para retirar pulgas de matacanha. Com os frutos secos, são feitos instrumentos musicais, como a mbira e a chigovia, e colheres para água.

História do produto:

Tradicionalmente, não se pode arrancar da árvore. Abana-se a árvore e cai, ou, quando está madura, cai por si. A madeira da massaleira é considerada sagrada por algumas comunidades, por sua beleza e utilidade. Fazem dela bengalas e cajados. A casca seca do fruto faz o som das marimbas, um instrumento tradicional africano, que é hoje património universal proclamado pela UNESCO. O instrumento idiófono, tipo chocalho de mão, feito com massalas e sementes, era utilizado antigamente para “expulsar os espíritos maus” das mentes dos doentes.

Mercado e distribuição do produto:

Os frutos e as raízes são vendidos nos mercados informais da cidade de Maputo.

Preparo, consumo e conservação:

Não existe uma prática tradicional de protecção ou conservação da massala na região. De acordo com os inquiridos, a planta é muito abundante na região. A população de Matutuíne não tem o costume de plantar, contudo, a massala propaga-se facilmente através de semente. Prepara-se em forma de um doce muito popular, como vem descrito a seguir:

Receita 1: Doce de massala

Ingredientes:

- 2 massalas
- Açúcar q.b.
- 250 ml de água

Modo de preparar

Colocar a polpa da massala na mbenga (alguidar) e moer, coar, adicionar um bocado de açúcar e água.

Receita 2: Papas de massala

Ingredientes:

- 4 massalas
- ½ kg de Farinha de milho
- Açúcar
- Água

Modo de preparar

Remover a casca e as sementes. Colocar a polpa numa panela , acrescentar um litro de água e levar ao fogo. Quando levantar fervura, colocar a farinha de milho numa tigela e acrescentar um pouco de água fria, mexer e colocar na panela com a polpa a ferver, sempre mexendo. Continuar mexendo até a mistura se tornar homogénea. Deixar ferver 10-15 minutos. Quando pronto, acrescentar açúcar a gosto e servir.

Receita 3: Sumo de massala

Ingredientes:

- 2 kg de massala
- Açúcar: a gosto
- Água: q.b.

Modo de preparar

Descascar os frutos da massala e colocá-los num recipiente. De seguida, juntar, pouco a pouco, água morna, calcando os frutos silvestres até obter uma massa homogénea. Deitar o açúcar e mais água até obter um creme. Deixar repousar. Remover os caroços, colocar numa taça e levar ao frigorífico. Servir frio.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL
Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Cucurbita spp.*

Nome do produto (em português): Folhas de abóbora

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Matsau ou Mboa

Categoria: Hortaliças

Cultivar, espécie e tipologia:

O caule das abóboras apresenta textura herbácea, coloração verde e é pubescente. Nas espécies e variedades rasteiras, o caule pode atingir vários metros de comprimento e, inclusive, subir, caso encontre algum suporte. As folhas são, em geral, grandes, palmadas e pubescentes também. As abóboras apresentam os dois sexos na mesma planta, porém em flores separadas. Suas flores são grandes, frágeis, de coloração amarela ou alaranjada. A planta pode se autopolinizar ou ser polinizada de maneira cruzada, realizada principalmente por insectos.

Descrição:

As folhas apresentam ângulos bastante marcados. As folhas e os pecíolos são recobertos de numerosos pelos, que não se tornam espinhosos. De uma textura suave e agradável na boca.

Época de colheita: Colhe-se em todo ano, com maior abundância na época quente.

Uso e valor nutricional: Em Maputo, as comunidades aproveitam mais as folhas, talos e as flores para cozinhar. Na zona sul de Moçambique, não se tem o hábito de consumir os frutos.

Mercado e distribuição do produto:

Altamente comercializado nos mercados informais e formais municipais.

Preparo, consumo e conservação:

Receita: Carril de Matsau

Ingredientes:

- 200 g de amendoim descascado e pisado
- 1 cebola picada
- 700 g de camarões cozidos e descascados
- 700 g de folhas de abóbora
- 2 dl de leite de coco
- 2 tomates maduros
- piripiri q.b.
- sal q.b.

Modo de preparar

Em primeiro lugar, cortar as folhas de abóbora como se fossem para caldo verde, mas mais grossas. Cozer em água temperada com sal e, depois de cozidas, deixar a escorrer num passador. Levar um tacho ao lume com o óleo e a cebola picada a alourar. Juntar o tomate sem peles nem sementes e deixar cozer até desfazer-se.

Adicionar as folhas de abóbora escorridas a este refogado. Juntar o leite de coco, os camarões cozidos e descascados, e o amendoim pisado e desfeito em um pouco de água. Temperar com sal e gindungu.

Levar novamente ao lume para apurar. Servir acompanhado com xima (polenta de farinha de milho), arroz branco ou até mesmo de um peixe grelhado.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL
Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *amaranthus spinosas*

Nome do produto (em português): Amaranto

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Tseke

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

Cultivado pelas civilizações Inca e Asteca há mais de 2.000 anos, foi disseminado pela Europa, África e Ásia após a chegada dos espanhóis. Encontra-se em todo Moçambique, e é muito colectado nas zonas intra e peri-urbanas da cidade de Maputo.

Cultivar, espécie e tipologia:

Planta herbácea anual, monoica, ereta ou subprostrada, caule glabro, de coloração esverdeada ou fortemente pigmentada de antocianina, como o são também as raízes. Folhas alternas ou opostas, de coloração verde-intenso, podendo ocorrer manchas escuras ou violáceas e de consistência tenra. Flores em espigas verde-pálido, que podem ocorrer nas axilas das folhas. Em geral, medem até 80 cm.

Descrição:

Tem um sabor suave, meio doce e agradável. Normalmente consumido em pequenas quantidades como substituto quando não há outros vegetais disponíveis.

Época de colheita:

Colhe-se todo ano, com maior abundância na época quente.

Uso e valor nutricional:

As folhas são verdes, simples, de bordas às vezes onduladas, com margens uniformes ou com lóbulos evidenciados. As folhas e plantas jovens são colhidas para auto-consumo, cozidas na água, no vapor ou fritas, especialmente durante períodos de seca. Geralmente, usa-se como salada ou condimento para sopas e cozidos.

História do produto:

Em Maputo, a planta é considerada alimento do tempo de fome, pois cresce de forma espontânea (não há registo de plantio intencional), mesmo com condições climáticas adversas e em qualquer lugar. E tem um desígnio pejorativo, pois por crescer em qualquer lugar (solo), torna-se abundante ao redor das casas de banho nativas, sendo chamada de planta da casa de banho.

Mercado e distribuição do produto:

Vendido em mercados informais, formais (nos mercados municipais) e coleta nos quintais para o consumo familiar.

Preparo, consumo e conservação:

Receita: Carril de Tseke

Ingredientes:

- 1 kg de tseke
- 50 g de tomate
- 30 g de cebola
- 30 ml de óleo
- Sal q.b.

Modo de preparar

Numa panela, refogar a cebola com óleo, adicionar o tomate e deixar cozer. Depois de cozido, adicionar as folhas de tseke bem lavadas, água que baste e cozer durante cerca de 15 minutos.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL
Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Momordica balsamina*

Nome do produto (em português): Cacana

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Cacana

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

É uma videira nativa anual originária das regiões tropicais da África. Crescendo na região sul de Moçambique, mesmo em áreas semi-áridas.

Cultivar, espécie e tipologia:

Tem flores redondas e amarelo-pálidas, frutas cor-de-laranja brilhante, ou "maçãs". Quando maduros, os frutos estouram, revelando numerosas sementes de um vermelho-vivo, extremamente pegajosas.

Descrição:

Sabor forte e amargo.

Época de colheita:

As folhas de cacana colhem-se em maior abundância na época quente (entre finais de Outubro e finais de Maio).

Uso e valor nutricional:

A cacana é usada para a alimentação e para fins medicinais, sobretudo em infusão. É muito usada pelas mulheres lactantes, pois acredita-se possuir propriedades que aumentam a capacidade da mulher de produzir leite.

História do produto: No sul do país, e apesar do sabor amargo, a cacana é um dos pratos principais na dieta alimentar, principalmente em Maputo. O mesmo não se verifica na região centro e norte, onde é usada somente para fins medicinais.

Mercado e distribuição do produto:

Comercializada nos mercados informais da cidade de Maputo.

Preparo, consumo e conservação:

Receita 1: Infusão

Ingredientes:

- 25 g das folhas de cacana
- meio litro de água

Modo de preparar

Ferver as folhas de cacana em meio litro de água, durante cinco minutos. Beber a infusão, quente ou fria, pelo menos duas vezes por mês, para manter o sangue limpo.

Receita 2: Chiguinha de cacana

Ingredientes:

- 500 g de mandioca descascada e cortada em cubinhos
- 500 g de folhas de cacana (3 ou 4 montinhos)
- 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, e 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. Deixar ferver mais e reservar. Pode-se usar a batata-doce no lugar da mandioca.

Receita 3: Carril de cacana**Ingredientes:**

- 500 g de folhas de cacana (3 ou 4 montinhos)
- 2 xícaras de amendoim pilado
- 2 xícaras de leite de coco
- Sal a gosto

Modo de preparar

Escolher as melhores folhas, lavar bem a cacana várias vezes, até que fique completamente limpa, e ferver em água e sal por dez minutos. Depois, coar a água em que se ferveu. Em seguida, colocar o leite de coco na panela e, por cima, colocar o amendoim pilado, sal a gosto e deixar ferver durante 45 minutos no mínimo, tempo de cozedura do amendoim, até obter uma mistura homogênea e consistente.

Para acompanhar, servir com arroz ou xima.

FICHA DO PRODUTO PROCESSADO

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Sclerocarya caffra*

Nome do produto (em português): Canhu

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Ukanyu

Categoria: Vinhos, mostos e destilados

Origem e área de produção histórica:

O canhoeiro (*Sclerocarya caffra*) é uma árvore de tamanho mediano, originária do bioma das savanas da África oriental. A distribuição das espécies através da África seguiu a migração do povo bantu, grupo étnico que constitui a maior parte do povo de Moçambique, por ter sido um importante item da sua dieta desde os primórdios.

História do produto:

O sumo de canhu é uma bebida de baixo teor alcoólico, que tem como matéria-prima o fruto da árvore de Canhu, o mesmo que serve de base para o fabrico da famosa bebida sul-africana 'Amarula'. Esta planta caracteriza-se por um tronco único, acinzentado, e uma copa de folhas verdes, podendo atingir cerca de 10 metros de altura em baixas altitudes e pradarias abertas, típicas da savana. A planta é dioica (possui flores masculinas e flores femininas separadas), perene e suas flores são pequenas, de cor vermelha, emitidas no início da primavera. Os frutos são ovóides ou globosos, com uma polpa succulenta, doce-acidulada e uma semente.

O primeiro gole dá-se na festa de Gwaza Muthini, no dia 2 de Fevereiro de cada ano, uma cerimónia que evoca a resistência anticolonial que resultou na célebre batalha de Marracuene de 1895, que opôs os guerreiros do Império de Gaza, comandados por Ngumgunhane, ao exército colonial português. A cerimónia também solicita, aos antepassados, autorização para começar a consumir os produtos da terra, cultivados ou espontâneos, que brotaram graças à sua boa influência e que já estão maduros e prontos para comer.

A fruta é colhida e preparada por mulheres. Quando madura, ela é espremida e é retirado o sumo, que vai directamente para um pote ou para um pequeno tambor. Depois, acrescenta-se um pouco de água e muito açúcar e deixa-se fermentar durante dois dias. Alguns entrevistados afirmam que basta um dia de fermentação para a bebida estar pronta.

Época de produção do produto processado:

A época do canhu vai de Outubro (frutos verdes) a Janeiro (frutos já maduros), quando está pronto para o preparo da bebida que se consome abundantemente no sul de Moçambique, principalmente na província de Gaza.

Uso e valor nutricional:

O Ukanyu é um tipo de vinho tradicional, de baixo teor alcoólico e bastante apreciado, não somente pelo valor sociocultural que encerram as sessões de consumo, mas também pela sua conotação afrodisíaca. De facto, ao longo de gerações, tem sido objecto de muitos debates com relação à sua conotação afrodisíaca. Algumas pessoas se esforçam em consumi-

lo, supostamente para o aumento da sua virilidade. Outras especulam negativamente em relação a tais propriedades.

Mercado e distribuição do produto:

Antigamente, dizem os mais velhos, era proibida a venda desta bebida aos mais novos, mas hoje já virou um negócio muito rentável, principalmente no dia da cerimónia. Contudo, a produção e o consumo são mais familiares.

FICHA DO PRODUTO PROCESSADO

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Badjia

Categoria: Alimento processado de origem vegetal*: Outras - Pastel

Origem e área de produção histórica:

Produto originário da gastronomia indiana e adaptada à culinária do sul do país, com grande produção e comercialização na cidade de Maputo e arredores.

História do produto:

Salgadinhos fritos, típicos da culinária da Índia, mas também muito populares em Moçambique. As bajias são tradicionalmente feitas com a pasta de feijão nhemba (*Vigna unguiculata*) moído na mbenga¹, e são muito populares na zona sul do país, principalmente em Maputo.

O feijão nhemba é uma planta leguminosa que tem origem na África e Ásia e está igualmente distribuído entre as regiões tropicais e subtropicais. Bastante cultivado na época quente em Moçambique. Esta cultura é uma herbácea anual, erecta, prostrada ou trepadora, glabra ou com muito poucos pelos. Possui raízes fortes, estreitas e muito espalhadas lateralmente na superfície do solo. As vagens não possuem mais de 30 cm de comprimento e são lineares. As sementes são muito variáveis em tamanho (2-12 mm), forma (globular, oval, lisa, rugosa) e têm cor dourada.

A maior parte dos processadores da badjia produzem o feijão nhemba nas suas machambas, aproveitando folhas e vagens para a alimentação.

Produto processado e a técnica de produção:

As badjias são pastéis de cor dourada, formato quase ondulado, de tamanho que varia entre 4 a 6 cm e de gosto salgado.

Receita 1: Receita tradicional

Ingredientes:

- 5 dentes de alho
- 1 ou 2 malaguetas
- ½ kg de feijão nhemba
- Um punhado de cebolinho, coentros e salsa
- Sal e óleo q.b.

Preparação

1. Colocar o feijão de molho num recipiente fundo com bastante água, por cerca de 5 horas. Transcorrido o tempo, escorrer e reservar.
2. Num alguidar, moer o alho, a malagueta e juntar, gradualmente, moendo, o feijão amolecido.
3. Depois de bem moído, juntar ao feijão: a cebola picada, os coentros, o cebolinho, a salsa e, por fim, o sal. Continuar a moer até que os ingredientes fiquem todos ligados.

4. Com uma colher de sopa, retirar pequenas porções da massa obtida e fritar com óleo abundante, em fogo baixo, até as badjias ficarem firmes e douradas.
5. Servir quando estiverem mornas.

Truque: moer bem o feijão, para que, durante a fritura, as badjias não percam o volume.

Época de produção do produto processado:

A badjia é feita durante todo o ano.

Uso e valor nutricional:

Normalmente consumido com pão, em forma de sandes, constitui a base da dieta alimentar da classe média e baixa dos cidadãos de Maputo, mesmo sendo muito considerado, por ser também parte da herança cultural indiana em Moçambique.

Mercado e distribuição do produto:

A badjia é comercializada nos mercados formais, informais, perto das escolas, nas obras de construção, nas esquinas próximas dos serviços públicos e alguns privados.

Conclusão

A missão em Moçambique permitiu verificar as fichas de produto reunidas e obter um quadro bastante claro dos aspectos sociais e organizativos do sector agrícola, sobretudo da província de Maputo, território de actuação.

Ficou claro, e o dado foi confirmado pelas visitas e pelas repetidas entrevistas realizadas, que a biodiversidade de interesse agrícola deste país sofreu uma grande pressão negativa nos anos 60 e chegou a condições hoje quase irreversíveis em alguns casos. A proximidade com a África do Sul e as políticas de incentivo ao uso de sementes seleccionadas, tratadas e produzidas por empresas multinacionais, contribuíram para que os agricultores locais não dessem a mesma atenção às produções locais, à auto-produção de sementes e ao desenvolvimento de acções dinâmicas de conservação.

As visitas realizadas durante a missão, no entanto, mostraram um sentimento ainda vivo em muitos agricultores que sentem a necessidade de ser envolvidos em novos processos de desenvolvimento que incluam acções de recuperação de produções locais, também através de acções formativas que ponham os recursos genéticos locais no centro das atenções.

Pode-se dizer que, apesar da complexidade do património alimentar da província de Maputo, fortemente influenciada pela colonização portuguesa, ainda é expressiva a herança gastronómica do povo local e também evidente a perda da mesma em detrimento de novos hábitos de vida.

Considerando, assim, as comunidades visitadas e as sugestões dadas pela rede Slow Food, pelos colaboradores individuais locais e pelos representantes das instituições públicas locais, descobrimos que os poucos recursos genéticos ainda disponíveis certamente não estão em risco de extinção, e muito do que foi apresentado como local numa primeira avaliação, na realidade, deriva de profunda actividade de melhoramento genético e qualitativo realizado em outros lugares.

Isso significa que, entre os produtos mapeados no momento, podem ser incluídos na Arca do Gosto por sua forte ligação com o território e com as comunidades locais, e pelo risco de extinção, apenas dois produtos:

- ✓ Maphilua
- ✓ Tseke (necessita uma avaliação adicional)

Quanto à identificação de uma eventual Fortaleza, a situação, pelo menos no momento, parece ainda mais difícil.

O sector da pesca, mesmo ainda sendo artesanal, também sofre uma pressão cada vez maior de uma actividade cada vez menos tradicional, sobretudo no que diz respeito a espécies que não apresentam elementos de exclusividade em relação a outras áreas do litoral do sul da África, mesmo em costas diferentes.

As fichas resultantes do trabalho de mapeamento carregam esta perda de identidade, bem como os desafios que actualmente a província vive em termos de segurança alimentar e nutricional, além das questões de saúde pública ligadas à produção convencional de alimentos.

A educação alimentar e a direcção de transformação para valorizar as comidas nacionais exigirão, certamente, um esforço de toda a sociedade moçambicana, incluindo governo e sociedade civil, na conscientização da população sobre os bons hábitos alimentares. Aliás, comer bem não é apenas comer o que é dos outros, mas também – e principalmente – a valorização das comidas tradicionais.

É difícil prever em que medida esta mudança dos hábitos alimentares vai consolidar-se. Deve-se realçar, por outro lado, que é interessante observar como, apesar dessa tendência de transformação dos hábitos alimentares, alguns aspectos culturais associados aos alimentos permanecem na consciência e práticas da população moçambicana. É o caso da valorização da comida para evocação dos antepassados, que não muda nem mesmo nas grandes cidades.

É, contudo, animadora a relação estabelecida com as autoridades locais, seja com a administração local, seja com os departamentos específicos para a agricultura. A elevada sensibilidade em termos de desenvolvimento de políticas de conservação e valorização dos recursos genéticos, além da atenção às questões de sustentabilidade, abrem perspectivas importantes de colaboração que, com o prosseguimento do projecto G.l.o.b, poderão provavelmente permitir novos caminhos virtuosos num país onde há uma forte busca de recuperação das tradições ligadas à cultura local.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Vigna unguiculata*

Nome do produto (em português): folha de feijão nhemba

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Nhangana

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

O feijão nhemba é uma leguminosa originária da África (provavelmente ocidental). O continente africano guarda inúmeras variedades, e também há muitas subespécies selvagens desta espécie.

É difícil afirmar com certeza qual a origem do feijão nhemba, acredita-se que seja provavelmente na Etiópia ou na Índia. É uma das culturas mais antigas conhecidas em África, considerando-se uma das espécies mais cultivadas no continente para alimentação. O cultivo foi domesticado nas savanas em África Central. Em Moçambique tornou-se uma cultura predominante no setor familiar na maioria das províncias. Hoje em dia, o feijão nhemba é cultivado em muitos países, não apenas na África: no sul da Europa, nas Ilhas do Caribe e no sudeste dos Estados Unidos.

A *Vigna unguiculata*, cultivada em inúmeros países da África tropical e do sul, partindo dessas regiões, cruzou o Oceano Atlântico e também desembarcou na região do Mediterrâneo. Considerada a difusão do cultivo e a variabilidade das espécies, é muito difícil estabelecer a sua origem primária.

Cultivar, espécie e tipologia:

O feijão nhemba, ou *Vigna unguiculata* L. (o nome botânico), é uma leguminosa anual, herbácea como o feijão comum, pertencente à família botânica das Leguminosae ou Fabaceae. Geralmente são plantas de porte prostrado ou rastejante, e de crescimento indeterminado (as plantas crescem florescendo até a morte, ou até ao fim do ciclo vegetativo).

O Nhemba é uma planta autopolinizada, que mantém a semente pura durante a multiplicação. O feijão nhemba cultivado pertence à subespécie unguiculata e esta pode ser dividida em três grupos de cultivares: unguiculata, biflora e sesquipedalis.

Tipo nhabubo, sul do país: sensível ao fotoperíodo, mas menos que o ecute. Grão castanho ou roxo encarnado e grande, vagem comprida e flores roxas. Plantas prostradas.

Tipo nhachengue, sul do país: sensível ao fotoperíodo. Grão branco/creme ou branco com hilo preto. Grão de tamanho médio, vagem comprida, plantas menos prostradas e flores brancas.

Tipo urbana: plantas não prostradas, grão de tamanho médio, vagens relativamente curtas, flores roxas.

Tipo sacana (chichengane): plantas erectas ou semi-erectas com grão pequeno, branco com hilo preto, vagem curta, flor branca. Sensível ao fotoperíodo.

Consociação com milho mandioca e feijão nhemba.

Descrição:

Planta com porte prostrado, erecto ou rastejante, podendo alcançar uma altura de até aproximadamente 2 metros. Tem folhas compostas por três folhinhas, e as flores são reunidas em inflorescências com poucas flores de cor variável (de branco a violeta), que abrem de manhã cedo, e fecham ao meio-dia. A vagem tem estrangulamentos entre as sementes e tem uma grande variabilidade em forma, comprimento e cor. A mesma variabilidade está presente nas sementes que, em cada vagem, podem chegar a ser até 20. Seja qual for a forma, a rugosidade da superfície, o tamanho, a cor, etc., todas as sementes têm um hilo branco com uma orla escura. É por isso que é também chamado feijão-de-olho.

Como todas as leguminosas, a *Vigna* spp. também caracteriza-se pela simbiose com o *Rhizobium phaseoli* pelo qual realiza o processo de fixação de nitrogênio, que é o elemento fundamental para todas as características nutricionais e ecológicas da espécie.

Época de colheita:

As folhas de feijão nhemba são produzidas todo o ano, sendo mais procuradas na estação quente.

A colheita das folhas, no caso de plantas destinadas à produção de vagens secas, não pode ultrapassar 10-20% da vegetação, para evitar que a floração e a frutificação sejam afetadas. Em todo caso, esta operação é realizada a partir de 4 semanas após a semeadura. Tratando-se de plantas cultivadas apropriadamente para a produção de folhas, a colheita será em toda a planta, 10 cm acima do solo, de modo a garantir novos brotos.

No caso de produção de vagens verdes, devem ser colhidas de 10 a 15 dias após o final da floração, 6-7 semanas após o plantio. Tendo em conta a floração progressiva, a colheita dura aproximadamente 6-8 semanas. No caso de vagens secas, realiza-se a colheita quando 70% da vagem virou amarelada. Geralmente, as vagens secas colhem-se entre o final de Agosto e o mês de Setembro.

Uso e valor nutricional:

Este tipo de feijão constitui a base alimentar de muitas populações rurais moçambicanas por seu elevado valor nutritivo em nível proteico e energético, e à fácil adaptação a solos de baixa fertilidade e a períodos de seca prolongada.

O feijão nhemba é de grande valor nutritivo. Quase 25% é proteína e 64% são hidratos de carbono (produzindo energia). O teor de gordura é de apenas 1%. O teor de fibra também é importante, chegando a 6,3%. Este feijão também representa uma importante fonte das vitaminas: tiamina, riboflavina e niacina. Os aminoácidos não são completos, sendo portanto importante suplementar a dieta com cereais como milho e mapira. Até os restos das plantas deste feijão, depois da colheita das vagens, contêm alto teor em proteína, servindo para ração animal.

Na alimentação diária, comem-se também as folhas, as vagens e as sementes não maduras.

O uso das raízes na alimentação humana é mais limitado, mas a planta inteira é muito utilizada também na pecuária, muitas vezes misturada a cereais.

As propriedades nutricionais da *Vigna unguiculata* são muito variáveis, conforme a parte de planta utilizada: as sementes, consideradas principal fonte de proteínas para a alimentação humana, representam, de fato, o alimento com maior aporte de proteína (23%) e de hidratos de carbono (60%). Também contêm fibra (19%), gorduras (1,3%) e vitamina B6, precursor do ácido fólico. As partes verdes da planta, isto é as vagens não maduras e as folhas, caracterizam-se, ao contrário, por um maior conteúdo de vitamina A, e o conteúdo de sais minerais aumenta com o passar do tempo.

Mercado e distribuição do produto:

As folhas são comercializadas nos mercados informais e formais da cidade, as sementes representam a parte mais interessante para a comercialização. Há muitos e frequentes intercâmbios entre os diversos países, sobretudo dos países produtores de *Vigna* das regiões mais secas e as áreas urbanas com grande intensidade de população para as regiões mais húmidas. Como em outros casos, porém, não existem estatísticas oficiais específicas e os únicos dados disponíveis são muito escassos. Muito mais limitado é o mercado de folhas e vagens verdes.

Preparo, consumo e conservação:

Receita: Nhangana em caril de coco

- 250 gr de folhas de feijão
- 500 gr de amendoim
- 1 coco grande

-
- sal
 - uma cebola

Modo de preparar:

Lavam-se as folhas, corta-se e ferve-se com água e sal. Depois, num tacho, coloca-se cebola a refogar com as folhas.

Prepara-se então o amendoim e o coco: pila-se o amendoim e peneira-se para ficar em pó; rala-se o coco e extrai-se o leite, acrescentando água morna. Deita-se este líquido na nhamngana e deixa-se ferver por uma hora.

Serve-se com arroz branco ou xima.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Ipomoea batatas* L.

Nome do produto (em português): folhas de batata-doce

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação:
Madledlele

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

A batata-doce (*Ipomoea batatas*) é uma planta originária das Américas tropicais, entre México e Colômbia, cujo uso é documentado há mais de dez mil anos em toda a região, ocupada, no passado, pelos Maias: é a batata-doce de polpa cor de laranja. Há quinze anos, Moçambique introduziu, com sucesso, essa variedade natural, muito rica em betacaroteno, procurando assim controlar a avitaminose A que se manifesta com frequência na população.

Cultivar, espécie e tipologia:

O género *Ipomoea* L., na secção *batatas*, contém 12 espécies. Entre elas, porém, apenas a *Ipomoea batatas* é cultivada e comercializada de forma séria e consistente, contrariamente a muitas outras espécies locais que são escolhidas pelos agricultores mas que despertam um interesse muito

limitado, ainda que muito relevantes pela variabilidade e a biodiversidade da espécie. A atividade de seleção foi possível graças à espécie que manifesta mutações naturais.

Descrição:

Planta herbácea perene, produzindo tubérculos subterrâneos de cor amarelo ou avermelhado. O caule prostrado, muitas vezes rastejante, emite raízes nos nós. A lâmina foliar é triangular, muitas vezes ovoide. As inflorescências desenvolvem-se da axila foliar e as cápsulas frutíferas são ovoides com sementes não tomentosas.

Época de colheita:

O cultivo é feito no início da temporada mais fresca, a partir de Abril e a colheita das folhas é ao longo de todo o ano.

Em todo caso, a época de colheita não é muito definida, pois nas pequenas comunidades rurais os tubérculos são colhidos à medida que houver a necessidade das famílias. Nos ambientes de cultivo, a planta brota com muita facilidade, e por isso a colheita das folhas é prolongada, representando um recurso muito importante para consumo em pratos tradicionais.

Uso e valor nutricional:

A batata-doce é uma raiz muito popular, altamente nutritiva e sem gorduras, rica em vitaminas e sais minerais, que sacia rapidamente, pela qualidade dos hidratos de carbono nela contidos, e pelo baixo índice

glicêmico, e cuja energia fornecida é liberada de forma gradual. Também tem baixo nível calórico, entre 90 a 100 calorias por cada 100 gramas.

As folhas são ricas em betacaroteno, e favorecem a ativação do sistema imune. Graças a esta propriedade, as folhas são bastante usadas em casos de gripe e outras infecções virais.

Mercado e distribuição do produto: Comercializado nos mercados informais.

Preparo, consumo e conservação:

Em Moçambique são consumidas as folhas e os tubérculos. As folhas são preparadas em forma de caril (tipo matapa, folha de mboa), ou refogadas, como se faz com o espinafre, mas com tomate, cebola e alho.

Receita: Madledlele com tomate

Ingredientes:

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

Modo de preparar

Em primeiro lugar, cortar as folhas de batata-doce como se 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 e o alho a cebola picada a alourar. Juntar o tomate sem peles nem sementes, e deixar cozer até desfazer-se. Adicionar as folhas cozidas e refogar. Servir acompanhado com xima (polenta de farinha de milho) e arroz branco.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Dioscorea* spp

Nome do produto (em português): folhas de inhame

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação:
Xikhhepu

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

O género *Dioscorea* L., difundido em grande parte da África, caracteriza-se por uma grande diversidade. São conhecidas, no mínimo, dez espécies, que se diferenciam uma da outra em termos de morfologia do caule, características intrínsecas dos tubérculos ou porte. Em África, encontram-se em muitos países, sobretudo na região a partir do Sahel para o sul. Alguns tipos são originários, especificamente, da África ocidental, de onde começou uma difusão muito ampla. Mas ainda assim, 95% da produção de inhame do mundo, vem da faixa tropical africana.

Cultivar, espécie e tipologia:

Existem tipologias muito parecidas, que se diferenciam apenas pela cor da polpa e do tubérculo fresco. A primeira é conhecida pelos tubérculos com polpa amarela, a segunda é a mais branca.

São conhecidas inúmeras tipologias diversas de inhame, que se distinguem pela morfologia da folha e/ou do tubérculo, pelo porte, pela cor dos brotos, pela espinescência dos brotos ou das raízes, e por muitos outros aspectos menos evidentes. Na realidade não existe uma classificação efetiva, com denominações, ficando, a diferenciação, nas mãos dos agricultores e de sua experiência.

Descrição:

É uma espécie com raiz tuberosa, dioica, rastejante, que necessita de um suporte. Os tubérculos são de forma cilíndrica, dimensão variável e peso que pode ultrapassar os 20 kg. O broto que vem diretamente do tubérculo pode alcançar os 12 metros de altura e é com frequência tomentoso e espinescente. A floração e frutificação são raras, mas às vezes nota-se presença de frutos, que são cápsulas com 6-8 sementes em seu interior.

Época de colheita:

O cultivo é aconselhado para a época de chuvas, de Novembro até Fevereiro, a colheita acontece de Junho até Dezembro.

Uso e valor nutricional:

De sabor inconfundível, o uso é muito variado e utilizado em muitos pratos típicos moçambicanos, bem como para o "mata-bicho" durante os trabalhos de campo mais duros.

Como a batata é rico em amido, Vitamina C e B6, Potássio, Magnésio e fibras. Com propriedades curativas, é conhecido por fortalecer o sistema imune, purificar o sangue das impurezas, ajuda a prevenir a malária, o dengue e a febre-amarela.

Veja quais são os principais nutrientes do inhame e a quantidade de calorias (por 100 gramas

Energia	116 kcal
Hidrato de carbonos	27,6 g
Proteína	1,5 g
Lipídios	0,14 g
Fibras totais	3,9 g
Vitamina B1	10,1 g
Cálcio	14 mg
Ferro	0,52 mg
Potássio	670 mg



Mercado e distribuição do produto: Comercializado nos mercados informais.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade
EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Manihot esculenta* Crantz

Nome do produto (em português): folhas de mandioca

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação:

Matapa

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

Há muitos e diversificados estudos sobre a origem e a presença da mandioca no mundo. Esta espécie representa o sexto cultivo do mundo, envolvendo mais de meio milhão de habitantes na região tropical e subtropical do planeta. Estudos recentes com base genética, indicam a região amazónica do Brasil como local de origem do género *Manihot*, evidenciando também diversos processos de domesticação de cada espécie em muitas outras regiões tropicais.

Cultivar, espécie e tipologia:

O género *Manihot* é rico de uma pluralidade de espécies, a *M. esculenta* é a mandioca mais cultivada na África, onde desempenha um papel fundamental na agricultura local. Não existe uma real diferenciação em termos de variedades, mas é conhecida a existência de tipologias de raiz doce, e tipologias que, por um maior conteúdo de substâncias cianogenéticas, são amargas se comidas frescas sem processar.

Descrição:

Pode ser cultivada como um arbusto, o que é mais natural, ou como uma pequena árvore. As raízes são tubérculos, podendo alcançar os 50-80 cm de comprimento, segundo o solo e a disponibilidade de água. A planta tem folhas compostas digitadas, pentalobadas, com lobos, geralmente, lanceolados. As flores são reunidas em inflorescências e unissexuadas; a flor masculina é branco-amarelada clara, com sépalas unidas até cerca de metade de seu comprimento, e encontram-se geralmente na parte superior e alcançam antes a total abertura e maturidade. As flores femininas estão distribuídas na base e são esverdeadas. O fruto é uma cápsula de aproximadamente 1,5 cm de diâmetro, carregando 3-4 sementes em seu interior.

Época de colheita:

A mandioca planta-se, geralmente, a partir de estacas lenhosas de 20-30 cm, plantadas indiferentemente em posição vertical, horizontal ou, o que é mais comum, inclinada. Raramente utiliza-se a semente para o plantio. O tempo de permanência no campo antes da colheita das raízes tuberosas é muito variável: de um mínimo de 7-8 meses a um máximo de 24, conforme o tipo de plantio, fertilidade do solo e disponibilidade de água. Normalmente, na Região Sul de Moçambique, a época de colheita das folhas de mandioca começa em Março, e vai até Novembro; para as raízes, até Junho.

O sistema principal de cultivo é com outras plantas: a mandioca, geralmente, é alternada aos cultivos principais nos campos de milho, sorgo ou leguminosas. Em todo caso, são cada vez mais frequentes os plantios monoespecíficos.

Uso e valor nutricional:

A folha da mandioca [*Manihot esculenta*] é uma das maiores fontes de vitamina A, aminoácidos e sais minerais encontradas em folhas, correspondendo aos nutrientes de 3 cenouras ou 2 pés de alface. É muito rica em vitamina C, ferro, cálcio e vitamina B2.

O cultivo da mandioca está ligado, principalmente, ao uso dos tubérculos radicais: também as folhas e os brotos são ingredientes de muitos pratos locais. As folhas desempenham um papel importante por seu aporte proteico (entre 20 e 40%, segundo o ecótipo).

Todos os resíduos de processamento do produto fresco, e as porções vegetativas da planta, são muito utilizadas para ração animal.

Mercado e distribuição do produto:

Comercializado nos mercados informais

Preparo, consumo e conservação:

Receita: Matapa¹

Ingredientes:

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

Modo de preparar:

Lavam-se as folhas e deixam-se enxugar; agrega-se o alho, piri-piri, sal e pila-se muito bem num pilão. Deita-se tudo na panela e deixa-se ferver durante 30 minutos. Enquanto a matapa estiver a ferver, pila-se o amendoim, rala-se o coco e limpam-se os camarões, o caranguejo, o tomate e a cebola. Prepara-se então o amendoim e o coco: pila-se o amendoim e peneira-se para ficar em pó; rala-se o coco e extrai-se o leite, acrescentando água morna. Deita-se este líquido na matapa, deixa-se ferver 1 ou 2 horas; deita-se, por fim, o sumo de limão, tira-se do lume e serve-se quente. Come-se com arroz branco ou xima ou upswa (massa de farinha de mandioca com água).

Adendo ao Inventário de produtos com identidade do território objeto de estudo

No dia 16 de Novembro de 2015, nos locais da Direcção de Agricultura e Segurança Alimentar da Cidade de Maputo, reuniram-se os técnicos da Direcção dos três distritos de Maputo envolvidos no projeto: Kambucwane, Kamavota e Katembe; os responsáveis do Projeto G.Lo.B junto à Direcção, o analista sênior da Fondazione Venezia e o representante do Slow Food.

Objetivo do encontro foi: a criação de uma mesa de trabalho e debate sobre o estado da biodiversidade das zonas verdes de Maputo; a apresentação do mapeamento realizado pelo Slow Food nas áreas próximas da capital e a apresentação da primeira fase de trabalho de análise de contexto, desenvolvido pelos analistas da Fondazione Venezia, para identificar os beneficiários do projeto, em termos de produtos a preservar e comunidades de produtores a serem apoiadas.

A partir do encontro, e após avaliação dos produtos mapeados pelo Slow Food, apareceu interessante e pertinente o trabalho sobre as folhas tradicionais.

As verduras de folhas desempenham um papel importantíssimo na dieta diária das populações locais, são a base da alimentação local, muitas vezes preparadas com o “carril”, ou com um molho que acompanha o arroz ou a xima. Ainda assim, a produção e o uso e consumo dessas folhas, tem se reduzido. Durante a discussão, verificou-se a necessidade de desenvolver uma série de acções para apoiar e promover as verduras tradicionais de folhas, pelas seguintes razões:

- a) a importância cultural, a base da gastronomia local;
- b) adaptabilidade às condições edafoclimáticas locais, o que lhes permite resistir melhor às épocas de seca (estiagem) e, permitir ou facilitar a prática da agricultura natural, sem uso de agrotóxicos (fertilizantes e fitossanitários);
- c) seu comprovado valor nutricional (as folhas são ricas em ferro, vitamina C, vitamina A, etc...), mais elevado que a maioria das culturas mais conhecidas, cultivadas e consumidas (alface, couves, repolho, entre outras) em muitas comunidades na actualidade.

Inicialmente, o mapeamento havia identificado três folhas: tseke, mboa e cacana, mas considerou-se oportuno ampliar a categoria das folhas, acrescentando as seguintes **quatro folhas** que, junto às outras, são produzidas na Zona Verde de Maputo: nhangana (folhas de feijão-nhemba), matapa (folhas da mandioqueira), folhas de inhame e madledlele (folhas de batata-doce).

Foi preenchida uma ficha para cada uma das quatro folhas identificadas, a integrar o trabalho de mapeamento já concluído.

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

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Ipomoea batatas* L.

Nome do produto (em português): folhas de batata-doce

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Madledlele

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

A batata-doce (*Ipomoea batatas*) é uma planta originária das Américas tropicais, entre México e Colômbia, cujo uso é documentado há mais de dez mil anos em toda a região, ocupada, no passado, pelos Maias: é a batata-doce de polpa cor de laranja. Há quinze anos, Moçambique introduziu, com sucesso, essa variedade natural, muito rica em betacaroteno, procurando assim controlar a avitaminose A que se manifesta com frequência na população.

Cultivar, espécie e tipologia:

O género *Ipomoea* L., na secção *batatas*, contém 12 espécies. Entre elas, porém, apenas a *Ipomoea batatas* é cultivada e comercializada de forma séria e consistente, contrariamente a muitas outras espécies locais que são escolhidas pelos agricultores mas que despertam um interesse muito limitado, ainda que muito relevantes pela variabilidade e a biodiversidade da espécie. A atividade de seleção foi possível graças à espécie que manifesta mutações naturais.

Descrição:

Planta herbácea perene, produzindo tubérculos subterrâneos de cor amarelo ou avermelhado. O caule prostrado, muitas vezes rastejante, emite raízes nos nós. A lâmina foliar é triangular, muitas vezes ovoide. As inflorescências desenvolvem-se da axila foliar e as cápsulas frutíferas são ovoides com sementes não tomentosas.

Época de colheita:

O cultivo é feito no início da temporada mais fresca, a partir de Abril e a colheita das folhas é ao longo de todo o ano.

Em todo caso, a época de colheita não é muito definida, pois nas pequenas comunidades rurais os tubérculos são colhidos à medida que houver a necessidade das famílias. Nos ambientes de cultivo, a planta brota com muita facilidade, e por isso a colheita das folhas é prolongada, representando um recurso muito importante para consumo em pratos tradicionais.

Uso e valor nutricional:

A batata-doce é uma raiz muito popular, altamente nutritiva e sem gorduras, rica em vitaminas e sais minerais, que sacia rapidamente, pela qualidade dos hidratos de carbono nela contidos, e pelo baixo índice glicémico, e cuja energia fornecida é liberada de forma gradual. Também tem baixo nível calórico, entre 90 a 100 calorias por cada 100 gramas.

As folhas são ricas em betacaroteno, e favorecem a ativação do sistema imune. Graças a esta propriedade, as folhas são bastante usadas em casos de gripe e outras infecções virais.

Mercado e distribuição do produto: Comercializado nos mercados informais.

Preparo, consumo e conservação:

Em Moçambique são consumidas as folhas e os tubérculos. As folhas são preparadas em forma de caril (tipo matapa, folha de mboa), ou refogadas, como se faz com o espinafre, mas com tomate, cebola e alho.

Receita: Madledlele com tomate

Ingredientes:

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

Modo de preparar

Em primeiro lugar, cortar as folhas de batata-doce como se 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 e o alho a cebola picada a alourar. Juntar o tomate sem peles nem sementes, e deixar cozer até desfazer-se. Adicionar as folhas cozidas e refogar. Servir acompanhado com xima (polenta de farinha de milho) e arroz branco.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Vigna unguiculata*

Nome do produto (em português): folha de feijão nhemba

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Nhangana

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

O feijão nhemba é uma leguminosa originária da África (provavelmente ocidental). O continente africano guarda inúmeras variedades, e também há muitas subespécies selvagens desta espécie. É difícil afirmar com certeza qual a origem do feijão nhemba, acredita-se que seja provavelmente na Etiópia ou na Índia. É uma das culturas mais antigas conhecidas em África, considerando-se uma das espécies mais cultivadas no continente para alimentação. O cultivo foi domesticado nas savanas em África Central. Em Moçambique tornou-se uma cultura predominante no setor familiar na maioria das províncias. Hoje em dia, o feijão nhemba é cultivado em muitos países, não apenas na África: no sul da Europa, nas Ilhas do Caribe e no sudeste dos Estados Unidos. A *Vigna unguiculata*, cultivada em inúmeros países da África tropical e do sul, partindo dessas regiões, cruzou o Oceano Atlântico e também desembarcou na região do Mediterrâneo. Considerada a difusão do cultivo e a variabilidade das espécies, é muito difícil estabelecer a sua origem primária.

Cultivar, espécie e tipologia:

O feijão nhemba, ou *Vigna unguiculata* L. (o nome botânico), é uma leguminosa anual, herbácea como o feijão comum, pertencente à família botânica das Leguminosae ou Fabaceae. Geralmente são plantas de porte prostrado ou rastejante, e de crescimento indeterminado (as plantas crescem florescendo até a morte, ou até ao fim do ciclo vegetativo).

O Nhemba é uma planta autopolinizada, que mantém a semente pura durante a multiplicação. O feijão nhemba cultivado pertence à subespécie *unguiculata* e esta pode ser dividida em três grupos de cultivares: *unguiculata*, *biflora* e *sesquipedalis*.

Tipo nhabubo, sul do país: sensível ao fotoperíodo. Grão castanho ou roxo encarnado e grande, vagem comprida e flores roxas. Plantas prostradas.

Tipo nhachengue, sul do país: sensível ao fotoperíodo. Grão branco/creme ou branco com hilo preto. Grão de tamanho médio, vagem comprida, plantas menos prostradas e flores brancas.

Tipo urbana: plantas não prostradas, grão de tamanho médio, vagens relativamente curtas, flores roxas.

Tipo sacana (chichengane): plantas erectas ou semi-erectas com grão pequeno, branco com hilo preto, vagem curta, flor branca. Sensível ao fotoperíodo.

Consociação com milho mandioca e feijão nhemba.

Descrição:

Planta com porte prostrado, erecto ou rastejante, podendo alcançar uma altura de até aproximadamente 2 metros. Tem folhas compostas por três folhinhas, e as flores são reunidas em inflorescências com poucas flores de cor variável (de branco a violeta), que abrem de manhã cedo, e fecham ao meio-dia. A vagem tem estrangulamentos entre as sementes e tem uma grande variabilidade em forma, comprimento e cor. A mesma variabilidade está presente nas sementes que, em cada vagem, podem chegar a ser até 20. Seja qual for a forma, a rugosidade da superfície, o tamanho, a cor, etc., todas as sementes têm um hilo branco com uma orla escura. É por isso que é também chamado feijão-de-olho.

Como todas as leguminosas, a *Vigna* spp. também caracteriza-se pela simbiose com o *Rhizobium phaseoli* pelo qual realiza o processo de fixação de nitrogênio, que é o elemento fundamental para todas as características nutricionais e ecológicas da espécie.

Época de colheita:

As folhas de feijão nhemba são produzidas todo o ano, sendo mais procuradas na estação quente.

A colheita das folhas, no caso de plantas destinadas à produção de vagens secas, não pode ultrapassar 10-20% da vegetação, para evitar que a floração e a frutificação sejam afetadas. Em todo caso, esta operação é realizada a partir de 4 semanas após a semeadura. Tratando-se de plantas cultivadas apropriadamente para a produção de folhas, a colheita será em toda a planta, 10 cm acima do solo, de modo a garantir novos brotos.

No caso de produção de vagens verdes, devem ser colhidas de 10 a 15 dias após o final da floração, 6-7 semanas após o plantio. Tendo em conta a floração progressiva, a colheita dura aproximadamente 6-8 semanas. No caso de vagens secas, realiza-se a colheita quando 70% da vagem virou amarelada. Geralmente, as vagens secas colhem-se entre o final de Agosto e o mês de Setembro.

Uso e valor nutricional:

Este tipo de feijão constitui a base alimentar de muitas populações rurais moçambicanas por seu elevado valor nutritivo em nível proteico e energético, e à fácil adaptação a solos de baixa fertilidade e a períodos de seca prolongada.

O feijão nhemba é de grande valor nutritivo. Quase 25% é proteína e 64% são hidratos de carbono (produzindo energia). O teor de gordura é de apenas 1%. O teor de fibra também é importante, chegando a 6,3%. Este feijão também representa uma importante fonte das vitaminas: tiamina, riboflavina e niacina. Os aminoácidos não são completos, sendo portanto importante suplementar a dieta com cereais como milho e mapira. Até os restos das plantas deste feijão, depois da colheita das vagens, contêm alto teor em proteína, servindo para ração animal.

Na alimentação diária, comem-se também as folhas, as vagens e as sementes não maduras.

O uso das raízes na alimentação humana é mais limitado, mas a planta inteira é muito utilizada também na pecuária, muitas vezes misturada a cereais.

As propriedades nutricionais da *Vigna unguiculata* são muito variáveis, conforme a parte de planta utilizada: as sementes, consideradas principal fonte de proteínas para a alimentação humana, representam, de fato, o alimento com maior aporte de proteína (23%) e de hidratos de carbono (60%). Também contêm fibra (19%), gorduras (1,3%) e vitamina B6, precursor do ácido fólico. As partes verdes

da planta, isto é as vagens não maduras e as folhas, caracterizam-se, ao contrário, por um maior conteúdo de vitamina A, e o conteúdo de sais minerais aumenta com o passar do tempo.

Mercado e distribuição do produto:

As folhas são comercializadas nos mercados informais e formais da cidade, as sementes representam a parte mais interessante para a comercialização. Há muitos e frequentes intercâmbios entre os diversos países, sobretudo dos países produtores de *Vigna* das regiões mais secas e as áreas urbanas com grande intensidade de população para as regiões mais húmidas. Como em outros casos, porém, não existem estatísticas oficiais específicas e os únicos dados disponíveis são muito escassos. Muito mais limitado é o mercado de folhas e vagens verdes.

Preparo, consumo e conservação:

Receita: Nhangana em caril de coco

- 250 gr de folhas de feijão
- 500 gr de amendoim
- 1 coco grande
- sal
- uma cebola

Modo de preparar:

Lavam-se as folhas, corta-se e ferve-se com água e sal. Depois, num tacho, coloca-se cebola a refogar com as folhas.

Prepara-se então o amendoim e o coco: pila-se o amendoim e peneira-se para ficar em pó; rala-se o coco e extrai-se o leite, acrescentando água morna. Deita-se este líquido na nhamngana e deixa-se ferver por uma hora.

Serve-se com arroz branco ou xima.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Dioscorea* spp

Nome do produto (em português): folhas de inhame

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Xikhepu

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

O género *Dioscorea* L., difundido em grande parte da África, caracteriza-se por uma grande diversidade. São conhecidas, no mínimo, dez espécies, que se diferenciam uma da outra em termos de morfologia do caule, características intrínsecas dos tubérculos ou porte. Em África, encontram-se em muitos países, sobretudo na região a partir do Sahel para o sul. Alguns tipos são originários, especificamente, da África ocidental, de onde começou uma difusão muito ampla. Mas ainda assim, 95% da produção de inhame do mundo, vem da faixa tropical africana.

Cultivar, espécie e tipologia:

Existem tipologias muito parecidas, que se diferenciam apenas pela cor da polpa e do tubérculo fresco. A primeira é conhecida pelos tubérculos com polpa amarela, a segunda é a mais branca.

São conhecidas inúmeras tipologias diversas de inhame, que se distinguem pela morfologia da folha e/ou do tubérculo, pelo porte, pela cor dos brotos, pela espinescência dos brotos ou das raízes, e por muitos outros aspectos menos evidentes. Na realidade não existe uma classificação efetiva, com denominações, ficando, a diferenciação, nas mãos dos agricultores e de sua experiência.

Descrição:

É uma espécie com raiz tuberosa, dioica, rastejante, que necessita de um suporte. Os tubérculos são de forma cilíndrica, dimensão variável e peso que pode ultrapassar os 20 kg. O broto que vem diretamente do tubérculo pode alcançar os 12 metros de altura e é com frequência tomentoso e espinescente. A floração e frutificação são raras, mas às vezes nota-se presença de frutos, que são cápsulas com 6-8 sementes em seu interior.

Época de colheita:

O cultivo é aconselhado para a época de chuvas, de Novembro até Fevereiro, a colheita acontece de Junho até Dezembro.

Uso e valor nutricional:

De sabor inconfundível, o uso é muito variado e utilizado em muitos pratos típicos moçambicanos, bem como para o "mata-bicho" durante os trabalhos de campo mais duros.

Como a batata é rico em amido, Vitamina C e B6, Potássio, Magnésio e fibras. Com propriedades curativas, é conhecido por fortalecer o sistema imune, purificar o sangue das impurezas, ajuda a prevenir

a malária, o dengue e a febre-amarela.

Veja quais são os principais nutrientes do inhame e a quantidade de calorias (por 100 gramas)

Energia	116 kcal
Hidrato de carbonos	27,6 g
Proteína	1,5 g
Lipídios	0,14 g
Fibras totais	3,9 g
Vitamina B1	10,1 g
Cálcio	14 mg
Ferro	0,52 mg
Potássio	670 mg



Mercado e distribuição do produto: Comercializado nos mercados informais.

Preparo, consumo e conservação:

Lavam-se as folhas, corta-se e ferve-se com água e sal. Depois, num tacho, coloca-se cebola, alho e tomate a refogar com as folhas.

Serve-se como peixes.

FICHA DO PRODUTO DE ORIGEM VEGETAL

Projeto G.Lo.B – Governança Local para a Biodiversidade EuropeAid/131143/C/ACT/Multi

Nome científico do produto: *Manihot esculenta* Crantz

Nome do produto (em português): folhas de mandioca

Nome pelo qual se conhece o produto no território de actuação: Matapa

Categoria: Hortaliças

Origem e área de produção histórica:

Há muitos e diversificados estudos sobre a origem e a presença da mandioca no mundo. Esta espécie representa o sexto cultivo do mundo, envolvendo mais de meio milhão de habitantes na região tropical e subtropical do planeta. Estudos recentes com base genética, indicam a região amazónica do Brasil como local de origem do género *Manihot*, evidenciando também diversos processos de domesticação de cada espécie em muitas outras regiões tropicais.

Cultivar, espécie e tipologia:

O género *Manihot* é rico de uma pluralidade de espécies, a *M. esculenta* é a mandioca mais cultivada na África, onde desempenha um papel fundamental na agricultura local. Não existe uma real diferenciação em termos de variedades, mas é conhecida a existência de tipologias de raiz doce, e tipologias que, por um maior conteúdo de substâncias cianogenéticas, são amargas se comidas frescas sem processar.

Descrição:

Pode ser cultivada como um arbusto, o que é mais natural, ou como uma pequena árvore. As raízes são tubérculos, podendo alcançar os 50-80 cm de comprimento, segundo o solo e a disponibilidade de água. A planta tem folhas compostas digitadas, pentalobadas, com lobos, geralmente, lanceolados. As flores são reunidas em inflorescências e unissexuadas; a flor masculina é branco-amarelada clara, com sépalas unidas até cerca de metade de seu comprimento, e encontram-se geralmente na parte superior e alcançam antes a total abertura e maturidade. As flores femininas estão distribuídas na base e são esverdeadas. O fruto é uma cápsula de aproximadamente 1,5 cm de diâmetro, carregando 3-4 sementes em seu interior.

Época de colheita:

A mandioca planta-se, geralmente, a partir de estacas lenhosas de 20-30 cm, plantadas indiferentemente em posição vertical, horizontal ou, o que é mais comum, inclinada. Raramente utiliza-se a semente para o plantio. O tempo de permanência no campo antes da colheita das raízes tuberosas é muito variável: de um mínimo de 7-8 meses a um máximo de 24, conforme o tipo de plantio, fertilidade do solo e disponibilidade de água. Normalmente, na Região Sul de Moçambique, a época de colheita das folhas de mandioca começa em Março, e vai até Novembro; para as raízes, até Junho.

O sistema principal de cultivo é com outras plantas: a mandioca, geralmente, é alternada aos cultivos principais nos campos de milho, sorgo ou leguminosas. Em todo caso, são cada vez mais frequentes os plantios monoespecíficos.

Uso e valor nutricional:

A folha da mandioca [Manihot esculenta] é uma das maiores fontes de vitamina A, aminoácidos e sais minerais encontradas em folhas, correspondendo aos nutrientes de 3 cenouras ou 2 pés de alface. É muito rica em vitamina C, ferro, cálcio e vitamina B2.

O cultivo da mandioca está ligado, principalmente, ao uso dos tubérculos radicais: também as folhas e os brotos são ingredientes de muitos pratos locais. As folhas desempenham um papel importante por seu aporte proteico (entre 20 e 40%, segundo o ecótipo).

Todos os resíduos de processamento do produto fresco, e as porções vegetativas da planta, são muito utilizadas para ração animal.

Mercado e distribuição do produto:

Comercializado nos mercados informais

Preparo, consumo e conservação:**Receita: Matapa¹****Ingredientes:**

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

Modo de preparar:

Lavam-se as folhas e deixam-se enxugar; agrega-se o alho, piripiri, sal e pila-se muito bem num pilão. Deita-se tudo na panela e deixa-se ferver durante 30 minutos. Enquanto a matapa estiver a ferver, pila-se o amendoim, rala-se o coco e limpam-se os camarões, o caranguejo, o tomate e a cebola. Prepara-se

¹ Cozinha Tradicional de Moçambique, Paola Roletta; Publicações Europa-America Moçambique, 2004

então o amendoim e o coco: pila-se o amendoim e peneira-se para ficar em pó; rala-se o coco e extrai-se o leite, acrescentando água morna. Deita-se este líquido na matapa, deixa-se ferver 1 ou 2 horas; deita-se, por fim, o sumo de limão, tira-se do lume e serve-se quente. Come-se com arroz branco ou xima ou upswa (massa de farinha de mandioca com água).