



SABORES DA ZAMBÉZIA

cultura gastronômica, receitas e nutrição

manitese*
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA



AGÊNCIA ITALIANA
DE COOPERAÇÃO
PARA O DESENVOLVIMENTO



Comune di
Milano

INTRODUÇÃO

POR QUE UM LIVRO DE RECEITAS?

ESTE LIVRO DE RECEITAS É PARA AS CRIANÇAS, AS MÃES, OS PAIS, TIOS, AVÓS, VIZINHOS QUE TODOS OS DIAS PREPARAM A COMIDA. COMER ALIMENTOS PRODUZIDOS LOCALMENTE, SEM AGROTÓXICOS E ADITIVOS NOCIVOS À SAÚDE, FORTALECE E, AO MESMO TEMPO, CONTRIBUI PARA UM MELHORAMENTO DA ECONOMIA LOCAL - POIS OS PRODUTORES CONSEGUEM VENDER OS PRÓPRIOS ALIMENTOS-, E DO MEIO-AMBIENTE, SENDO QUE A TERRA É CULTIVADA DE FORMA SUSTENTÁVEL, SEM PREJUDICÁ-LA. A ZAMBÉZIA É RICA EM PRODUTOS SAUDÁVEIS E RECEITAS GOSTOSAS A SEREM PREPARADAS COM ESSES INGREDIENTES ESPECIAIS!

BOA LEITURA E SOBRETUDO... BOA PREPARAÇÃO DOS PRATOS!

A EQUIPE DA MANI TESE

O PROJECTO “QUELIMANE AGRÍCOLA: PRODUZ, CRESCE E CONSOME DE FORMA SUSTENTÁVEL”, É IMPLEMENTADO PELA ONG MANI TESE - COM PARCEIROS NACIONAIS E ITALIANOS - E CO-FINANCIADO PELA AGÊNCIA ITALIANA DE COOPERAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO. O PROJECTO VISA PROMOVER A ADOÇÃO DE PRÁTICAS INOVADORAS E SUSTENTÁVEIS NA PRODUÇÃO, COMERCIALIZAÇÃO E CONSUMO DE PRODUTOS AGRÍCOLAS, NA ÁREA URBANA E PERI-URBANA DE QUELIMANE, MELHORANDO A CAPACIDADE TÉCNICA DOS PRODUTORES, A INFRA-ESTRUTURA COMERCIAL E AGREGANDO VALOR AOS PRODUTOS LOCAIS, SAUDÁVEIS E NUTRITIVOS.

PARA CONHECER MAIS AS ACTIVIDADES, PODE SEGUIR A PÁGINA FACEBOOK DO PROJECTO: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PRODUTOSDAZAMBEZIA](https://www.facebook.com/PRODUTOSDAZAMBEZIA)

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
ÍNDICE	5
APRESENTAÇÕES	6
ONDE NASCEMOS	8
QUEM NOS TORNA IMPORTANTES	10
COMO PODE-NOS USAR: RECEITAS	12
GLOSSÁRIO	37

APRESENTAÇÕES

QUEM SOMOS?

SOMOS OS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS DA ZAMBÉZIA, CRESCEMOS NA BASE DA AGRICULTURA FAMILIAR, SOMOS PRODUZIDOS SEM AGROTÓXICOS, CRESCEMOS EM HARMONIA COM A NATUREZA E O MEIO AMBIENTE, SOMOS ALIMENTOS LIVRES DE CONTAMINAÇÕES E PROTEGEMOS A VARIABILIDADE DOS SERES VIVOS DE TODAS AS ORIGENS.

O QUE SIGNIFICA AGROECOLOGIA?

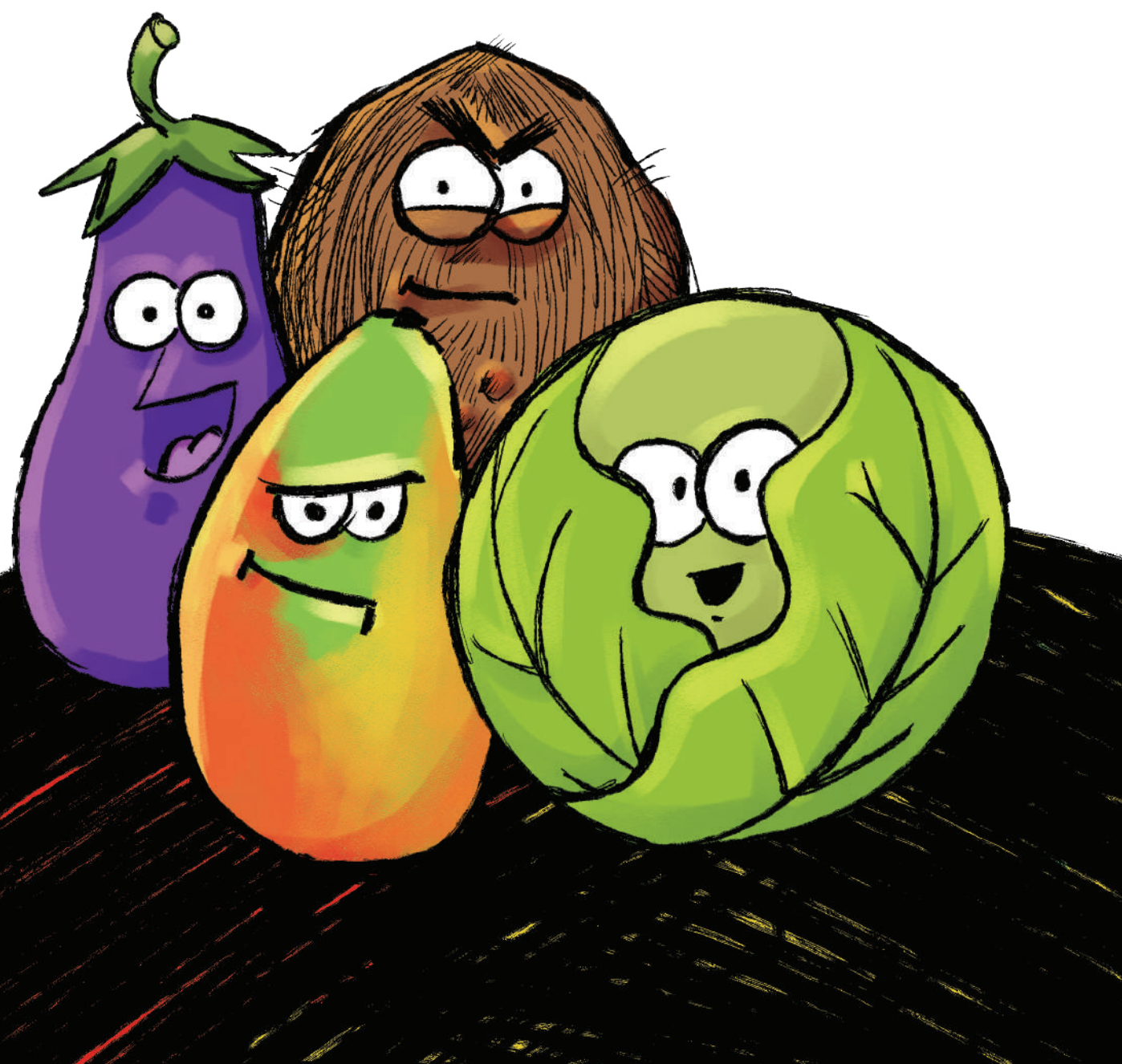
AGROECOLOGIA É A AGRICULTURA QUE TRABALHA EM DEFESA DA NATUREZA, PROTEGENDO OS RECURSOS NATURAIS (SOLO, ÁGUA, ESPÉCIES ANIMAIS, ETC.). SIGNIFICA CULTIVAR DE FORMA NATURAL JUNTANDO CONHECIMENTOS TÉCNICOS E HABITUS AGRÍCOLAS TRADICIONAIS/LOCAIS, AUMENTANDO A LIGAÇÃO DO HOMEM COM A TERRA. A AGROECOLOGIA PERMITE ASSEGURAR A CAPACIDADE DE PRODUÇÃO DO SOLO PARA OS NOSSOS FILHOS E NETOS.

POR QUE É IMPORTANTE CULTIVAR, COMPRAR E CONSUMIR PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS?

CULTIVAR: AO CULTIVAR OS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS, ESTARÁ A GARANTIR PRODUTOS DE BOA QUALIDADE, SAUDÁVEIS PARA O MEIO AMBIENTE, LIVRES DE RESÍDUOS QUÍMICOS QUE DANIFICAM O SOLO E AS ESPÉCIES ANIMAIS.

COMPRAR: É IMPORTANTE COMPRAR OS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS, SENDO ALIMENTOS COM SABOR NATURAL, SEM CONSERVANTES, ALÉM DE TER PREÇOS JUSTOS PARA OS PRÓPRIOS AGRICULTORES QUE OS PRODUZEM. COMPRANDO OS PRODUTOS LOCAIS ESTARÁ A CONTRIBUIR AO DESENVOLVIMENTO DA AGRICULTURA FAMILIAR E DA ECONOMIA LOCAL.

CONSUMIR: AO CONSUMIR OS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS, ESTARÁ A GARANTIR PARA SI E SUA FAMÍLIA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. OS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS SÃO SABOROSOS, FRESCOS E SAUDÁVEIS, CONSERVANDO AS PRÓPRIAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS QUE, AO CONTRÁRIO, SE PERDERIAM ATRAVÉS DA EMBALAGEM E REFRIGERAÇÃO PROLONGADA.



HISTÓRIA DO NOSSO NOME



COMO NASCEU NOSSO NOME?

O NOSSO NOME NASCE DENTRO DE UM CONTEXTO LOCAL, NA MARAVILHOSA PROVÍNCIA DA ZAMBÉZIA, ONDE SE DEU PREFERÊNCIA AO PORTUGUÊS NO LUGAR DA LÍNGUA CHUABO, PARA PODER SER MAIS ABRANGENTE E PERMITIR QUE TODOS OS MOÇAMBICANOS E OS DE MAIS CONHECESSEM A CULTURA GASTRONÓMICA DESTA PROVÍNCIA.

COMO SURTIU NOSSO LOGOTIPO?

FORAM VÁRIAS AS MÃOS QUE TENTARAM NOS DAR UMA IMAGEM REPRESENTATIVA. TODAS ELAS NOS FOTOGRAFARAM COM ATENÇÃO, NOS DESENHARAM, NOS COLOCARAM EM CESTAS, PENEIRAS, BALDES, POR BAIXO DO SOL, DAS ÁRVORES, NO MERCADO, NA MACHAMBA. AFINAL ENCONTRAMOS A IMAGEM QUE MELHOR NOS REPRESENTA, MOSTRANDO O SOL E OS COQUEIROS DA NOSSA TERRA ZAMBEZIANA.

ONDE NASCEMOS

NASCEMOS DE PESSOAS QUE COM AMOR, DEDICAÇÃO E ESFORÇO NOS DÃO VIDA. DE PEQUENOS, SOMOS COLOCADOS A DESCANSAR PRÓXIMO DELAS, PELA NOSSA FRAGILIDADE SOMOS PROTEGIDOS DO SOL E DAS CHUVAS FORTES POR UM COBERTOR MACIO E ACONCHEGANTE.

AS MESMAS PESSOAS NOS TÊM ACOMPANHADO ATÉ ATINGIRMOS UMA IDADE MAIOR, SEMPRE CUIDANDO DE NÓS, INCLUSIVE QUANDO ESTAMOS DOENTES; SOMOS CUIDADOS NA BASE DOS PRODUTOS ORGÂNICOS / NATURAIS, E JÁ ADULTOS E FORTES SOMOS LEVADOS ATÉ AS FAMÍLIAS PARA QUE POSSAMOS OFERECER SATISFAÇÃO E SAÚDE.



ARROZ (ENTREVISTA COM AGRICULTORA)

MEU NOME É BETE JOÃO, TENHO 35 ANOS, SOU RESIDENTE NO DISTRITO DE NAMACURRA, TENHO 5 FILHOS E SOU AGRICULTORA. EU E MEU MARIDO DEDICAMO-NOS À PRODUÇÃO DE ARROZ E A VARIEDADE DO ARROZ QUE TEMOS PRODUZIDO É O “ARROZ NENÉ”. TEMOS PRODUZIDO ESTA VARIEDADE HÁ MAIS DE 20 ANOS: O SUSTENTO DA NOSSA FAMÍLIA E O ESTUDO DOS NOSSOS FILHOS DEVE-SE A PRODUÇÃO E VENDA DE ARROZ (TORRADO E MATAGO).

ABÓBORA (ENTREVISTA COM AGRICULTORA)

MEU NOME É MALANTA BASÍLIO, TENHO 25 ANOS, SOU NATURAL DE NICOADALA E VENHO CULTIVANDO HORTÍCOLAS HÁ 15 ANOS. É UMA ACTIVIDADE QUE APRENDI COM MEUS PAIS E TENHO SUSTENTADO A MINHA FAMÍLIA NA BASE DA PRODUÇÃO E VENDA DE HORTÍCOLAS. ESTOU A PRODUZIR ABÓBORA PARA O SUSTENTO DA FAMÍLIA E PARA A VENDA. ESTE ANO TIVE UMA BOA PRODUÇÃO: NÃO VENDO SÓ A ABÓBORA, VENDO AS FOLHAS TAMBÉM. NO PROCESSO DA VENDA DAS FOLHAS E DA ABÓBORA, GANHEI BASTANTE, CONSEGUI AUMENTAR MINHA MACHAMBA E ESPERO CONTINUAR ASSIM.

MANDIOCA, MILHO E AMENDOIM (ENTREVISTA COM AGRICULTORA)

MEU NOME É MULEMA BATISTA, TENHO 53 ANOS, SOU RESIDENTE EM MAQUIVAL, NO DISTRITO DE QUELIMANE. SOU VIÚVO, TENHO 8 FILHOS E DURANTE TODA MINHA VIDA TENHO ME DEDICADO À AGRICULTURA, À PRODUÇÃO, AO CONSUMO E À VENDA DE MANDIOCA, MILHO E AMENDOIM PARA O SUSTENTO E PARA A FORMAÇÃO DOS MEUS FILHOS. NO ANO PASSADO, O MEU CAMPO DE MILHO FOI ATACADO POR UMA PRAGA E, PORTANTO, NÃO TIVE UMA BOA PRODUÇÃO. ESTE ANO PREFERI FAZER USO DE BIOPESTICIDAS, COM PRODUTOS NATURAIS, PARA COMBATER AS PRAGAS: TIVE UMA BOA PRODUÇÃO E CONSEGUI GANHAR BASTANTE NA VENDA DO MILHO.

QUEM NOS TORNA IMPORTANTES





HOTEL 1 DE JUNHO

APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADO E SUA PAIXÃO PELA GASTRONOMIA:

CHAMO-ME SANTOS C. CHANO, SOU NATURAL DE SUSSUNDENGA. SOU FUNCIONÁRIO DO HOTEL “1 DE JUNHO” HÁ 10 ANOS, NA CIDADE DE QUELIMANE. ANTES DE TORNAR-ME CHEFE DE COZINHA, EU ERA UM SIMPLES FUNCIONÁRIO. DESENVOLVI A PAIXÃO PELA COZINHA ASSISTINDO OS COZINHEIROS NA PREPARAÇÃO DAS RECEITAS. UM DIA TIVE A OPORTUNIDADE DE PREPARAR UMA RECEITA: OS CLIENTES GOSTARAM E PASSEI A PREPARAR OUTRAS. DEIXEI DE SER UM FUNCIONÁRIO SIMPLES PARA SER COZINHEIRO E, DEPOIS DE MUITO TEMPO, TORNEI-ME CHEFE DE COZINHA DO HOTEL.

HISTÓRIA DO LOCAL:

O HOTEL ESTÁ HÁ 35 ANOS EM FUNCIONAMENTO: NÃO OFERECEMOS SÓ OS SERVIÇOS DE ALOJAMENTO, TAMBÉM TEMOS A PARTE DO RESTAURANTE. OS NOSSOS CLIENTES TÊM PEDIDO MAIS PRATOS TÍPICOS ZAMBEZIANOS; TAMBÉM SOMOS UM DOS MAIORES FORNECEDORES DE BUFÊ NOS CASAMENTOS, ORGANIZAMOS SEMINÁRIOS DENTRO E FORA DA CIDADE, ANIVERSÁRIOS E TAMBÉM TEMOS FORNECIDO ALIMENTOS EM RESIDÊNCIAS UNIVERSITÁRIAS.



USO DE PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS DA ZAMBÉZIA:

“OS PRODUTOS LOCAIS SÃO DE QUALIDADE E SÃO BEM CONSERVADOS; FAZEMOS O USO DE PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS PARA CONFECCIONAR OS ALIMENTOS.”

PRATOS FAVORITOS DOS CLIENTES:

AS RECEITAS MAIS FAMOSAS SÃO: MUCUANE, MUCAPATA, GALINHA CAFREAL À ZAMBEZIANA COM LEGUMES, QUIABO COM CAMARÃO AO COCO, COUVE E PEIXE GRELHADO OU FRITO COM LEGUMES.



BARRACA DO CHABECO

APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADO E SUA PAIXÃO PELA GASTRONOMIA:

CHAMO-ME ORNILA CARLOS M. ZUMBIRA, SOU NATURAL DE QUELIMANE. A MINHA PAIXÃO PELA GASTRONOMIA SURTIU DESDE CRIANÇA FAZENDO COMIDA DE CRIANÇAS ENTRE AMIGAS. NA FASE DA ADOLESCÊNCIA VINHA APRIMORANDO DIVERSOS PRATOS E CADA VEZ MAIS TINHA VONTADE DE APRENDER. JÁ ADULTA PASSEI A AJUDAR MINHA TIA A COZINHAR NOS EVENTOS.

HISTÓRIA DO LOCAL:

TIVE A INICIATIVA DE ABRIR A BARRACA A PARTIR DO INCENTIVO DA MINHA TIA: ELA PERCEBEU QUE EU PODIA GANHAR DINHEIRO FAZENDO ALGO QUE AMO FAZER: COZINHAR. ESTOU HÁ 6 ANOS VENDENDO NESTA BARRACA: NUMA PRIMEIRA FASE ESTAVA A ALUGAR, E DE SEGUIDA, A PARTIR DO DINHEIRO ANGARIADO DO NEGÓCIO, COMPREI A BARRACA. TENHO RECEBIDO DIVERSOS CLIENTES DE VÁRIOS LUGARES DO PAÍS E MUITOS DELES PEDEM COMIDAS LOCAIS.

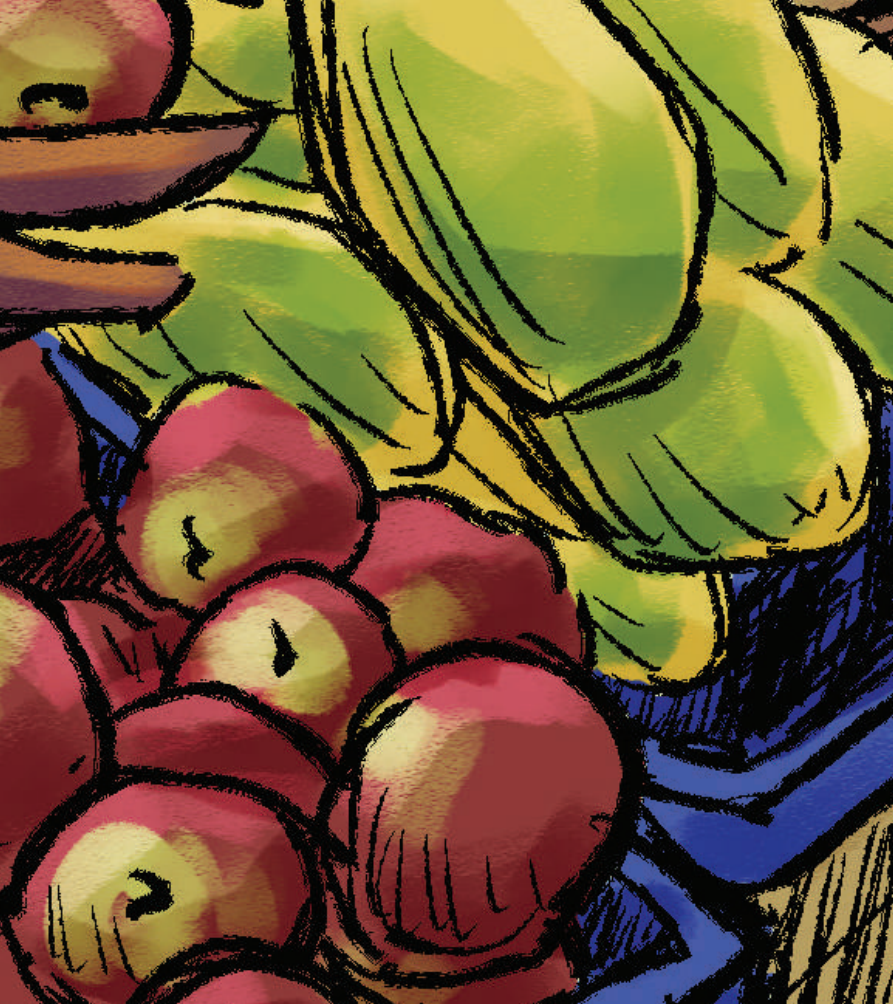


USO DE PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS DA ZAMBÉZIA:

“NO QUE DIZ RESPEITO AOS PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS, ELES SÃO DE BOA QUALIDADE E TÊM CHEGADO NOS MERCADOS EM GRANDE QUANTIDADE, AINDA BEM CONSERVADOS E TEMOS FEITO O USO DELES QUANDO CONFECCIONAMOS OS ALIMENTOS.”

PRATOS FAVORITOS DOS CLIENTES:

NAS VENDAS NORMAIS, TEMOS TIDO GALINHA CAFREAL E VARIEDADES DE PRATOS NA BASE DE PEIXES. QUANDO SE TRATA DE PRATOS TÍPICOS, TEMOS FEITO NA BASE DE ENCOMENDAS, ONDE OS PRATOS FAVORITOS SÃO: MUCUANE, MUCAPATA E QUIABO COM CAMARÃO.



LANCHONETE DA DONA VANESSA

APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADO E SUA PAIXÃO PELA GASTRONOMIA:

CHAMO-ME VANESSA G. FRECHAUTH, SOU UMA MULHER EMPREENDEDORA, NATURAL DE QUELIMANE, APAIXONADA PELA GASTRONOMIA DESDE PEQUENA. QUANDO ERA CRIANÇA, A MINHA MÃE PILAVA O ARROZ E EU USAVA O RESTO PARA BRINCAR DE COZINHEIRA E TAMBÉM FAZIA DOCES. ATÉ ENTÃO SOU APAIXONADA PELA COZINHA PORQUE É ALGO QUE FAÇO POR AMOR”.

HISTÓRIA DO LOCAL:

A LANCHONETE FOI ABERTA NO INÍCIO DO ANO 2020: TIVE A INICIATIVA DE CRIAR A LANCHONETE PELO NÚMERO DE ENCOMENDAS DE PRATOS. NUMA FASE INICIAL TENHO TRABALHADO MAIS COM AS REDES SOCIAIS PARA PROMOVER OS MEUS PRODUTOS.



USO DE PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS DA ZAMBÉZIA:

“NA MINHA LANCHONETE TEMOS FEITO O USO DE PRODUTOS AGRO-ECOLÓGICOS LOCAIS, E OS PRODUTOS SÃO DE BOA QUALIDADE E SÃO BEM CONSERVADOS.”

PRATOS FAVORITOS DOS CLIENTES:

AS RECEITAS MAIS FAMOSAS SÃO: MUCUANE, MUCAPATA, GALINHA CAFREAL À ZAMBEZIANA E O QUIABO COM CAMARÃO.

COMO PODE-NOS USAR: RECEITAS



MATAGO FRITO COM AMENDOIM

DOSES PARA >10 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 500 G MATAGO LOCAL BEM TORRADO
- 2 L DE ÓLEO
- 250 G DE AMENDOIM
- PÁPRICA EM PÓ
- SAL, O SUFICIENTE
- PIRI-PIRI EM PÓ (OPCIONAL, A GOSTO)

MODO DE PREPARAÇÃO:

FERVER O ÓLEO NUMA PANELA A TEMPERATURA ELEVADA, E COLOCAR O MATAGO NA ESCUMADEIRA PARA FRITURA DURANTE 5 MINUTOS, ENXUGAR O ÓLEO E COLOCAR NUMA TIGELA. DE SEGUIDA COLOCAR O AMENDOIM NA ESCUMADEIRA DURANTE 5 MINUTOS, ENXUGAR O ÓLEO E MISTURAR NA TIGELA DO MATAGO. PASSAR NO ÓLEO AS FOLHAS DE PÁPRICA, MISTURAR NA TIGELA COM O MATAGO E O AMENDOIM, COLOCAR SAL EM GRÃO E MISTURAR.

CARIL DE CARANGUEJO COM ARROZ

DOSES PARA 2 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 3 CARANGUEJOS
- 2 COCOS
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 COLHER DE CHÁ DE PIRI-PIRI PILADO
- SALSA
- 1 LIMÃO
- CALDO
- 3 DENTES DE ALHO GRANDE
- 800 ML DE ÁGUA
- 400 G DE ARROZ LOCAL

MODO DE PREPARAÇÃO:

PILAR O ALHO JUNTO COM SAL, DE SEGUIDA COLOCAR O SUMO DE 1 LIMÃO. LAVAR OS CARANGUEJOS, E COLOCÁ-LOS NUMA PANELA COM O MOLHO DE ALHO. DEIXAR O CARANGUEJO ABSORVER O ALHO DURANTE 1 HORA, COLOCAR O CARANGUEJO NA GRELHA E LEVAR AO LUME. PREPARAR 2 CHÁ-VENAS DE CHÁ DE LEITE DE COCO (CONSULTE A PREPARAÇÃO DO LEITE DE COCO), E COLOCÁ-LO NUMA PANELA JUNTO COM FOLHAS DE LOURO E O CALDO. DEIXAR NO LUME DURANTE 35 MINUTOS. ENQUANTO ISSO, PREPARAR O ARROZ (CONSULTAR A PREPARAÇÃO DO ARROZ). POR FIM, REMOVER O CARANGUEJO PARA A TIGELA E PASSAR O MOLHO DE COCO NO CARANGUEJO. SERVIR ACOMPANHADO DE UM BOM ARROZ DA MACHAMBA.

TODHE COM XIMA MISTA

DOSES PARA 4/6 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 1 KG DE TODHE
- 1 CEBOLA
- 6 TOMATES MÉDIOS
- FOLHAS DE MANJERICÃO
- PIRI-PIRI (OPCIONAL, A GOSTO)
- 200 G DE FARINHA DE MILHO
- 500 G DE FARINHA DE MANDIOCA
- 600 ML DE ÁGUA
- SAL, O SUFICIENTE

MODO DE PREPARAÇÃO:

LAVAR O TODHE, COLOCAR NUMA PANELA COM 500 ML DE ÁGUA E DEIXAR A FERVER DURANTE 15 MINUTOS. COM UMA AGULHA RETIRAR O TODHE DA CONCHA. EM UMA PANELA FERVER O TOMATE COM SAL DURANTE 20 MINUTOS. ENQUANTO ISSO A XIMA DE ACOMPANHAMENTO. A SEGUIR, COLOCAR O TOMATE NUMA TIGELA, CORTAR A CEBOLA BEM PICADINHA E PILAR AS FOLHAS DE MANJERICÃO. MISTURAR COM O TOMATE, ADICIONAR PIRI-PIRI (A GOSTO) E DE SEGUIDA COLOCAR O TODHE, MISTURANDO. SERVIR ACOMPANHADO DE UMAS BOLINHAS QUENTES DE XIMA MISTA.

PEIXE CORVINA COM CARIL DE AMENDOIM E XIMA DE MILHO

DOSES PARA 4 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 4 PEIXES CORVINA
- 300 G DE AMENDOIM PILADO
- 4 TOMATES
- 1 CEBOLA
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO
- 1 PIMENTA
- 1 COCO
- 3 G DE RAJAH
- SAL, O SUFICIENTE
- 600 ML DE ÁGUA
- 500 G DE FARINHA DE MILHO

MODO DE PREPARAÇÃO:

EM UMA PANELA REFOGAR OS TOMATES E A CEBOLA BEM PICADINHA, RAJAH E DE SEGUIDA COLOCAR O LEITE DE COCO. DEIXAR A FERVER DURANTE 25 MINUTOS, DE SEGUIDA COLOCAR A FARINHA DE AMENDOIM E MEXER DURANTE 35 MINUTOS, ATÉ QUE O MOLHO FIQUE PRONTO. JUNTAR O PEIXE NA PANELA, MISTURAR BEM E COLOCAR PIMENTA E SAL A GOSTO. DEIXAR A COZINHAR EM FOGO BAIXO DURANTE 15 MINUTOS, E ENQUANTO ISSO PREPARAR A XIMA (CONSULTAR A PREPARAÇÃO DA XIMA). SERVIR ACOMPANHADO DE UMA XIMA DE MILHO BEM QUENTINHA.

MADJEMBE ASSADO NA BRASA COM MOLHO DE TOMATE E XIMA DE MILHO

DOSES PARA 4 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 200 G DE MADJEMBE SECO
- 4 TOMATES
- 2 CEBOLAS VERDES
- 10 G DE FOLHAS DE MANJERICÃO
- 600 ML DE ÁGUA
- 500 G DE FARINHA DE MILHO
- SAL, O SUFICIENTE

MODO DE PREPARAÇÃO:

LAVAR E COLOCAR OS TOMATES NA BRASA DURANTE 15 MINUTOS, E ASSIM QUE ESTIVEREM COZIDOS, TRANSFERI-LOS PARA UMA TIGELA COM ÁGUA MORNIA E RETIRAR A CINZA E A PELE. COM O PILÃO TRITURAR O TOMATE JUNTO COM A CEBOLA BEM PICADINHA, REMOVER PARA UMA TIGELA, MISTURAR A FOLHA DE MANJERICÃO PILADA NA TIGELA DO TOMATE E COLOCAR SAL A GOSTO. TRITURAR O TOMATE DURANTE ALGUNS MINUTOS. PREPARAR A XIMA DE ACOMPANHAMENTO. PASSAR O MADJEMBE SECO NA BRASA DURANTE 4 MINUTOS E REMOVER A CINZA COM UM PANO LIMPO. SERVIR ACOMPANHADO DE MOLHO DE TOMATE E UMA BOA XIMA DE MILHO.

MUCUANE DE COUVE COM PEIXE FRITO

DOSES PARA 2 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 500 G FOLHAS DE COUVE
- 5 TOMATES MÉDIOS
- 1 CEBOLA
- 500 G AMENDOIM
- SAL, O SUFICIENTE
- 2 LIMÕES
- 200 ML ÓLEO PARA FRITAR
- 2 COCOS
- 2 PEIXES (CORVINA OU CARAPÃO) FRITOS
- 400 G DE ARROZ LOCAL
- 800 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARAÇÃO:

CORTAR AS FOLHAS DE COUVE EM RODELAS, LAVÁ-LAS E COLOCÁ-LAS A COZER NUMA PANELA DURANTE 1 HORA. ENTRETANTO, MOER O AMENDOIM ATÉ OBTER UMA FARINHA. REFOGAR O TOMATE E A CEBOLA BEM PICADINHA E DE SEGUIDA COLOCAR O LEITE DE COCO. DEIXAR NA FERVURA COM A FARINHA DE AMENDOIM, MEXER DURANTE 45 MINUTOS ATÉ QUE O MOLHO FIQUE PRONTO. MISTURAR A COUVE NA PANELA DO MOLHO E DEIXAR A COZER DURANTE 10 MINUTOS, COLOCANDO SAL A GOSTO E DEIXAR MAIS 5 MINUTOS NO LUME. ENTRETANTO, PREPARAR O ARROZ. LAVAR E LIMPAR O PEIXE, TIRAR AS TRIPAS E, DEPOIS, SECÁ-LO E TEMPERÁ-LO COM SAL E LIMÃO. POR FIM FRITAR O PEIXE EM UMA PANELA COM ÓLEO PREVIAMENTE AQUECIDO E SERVIR ACOMPANHADO DE UM BOM ARROZ DA MACHAMBA.

MUCUANE DE FOLHAS DE BATATA DOCE COM PEIXE FRITO E XIMA DE MILHO

DOSES PARA 4 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 500 G FOLHAS DE BATATA DOCE
- 3 TOMATES MÉDIOS
- 1 CEBOLA
- 4 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO
- SAL, O SUFICIENTE
- 200 G DE MADJEMBE
- 2 LIMÕES
- 500 G DE FARINHA DE MILHO
- 600 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARAÇÃO:

EM UMA PANELA COLOCAR 4 COLHERES DE ÓLEO, REFOGAR A CEBOLA JUNTO COM O TOMATE. LAVAR AS FOLHAS DE BATATA DOCE, COLOCAR NA PANELA E DEIXAR A COZER DURANTE 20 MINUTOS, COLOCANDO SAL A GOSTO. DEIXAR MAIS 5 MINUTOS NO LUME. TEMPERAR O MADJEMBE COM SAL E LIMÃO. PREPARAR A XIMA DE ACOMPANHAMENTO. COLOCAR A FRIGIDEIRA NO LUME E FRITAR O MADJEMBE. SERVIR O MUCUANE DE FOLHAS DE BATATA DOCE, ACOMPANHADO DO MADJEMBE E DE UMAS BOLAS DE XIMA DE MILHO.

MUCUANE DE MANDIOCA COM ARROZ

DOSES PARA 4 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 400 G DE FOLHAS DE MANDIOCA
- 4 COCOS
- 1 TIGELA DE SOPA DE PAPAIA
- 4 TOMATES
- 200 G DE CAMARÃO MÉDIO
- 1 CEBOLA
- SAL, O SUFICIENTE
- 800 ML DE ÁGUA
- 400 G DE ARROZ

MODO DE PREPARAÇÃO:

DESCASCAR O CAMARÃO TIRANDO TODA A TRIPA E PREPARAR O LEITE DE COCO. NUMA PANELA MISTURAR AS FOLHAS DE MANDIOCA, TIRANDO AS NERVURAS CENTRAIS, COM A PAPAIA E A CEBOLA. DEPOIS, ADICIONAR UM POUCO DE ÁGUA E 3 CHÁVENAS DE LEITE DE COCO. DEIXAR A COZINHAR NO FOGO DURANTE 1 HORA. DE SEGUIDA, ADICIONAR O CAMARÃO E 2 CHÁVENAS DE LEITE DE COCO. ASSIM QUE ESTIVER PRONTO, ADICIONAR MAIS UMA CHÁVENA DE LEITE DE COCO E SAL A GOSTO. TERMINAR DEIXANDO NO FOGO MAIS 5 MINUTOS. ENTRETANTO, PREPARAR O ARROZ E SERVIR O PRATO COMPLETO COM MUCUANE DA SABOROSA MANDIOCA LOCAL.

QUIABO COM CAMARÃO E ARROZ

DOSES PARA 2 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 1 TIGELA DE QUIABO CORTADO EM PEDAÇOS
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLA
- 250 G DE CAMARÃO MÉDIO
- LIMÃO, O SUFICIENTE
- 2 COCOS
- SAL, O SUFICIENTE
- 3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO

MODO DE PREPARAÇÃO:

NUMA TIGELA MISTURAR O LIMÃO E O QUIABO. A SEGUIR, COLOCAR NUMA FRIGIDEIRA AS COLHERES DE ÓLEO, AQUECER BEM E DE SEGUIDA, FRITAR O QUIABO. EM UMA PANELA, REFOGAR O TOMATE E A CEBOLA BEM PICA-DINHA E DE SEGUIDA COLOCAR O CAMARÃO DESCASCADO E LAVADO. PREPARAR O LEITE DE COCO, MEXER DURANTE 20 MINUTOS ATÉ FICAR PRONTO. JUNTAR O QUIABO NA PANELA, MISTURAR BEM E COLOCAR O SAL A GOSTO. DEIXAR A COZINHAR EM FOGO BAIXO DURANTE 15 MINUTOS. SERVIR ACOMPANHADO DO CHEIROSO ARROZ DA ZAMBÉZIA.

MUCAPATA

DOSES PARA 2 PESSOAS



INGREDIENTES:

- 2 CHÁVENAS DE FEIJÃO-SOROCO TORRADO
- 5 CHÁVENAS DE ARROZ LOCAL
- 3 COCOS
- 1 CEBOLA
- SAL, O SUFICIENTE

MODO DE PREPARAÇÃO:

PREPARAR O LEITE DE COCO E, EM UMA PANELA, COLOCAR 4 CHÁVENAS DE LEITE DE COCO A FERVER. ENTRETANTO, LAVAR O ARROZ E O FEIJÃO. COLOCÁ-LOS NA FERVURA JUNTO COM A CEBOLA. ASSIM QUE ESTIVER PRONTO, ADICIONAR MAIS DUAS CHÁVENAS DE LEITE DE COCO E SAL A GOSTO. MAÇAR A MUCAPATA E DEIXAR DURANTE 5 MINUTOS NO FOGO COM LUME BAIXO. ESTE É UM PRATO DE ACOMPANHAMENTO QUE COMBINA BEM COM O FRANGO À ZAMBEZIANA, CABRITO OU CAMARÃO AO MOLHO DE COCO.

XIMA DE MILHO/MAPIRA/MEXOEIRA DE ACOMPANHAMENTO

DOSES PARA 2/4 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 500 G DE FARINHA DE MILHO OU MAPIRA OU MEXOEIRA.
- 600 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARAÇÃO:

EM UMA PANELA COLOCAR 4 COLHERES DE ÓLEO, REFOGAR A CEBOLA JUNTO COM O TOMATE. LAVAR AS FOLHAS DE BATATA DOCE, COLOCAR NA PANELA E DEIXAR A COZER DURANTE 20 MINUTOS, COLOCANDO SAL A GOSTO. DEIXAR MAIS 5 MINUTOS NO LUME. TEMPERAR O MADJEMBE COM SAL E LIMÃO. PREPARAR A XIMA DE ACOMPANHAMENTO. COLOCAR A FRI-GIDEIRA NO LUME E FRITAR O MADJEMBE. SERVIR O MUCUANE DE FOLHAS DE BATATA DOCE, ACOMPANHADO DO MADJEMBE E DE UMAS BOLAS DE XIMA DE MILHO.

XIMA MISTA DE ACOMPANHAMENTO

DOSES PARA 2/4 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 200 G DE FARINHA DE MILHO
- 500 G DE FARINHA DE MANDIOCA
- 600 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARAÇÃO:

EM UMA PANELA COLOCAR 4 COLHERES DE ÓLEO, REFOGAR A CEBOLA JUNTO COM O TOMATE. LAVAR AS FOLHAS DE BATATA DOCE, COLOCAR NA PANELA E DEIXAR A COZER DURANTE 20 MINUTOS, COLOCANDO SAL A GOSTO. DEIXAR MAIS 5 MINUTOS NO LUME. TEMPERAR O MADJEMBE COM SAL E LIMÃO. PREPARAR A XIMA DE ACOMPANHAMENTO. COLOCAR A FRIGIDEIRA NO LUME E FRITAR O MADJEMBE. SERVIR O MUCUANE DE FOLHAS DE BATATA DOCE, ACOMPANHADO DO MADJEMBE E DE UMAS BOLAS DE XIMA DE MILHO.

ARROZ DE ACOMPANHAMENTO

DOSES PARA 2 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 400 G DE ARROZ
- 800 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARAÇÃO:

LAVAR BEM O ARROZ E COLOCAR 800 ML DE ÁGUA COM SAL A GOSTO PARA FERVER. ADICIONAR O ARROZ, MEXER E BAIXAR O FOGO DEIXANDO A PANELA SEMI-TAMPADA E DEIXAR A COZINHAR ATÉ A ÁGUA SECAR.

LEITE DE COCO

INGREDIENTES:

- 500 GRAMAS DE COCO RALADO
- 1 A 1,5 L DE ÁGUA MORNA

MODO DE PREPARAÇÃO:

EM UMA TIGELA, ADICIONAR O COCO À ÁGUA; PARA TER UM LEITE DE COCO MAIS CONCENTRADO, REDUZIR A QUANTIDADE DE ÁGUA. AMASSAR BEM O COCO RALADO POR CERCA DE 5 MINUTOS ATÉ EXTRAIR O LEITE. POR FIM, FILTRAR COM UM PANO, COLETANDO O LEITE EM UM RECIPIENTE. GUARDAR NA GELADEIRA OU USAR PARA PREPARAR MARAVILHOSOS PRATOS ZAMBEZIANOS!

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

OS VALORES NUTRICIONAIS DAS RECEITAS ABAIXO REPORTADAS REFEREM-SE A 100G DE PARTE COMESTÍVEL.

MATAGO FRITO COM AMENDOIM: EM 100 G DESSE PRATO, A PARTE EDÍVEL FORNECE GRANDES QUANTIDADES DE LIPÍDIOS E PROTEÍNAS, ÁCIDOS ESSENCIAIS E VITAMINAS **A, B1, B2, B6, B12, C, D, E**. MINERAIS COMO POTÁSSIO, ZINCO, FÓSFORO, SÓDIO, CÁLCIO, MAGNÉSIO FAZEM PARTE DA COMPOSIÇÃO DO PRATO.

CARIL DE CARANGUEJO: ESTE PRATO NUTRICIONALMENTE É RICO EM PROTEÍNAS, FORNECE GORDURAS SATURADAS E É UMA BOA FONTE DE VITAMINAS **A, C, E**. MINERAIS COMO SÓDIO, CÁLCIO, FERRO, ÁCIDO FÓLICO, POTÁSSIO E ZINCO E A COMBINAÇÃO COM XIMA DE FARINHA DE MILHO SÃO UMA BOA FONTE DE ENERGIA CORPORAL, SENDO ESTE PRATO RICO EM CARBOIDRATOS.

PEIXE CORVINA COM CARIL DE AMENDOIM: ESTE PRATO É RICO EM PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO E GORDURAS. FORNECE VITAMINAS **A, B, C, E** E LICOPENOS, MINERAIS COMO FÓSFORO, POTÁSSIO, MAGNÉSIO, CÁLCIO, FERRO, ÁCIDO FÓLICO E, POR SER ACOMPANHADO DE XIMA DE FARINHA DE MILHO, É UMA BOA FONTE DE ENERGIA PARA O CORPO.

MADJEMBE ASSADO NA BRASA ACOMPANHADO DE MOLHO DE TOMATE: ESTE PRATO FORNECE OS SEGUINTE NUTRIENTES: PROTEÍNAS, LIPÍDIOS ESSENCIAIS COMO ÁCIDO LINOLEICO, VITAMINAS **A, B3, B6, C, D** E MINERAIS COMO POTÁSSIO, MAGNÉSIO, ZINCO, FERRO, IODO. QUANDO COMBINADO COM A XIMA DE FARINHA DE MILHO, FORNECE CARBOIDRATOS QUE SÃO UMA IMPORTANTE FONTE DE ENERGIA CORPORAL.

TODHE: ESTE PRATO TEM ALTO VALOR NUTRICIONAL EM PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS E CONTÉM ÁCIDOS ESSENCIAIS QUE COMBATEM O MAU COLESTEROL. ESTE PRATO É UMA BOA FONTE DE VITAMINAS **A, B1, C, K**, FIBRAS DIGERÍVEIS E MINERAIS COMO SÓDIO, CÁLCIO, FERRO, POTÁSSIO, IODO. QUANDO COMBINADO COM XIMA MISTA DE FARINHA DE MANDIOCA E MILHO, FORNECE ENERGIA CORPORAL SUFICIENTE PARA REALIZAR ACTIVIDADES QUE REQUEREM MUITA FORÇA FÍSICA.

MUCUANE DE COUVE COM PEIXE FRITO: É UM PRATO COM UM BOM TEOR DE PROTEÍNAS E GORDURAS E É UMA BOA FONTE DE FIBRAS ALIMENTARES. FORNECE VITAMINAS **A, C, E, K**, E, EM TERMOS DE MINERAIS, FORNECE SÓDIO, CÁLCIO, POTÁSSIO, FÓSFORO, ZINCO E MAGNÉSIO. QUANDO COMBINADO COM ARROZ, FORNECE CARBOIDRATOS E FORTIFICANDO O VALOR PROTÉICO CALÓRICO, TORNA-SE UMA MELHOR FONTE DE ENERGIA CORPORAL.

MUCUANE DE FOLHAS DE BATATA DOCE COM PEIXE FRITO: O PRATO DE FOLHAS DE BATATA-DOCE É 2 VEZES MAIS RICO EM VITAMINAS E MINERAIS EM RELAÇÃO À FOLHA DE MANDIOCA. É RICO EM VITAMINAS **A, C, K**, FERRO, CÁLCIO, POTÁSSIO, FÓSFORO, MAGNÉSIO E A PRESENÇA DE PEIXE, ALHO, LIMÃO E OUTROS INGREDIENTES, FORTIFICA ESTE PRATO COM DEMAIS NUTRIENTES ESSENCIAIS E CONFEREM-LHE O PODER PROTEICO. A COMBINAÇÃO COM A XIMA DE FARINHA DE MILHO FAZ COM QUE ESTE PRATO SEJA UMA BOA FONTE DE CARBOIDRATOS E, PORTANTO, UMA EXCELENTE FONTE DE ENERGIA CORPORAL.

MUCUANE DE MANDIOCA: ESTE PRATO É UMA BOA FONTE DE PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS. AS FOLHAS DE MANDIOCA E PAPAIA CONFERE-LHE A BIODISPONIBILIDADE DE VITAMINA **A** E **C**, FERRO, CÁLCIO E POTÁSSIO. O LEITE DE COCO, O CAMARÃO E OS DEMAIS INGREDIENTES, ASSIM COMO A

COMBINAÇÃO COM O ARROZ DE COCO, FORTIFICA O PRATO COM O VALOR PROTEICO E CALÓRICO/ENERGÉTICO, FORNECENDO ASSIM VÁRIOS MACRO E MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO E A PROTEÇÃO DO CORPO.

QUIABO COM CAMARÃO: ESTE PRATO É FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS E A PRESENÇA DE CAMARÃO E COCO ADICIONAM-LHE UM ALTO VALOR PROTEICO E CALÓRICO, FORNECIDO POR GORDURAS SATURADAS PRESENTES NO LEITE DE COCO. OS DEMAIS INGREDIENTES ASSOCIADOS AO QUIABO TORNAM ESTE PRATO RICO EM MINERAIS COMO POTÁSSIO, CÁLCIO, FERRO, MAGNÉSIO E VITAMINAS **A**, **B6** E **C** E É UMA BOA FONTE DE FIBRAS ALIMENTARES.

MUCAPATA: ESTE PRATO TÍPICO DA ZAMBÉZIA É UMA EXCELENTE FONTE DE PROTEÍNAS, MINERAIS E VITAMINAS, PRINCIPALMENTE AS DO COMPLEXO **B**. NESTE PRATO A PRESENÇA DO FERRO É A MAIS DESTACÁVEL, MAS TAMBÉM É FONTE DE CÁLCIO, POTÁSSIO, FÓSFORO E ZINCO, ALÉM DAS FIBRAS ALIMENTARES, QUE AJUDAM O BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO E CONTROLAM OS NÍVEIS DO MAU COLESTEROL E DA GLICOSE NO SANGUE. OS INGREDIENTES CONFEREM-LHE A PRESENÇA DE VITAMINA **A** E OUTROS MICRONUTRIENTES E AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS E COM A COMBINAÇÃO COM O FRANGO A ZAMBEZIANA, FEITO COM O LEITE DE COCO, DÁ-LHE O PODER PROTEICO/CALÓRICO.

GLOSSÁRIO

MADJEMBE

REFERE-SE A UM PEIXE COM CORPO ESPALMADO, A BARBATANA ANAL COMPRIDA, COM MAIS DE 25 RAIOS. NOME CIENTÍFICO: THRYSSA VITRIROSTRIS.

TODHUE

REFERE-SE AO CARAMUJO.

MUCUANE

EM LÍNGUA CHUABO, É O NOME DADO A DIVERSAS FOLHAS DE VERDURAS. NA ZAMBÉZIA O NOME DA MATAPA É MESMO MUCUANE.

MATAGO

EM LÍNGUA CHUABO, REFERE-SE AO ARROZ COLHIDO, TORRADO E PILADO.

MUCAPATA

REFERE-SE AO PURÉ DE FEIJÃO SOROCO (NOME CIENTÍFICO: VIGNA RADIATA), ARROZ E COCO.

XIMA

POLENTA DERIVADA DO COZIMENTO DE FARINHA DE MANDIOCA OU MILHO OU MAPIRA OU MEXOEIRA, OU DE MISTURA DE FARINHAS.

GALINHA CAFREAL

GALINHA CRIADA AO AR LIVRE.

RAJAH

AROMATIZANTE/TEMPERO EM PÓ.

