



*Da Machamba à mesa  
em Cabo Delgado*





# DA MACHAMBA À MESA EM CABO DELGADO

## Ficha Técnica

Este Manual foi produzido no âmbito do PROJETO MAIS EMPREGO EM PARCERIA PÚBLICO-PRIVADA PARA O EMPREGO DOS JOVENS EM CABO DELGADO (+EMPREGO) financiado pela União Europeia e co-financiado e gerido pelo Camões, I.P.



Título: **Da machamba à mesa em Cabo Delgado**

Coordenação: **Ana Cristina Paulo**

Autoria: **Leonor Assunção**

Recolha e Redacção das Receitas de Cabo Delgado: **Mariza Cumbi**

Agradecemos os contributos de **Riana Ribeiro Lopez** / Café VUMBA para o capítulo sobre o Café do Ibo

**Veludo & Mentol, SU, Lda.**

Paginação e Infografia: **Omar Diogo**

Revisão Linguística: **Fátima Ribeiro**

Colaboração: **Nuno Soares**

Edição patrocinada pela **Grafica ABS, Pemba**



## DISCLAIMER

*Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos seus autores e não reflecte necessariamente a posição da União Europeia.*

*Esta publicação foi co-financiada pelo Camões, Instituto da Cooperação e da Língua, abreviadamente Camões, I.P. Os conteúdos são da responsabilidade exclusiva dos seus autores. Nem o Camões, I.P., nem qualquer pessoa agindo em seu nome é responsável pela utilização que possa ser dada às informações contidas na presente publicação. O seu conteúdo não implica a expressão de opinião do Camões, I.P. ou do Ministério dos Negócios Estrangeiros de Portugal. A referência a acções, produtos, ferramentas ou serviços específicos não implica que estes sejam apoiados ou recomendados pelo Camões, I.P. ou que lhes seja atribuída qualquer preferência relativamente a outros que não são mencionados.*

# NOTA INTRODUTÓRIA

A União Europeia assinou com o Camões, I.P., em 15 de Dezembro de 2020, um Acordo de Contribuição para gestão do projecto “+EMPREGO em parceria público-privada para os jovens de Cabo Delgado”, o qual tem como objectivo aumentar as oportunidades económicas da população da província, em particular da sua população jovem, contribuindo para a melhoria do acesso ao trabalho decente e do seu rendimento. Pretende, também, estimular parcerias público-privadas com forte impacto no emprego e apoia o sector público da educação profissional e de emprego e as micro, pequenas e médias empresas, visando o aumento da respectiva competitividade e da empregabilidade dos jovens.

Um dos objectivos essenciais do projecto é formar jovens e formadores em domínios especializados e particularmente relevantes para a empregabilidade da população jovem, considerando as oportunidades económicas e, portanto, de criação de novos postos de trabalho em Cabo Delgado.

O turismo destaca-se enquanto uma daquelas oportunidades, numa província caracterizada pelas praias panorâmicas que se estendem ao longo da costa de cerca de 430 km e ilhas, pelos recursos faunísticos e paisagísticos do Parque Nacional das Quirimbas, assim como pela sua cultura rica e diversificada.

De acordo com o Anuário Estatístico de 2022 de Cabo Delgado, existiam 313 estabelecimentos turísticos na província, dos quais 24 hotéis, 138 pensões, 14 pousadas e 134 restaurantes. Os estabelecimentos identificados empregavam 2.958 pessoas, das quais 957 prestavam serviço no sector da restauração. O sector da hotelaria e o da restauração assumem, assim, um papel relevante na criação de emprego na província, existindo um potencial inegável para geração de mais trabalho e riqueza para as populações locais.

A gastronomia é, por seu lado, um factor essencial na promoção e dinamização do turismo. Procurada normalmente pela sua autenticidade ligada

à cultura, contribui fortemente para o enriquecimento da experiência turística e é determinante na intenção de revisita dos turistas. Na resposta a este desafio, o sector da restauração é uma das áreas de actividade com maior responsabilidade em Cabo Delgado, considerando a sua riqueza e diversidade.

A formação de profissionais qualificados para o sector na província constitui, no entanto, não apenas uma oportunidade, mas também um desafio. Se por um lado é uma oportunidade porque o crescimento do sector turístico e das unidades hoteleiras, baseado numa procura cada vez mais exigente, necessita dos profissionais em causa, é, por outro lado, um desafio, porque não existe ainda oferta formativa adequada que permita responder a essa necessidade.

O Instituto Industrial e Comercial de Pemba (IICP) e o Instituto de Formação Profissional e Estudos Laborais Alberto Cassimo (IFPELAC) destacam-se como duas das entidades formadoras públicas que, em Cabo Delgado, asseguram cursos de Gastronomia e Artes Culinárias que atribuem os níveis de qualificação 3, 4 e 5, no caso do IICP, e um Certificado Ocupacional de nível 2, no caso do IFPELAC, de acordo com os requisitos de acesso, saídas e durações do Quadro Nacional de Qualificações Profissionais.

Considerando a existência da oferta formativa vocacionada para a formação de profissionais do sector, que se deseja cada vez mais qualificada, o projecto +EMPREGO desenvolveu este Manual, esperando que possa ser um instrumento útil na formação de jovens, mas também de formadores, nas áreas em causa. Abrangendo temas relevantes como qualidade, higiene e segurança dos alimentos, dos profissionais e instalações e combate ao desperdício alimentar, incluíram-se, ainda, neste manual, receitas que dão visibilidade a algum do riquíssimo património gastronómico da província, prestando-se, em simultâneo uma homenagem às cozinheiras de Pemba, que o preservam e valorizam.

**Ana Cristina Paulo**  
Coordenadora Geral do +Emprego.

# ÍNDICE

<b>Nota Introdutória</b>	<b>7</b>		
<b>1. Alimentação Humana</b>	<b>10</b>		
1.1 Evolução da alimentação humana	12		
1.2 Requisitos, qualidade e segurança da alimentação humana	12		
1.2.1 Higiene pessoal	14		
1.2.2 Higiene e manutenção das instalações e equipamentos	16		
1.2.3 Práticas de manipulação dos alimentos	18		
1.2.4 Aquisição e receção de matérias-primas	18		
1.2.5 Armazenamento de matérias	20		
1.2.6 Processamento	21		
1.2.7 Armazenamento e distribuição de produto acabado	23		
<b>2. Vamos dizer não às perdas e desperdício alimentar!</b>	<b>24</b>		
2.1 Conceito e relevância de perdas e desperdício alimentar	26		
2.2 Reduzir as perdas e o desperdício alimentar	26		
2.2.1 Principais métodos de conservação dos alimentos	28		
2.2.1.1 Refrigeração e congelação	28		
2.2.1.2 Secagem	30		
2.2.2 Aproveitamento integral de alimentos	31		
2.2.3 Receitas artesanais para a conservação de alimentos	31		
Tomate seco no forno	32		
Molho de tomate caseiro	34		
Doce de tomate	36		
Fruta em calda sem açúcar	40		
Fruta em calda com açúcar	42		
Doce de papaia	44		
2.2.4 Redução do desperdício de alimentos ao nível do consumidor	47		
2.2.4.1 Receitas para o aproveitamento de sobras	48		
Caldo de camarão	48		
Tomatada de frango	50		
Tortilha de carne sem batata	52		
Bolinhos de arroz fritos	53		
Pudim de pão com maçã	54		
Doce de bolo com fruta	57		
		<b>3. A arte de cozinhar em Cabo Delgado</b>	<b>58</b>
		Clara Timbana	60
		Carne de cabrito com leite de coco	62
		Xima de farinha de milho	66
		Sumo de malambe	70
		Preciosa Romeu	72
		Caracol grelhado	72
		Guisado de folhas de batata-doce	76
		Xima de mandioca	80
		Lumíneo de mandioca misturado com banana	82
		Doce de abóbora	86
		Luísa Maneira	88
		Revoada de galinha cafreal (Galinha macua)	90
		Arroz de mapira	94
		Achar de cenoura	96
		Lumíneo de madumbe com peixe pedra	98
		Adelaide Arlindo	102
		Mutxutxo de peixe fresco	104
		Iogurte de malambe	108
		Sumo de tamarindo	110
		Doce de banana maduro	112
		Lurdes Machava	114
		Folhas de feijão nhemba com amendoim pilado e coco	116
		Arroz de coco	118
		Bolos de arroz de quitambula	120
		<b>4. Café do IBO</b>	<b>124</b>
		4.1 Café à Mesa	126
		Refresco de café	128
		Smoothie de café	129
		Milkshake de café	130
		Bifes com molho de café	132
		Strogonoff de vaca com café	134
		Bolo de bolacha	136
		Bolo de café do IBO	138
		Mousse de chocolate e café	140
		Nuvem de café com laranja e manga	142
		<b>Bibliografia</b>	<b>145</b>

# ALIMENTAÇÃO HUMANA



# 1. ALIMENTAÇÃO HUMANA

## 1.1 Evolução da alimentação humana

**A** alimentação humana, tal como a conhecemos hoje, é uma actividade complexa, influenciada por múltiplos factores. Condições económicas, estado de saúde física e mental, cultura, educação e acesso à informação, religião, clima, localização geográfica, actividade física e profissão, entre outros factores, influenciam os nossos hábitos e escolhas alimentares. Porém, nem sempre foi assim.

Até há cerca de 10.000 anos, para se sustentar, o Homem recorria essencialmente à colecta de bagas, plantas e frutas e à caça de animais selvagens existentes no seu meio-ambiente. Por esse motivo, as comunidades eram nómadas, isto é, moviam-se com os rebanhos e ciclos sazonais para garantirem a disponibilidade e acesso aos alimentos de que necessitavam.

Em África, o desenvolvimento de novas técnicas de cultivo e de novos produtos poderá ter estado na origem de um aumento populacional dos povos bantu, que, assim, terão tido a necessidade de explorar novos territórios. Originalmente dos Camarões, os povos bantu terão chegado a Moçambique por volta dos séculos III e IV d.C., absorvendo as populações nativas de caçadores-recolectores com que contavam e estabelecendo no território, incluindo em Cabo Delgado, comunidades agrícolas mais estruturadas.

Além das alterações na organização da estrutura social, o abandono da vida nómada em

prol de uma vida mais sedentária acarretou mudanças significativas na própria estrutura física do Homem. Por exemplo, a força física ou muscular, necessária para a caça, colecta e migração, foi progressivamente diminuindo, enquanto a capacidade cognitiva, necessária ao desenvolvimento de novas ferramentas e habilidades, foi progressivamente aumentando.

Neste contexto de profunda transformação do modo de vida da humanidade, os hábitos alimentares sofreram, também, uma adaptação significativa. Não só em função da alteração das necessidades nutricionais (por exemplo, de energia e proteína, cuja necessidade varia em função do nível de exercício que fazemos), como também em função da capacidade de produção e de transformação dos alimentos, que permitiu a diversificação dos produtos disponíveis ao longo do ano e nas várias geografias (por exemplo, hoje podemos consumir em Moçambique alimentos produzidos no Brasil ou no Japão), e, ainda, da mudança de hábitos sociais, que trouxe para a mesa o convívio entre as pessoas.

Portanto, actualmente, a alimentação não é apenas um meio de garantir o bem-estar físico do ser humano; é, também, uma fonte de prazer e de promoção do convívio social e um meio de difusão da cultura e tradição dos povos, com impacto benéfico, por exemplo, no desenvolvimento do turismo dos diferentes países.

## 1.2 Requisitos, qualidade e segurança da alimentação humana

Enquanto meio para assegurar o bem-estar físico, a alimentação humana deve obedecer a alguns requisitos, sob pena de, contrariamente, se tornar mais prejudicial do que benéfica à saúde humana. Nomeadamente:

- Incluir uma selecção variada de produtos, consumidos “com conta, peso e medida”, isto é, em quantidade adequada às necessidades de cada indivíduo, de modo a prevenir a ocorrência de doenças ligadas ao consumo diminuto ou excessivo de alimentos.
- Basear-se, tanto quanto possível, em produtos naturais ou minimamente processados, de modo a evitar o consumo de substâncias (por exemplo, açúcar, gordura, sal, etc.) que, em excesso, podem promover o aparecimento de doenças como a diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão, entre outras.
- Ser segura para o consumo humano, isto é, estar isenta de microorganismos patogénicos (como E. coli e Salmonella, entre outros), substâncias químicas (por exemplo, pesticidas, detergentes, etc.) e objectos (pedaços de vidro, pregos, etc.) que possam prejudicar a saúde de quem consome um determinado produto.

Garantir que estes requisitos são observados, e que, de facto, temos uma alimentação saudável, é responsabilidade de todos os elos da cadeia de valor, da machamba à mesa, isto é, desde a exploração agrícola ou animal até ao consumo. Na verdade, a qualidade e segurança dos alimentos é primeiramente condicionada pelas práticas aplicadas ao nível da produção primária. Por exemplo, se, no cultivo de alimentos vegetais, o agricultor utiliza fertilizantes e pesticidas, é essencial que o faça no estrito cumprimento das indicações técnicas que acompanham estes produtos, uma vez que a inobservância das doses e/ou procedimentos recomendados poderá colocar em perigo a saúde dos consumidores. O mesmo se verifica com relação à aplicação de desparasitantes ou

antibióticos durante o ciclo de criação dos animais.

Mas o uso de boas práticas de manejo nas explorações agrícolas e pecuárias não garante, por si só, a qualidade e segurança dos produtos que consumimos. Más práticas de armazenamento, transporte, processamento e comercialização podem, em qualquer momento, comprometer a viabilidade de um alimento.

Portanto, para assegurar que os alimentos, incluindo bebidas, chegam à nossa mesa nas melhores condições, é fundamental garantir que as boas práticas de manipulação são implementadas ao longo de toda a cadeia de valor, em particular nas seguintes vertentes:



Em linhas gerais, estas contaminações podem ser de três tipos:

- **Biológicas** – causadas por microorganismos (seres vivos muito pequenos, que só se conseguem ver ao microscópio, e que incluem bolores, leveduras, vírus e bactérias) que vivem habitualmente no nosso organismo sem causar doença, mas que, quando presentes nos alimentos, podem causar infecções ou intoxicações.
- **Físicas** – causadas pela introdução acidental de matérias estranhas nos alimentos. Por exemplo, objectos pessoais, ou suas partes (brincos, pedras de anéis, fios, cassetas, etc.); materiais resultantes de acidentes (vidro, madeira, etc.); e fragmentos produzidos no decurso de operações inadequadas de preparação dos diferentes produtos (por exemplo, fragmentos de osso animal).
- **Químicas** – causadas por presença acidental de produtos químicos (detergentes, desinfectantes, medicamentos, etc.) nos alimentos.
- Em qualquer dos casos, a prevenção da ocorrência destas contaminações passa pela adopção de hábitos de higiene adequados e de práticas de trabalho correctas por parte de quem trabalha no sector alimentar.

## 1.2.1 Higiene Pessoal

Os manipuladores de alimentos, isto é, as pessoas que em algum momento interferem directa ou indirectamente na produção, transformação ou distribuição dos alimentos, são frequentemente o veículo e/ou a causa de contaminações que tornam inseguros os produtos que consumimos.

De um modo geral, para além de participarem regularmente em acções de formação adequadas, todos os manipuladores de alimentos devem:

- Realizar um exame médico no início de actividade e no mínimo uma vez por ano, de modo a assegurar que não são portadores de doença assintomática.
- Comunicar ao seu responsável qualquer alteração do estado de saúde ou contacto com alguém doente.
- Manter uma higiene pessoal adequada, sendo aconselhável tomar banho, lavar os dentes e mudar de roupa, no mínimo, diariamente.
- Utilizar vestuário e calçado exclusivos das áreas de trabalho e adequados às funções, de modo a garantir tanto a protecção dos alimentos contra os diferentes tipos de contaminação, como, também, a saúde e segurança pessoal.
- Manter o uniforme em bom estado de limpeza e conservação.
- Comportar-se de modo apropriado, seguindo todas as regras de higiene e práticas de laboração recomendadas no local onde operam.

Sem prejuízo de outras regras implementadas por cada entidade, todas as pessoas que interferem no processamento e preparação/confecção de alimentos devem ainda:

- Manter as unhas curtas e limpas, de modo a evitar a introdução accidental de unhas ou suas partes, e de sujidade nos alimentos, e não roer as unhas.
- Não utilizar maquilhagem, nem verniz, de modo a evitar a contaminação dos produtos por resíduos dos mesmos (por exemplo, lascas de verniz).
- Manter o cabelo limpo e convenientemente protegido, evitando a queda accidental de cabelos na comida.
- Evitar o uso de barba e/ou bigode ou, alternativamente, proteger as respectivas zonas através do uso de máscara de protecção facial ou naso-bucal.
- Não mexer no nariz, boca, olhos, ouvidos ou cabelo, não cuspir dentro das instalações e não tossir, falar, espirrar ou soprar para cima dos produtos, das superfícies de trabalho, utensílios ou equipamentos.
- Não tocar no interior de copos e pratos e na parte dianteira dos talheres (pegar sempre pelo cabo).
- Não limpar as mãos ao avental e/ou fardamento.
- Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa, incluindo separar toalhletes, sacos, etc.
- Desinfectar e proteger devidamente qualquer ferida ou corte, incluindo através da utilização de meios que evitem o descolamento e queda accidental de pensos/curativos nos alimentos (por exemplo, utilização de luvas ou dedeiras de protecção em caso de cortes nas mãos/dedos).
- Deixar a roupa de rua, jóias e adornos (por exemplo, relógios anéis, brincos, canetas, etc.) nos cacifos ou locais designados para o efeito, de modo a evitar a queda accidental de objectos pessoais e/ou sujidade, nos produtos manipulados.
- Comer, beber, mascar e fumar apenas nos locais destinados ao efeito.
- Utilizar luvas e avental ou bata próprios (de preferência descartáveis), para tratar do lixo (fechar e retirar sacos e higienizar recipientes).

Finalmente, todos os operadores da cadeia de produção de refeições devem dar particular atenção à frequente e correcta lavagem das mãos.

Por ser com as mãos que realizamos quase todas as tarefas pessoais e profissionais, as mesmas são um veículo particularmente importante e frequente de transmissão de contaminações, sobretudo biológicas, para os alimentos.

A lavagem adequada das mãos é de extrema importância, principalmente:

- Antes de iniciar o trabalho.
- Sempre que as mãos estejam sujas: não basta limpar com um pano ou papel, é necessário lavar e desinfectar adequadamente.
- Sempre que se mude de tarefa: por exemplo, preparação de alimentos de diferentes tipos (carne, peixe, vegetais, etc.) ou de produtos crus e produtos já confeccionados e/ou prontos a consumir.
- Sempre que o manipulador tossir, espirrar ou mexer no nariz, boca, cabelo, ouvidos ou outras partes do corpo.
- Sempre que utilizar as instalações sanitárias.
- Depois de comer ou fumar.
- Depois de manipular e/ou transportar restos ou lixo.
- Depois de manipular produtos químicos (por exemplo, produtos de limpeza e desinfectação).
- Depois de mexer em dinheiro e/ou em objectos pessoais (por exemplo, telemóvel).

Entretanto, se o processo de lavagem e desinfectação for inadequado, mesmo que as mãos sejam lavadas frequentemente, algumas áreas poderão permanecer sujas.



- Áreas mais frequentemente esquecidas
- Frequentemente esquecidas
- Menos frequentemente esquecidas

Assim, é importante saber:

- A lavagem das mãos apenas com água não é eficaz. Apenas a utilização adequada de sabonete líquido e desinfectante garantem a redução do nível de microorganismos nas mãos e, portanto, a possi-

bilidade de contaminação dos alimentos preparados pelos manipuladores.

- A higienização correcta das mãos pressupõe os seguintes passos:

**1** Ensaboar bem as mãos com sabão líquido, lavando bem os antebraços, palmas das mãos, espaços entre dedos, e polegares.



**3** Passar por água corrente, quente e potável para remover todo o sabão.



**2** Lavar as unhas com escova própria (que deverá ser mantida limpa e seca entre as utilizações) e lavar as mãos abrangendo todas as áreas.



**4** Secar com ajuda de secador ou papel e aplicar o líquido desinfectante (alcool-gel), espalhando bem pelos antebraços e mãos, até ser absorvido.



- A utilização de luvas descartáveis não elimina a necessidade de higienização das mãos. Pelo contrário, as luvas descartáveis devem ser colocadas apenas após a correcta higienização das mãos, evitando-se dessa forma a contaminação das próprias luvas.

- Adicionalmente, as luvas descartáveis diminuem a sensibilidade à presença de sujidade nas mãos. Por isso, o uso deste tipo de equipamento de protecção deve ser reservado para algumas situações específicas. Por exemplo, protecção de curativos e manipulação de alimentos que já não vão sofrer processamento adicional.

### 1.2.2 Higiene e manutenção das instalações e equipamentos

A insuficiente e/ou incorrecta manutenção e limpeza das instalações e equipamentos pode igualmente estar na origem de diferentes tipos de contaminação. Por exemplo, presença de químicos nos alimentos por utilização errada de detergentes, óleos lubrificantes, etc.; introdução accidental de

componentes do equipamento nos produtos alimentares (por exemplo, parafusos, porcas, etc.); desenvolvimento e transferência de microorganismos patogénicos para os produtos devido à acumulação de sujidade nas infra-estruturas e/ou equipamentos; entre outras situações possíveis.

Nesse contexto, é desde logo relevante:

- Que o desenho e materiais utilizados na construção de unidades de produção alimentar, bem como os equipamentos seleccionados, facilitem as operações de higienização e sejam resistentes e adequados ao fim a que se destinam.

- Que as instalações e equipamentos sejam construídas e mantidas de modo a permitir a implementação de boas práticas de higiene pessoal e de fabrico pelos funcionários, prevendo por exemplo a existência de vestiários e instalações sanitárias, bem como de pontos de lavagem de mãos.

Adicionalmente, para evitar a ocorrência de contaminações indesejadas, é fundamental que, ao longo de toda a cadeia de valor, os diferentes intervenientes adoptem, no mínimo, as seguintes medidas:

- Elaborar, divulgar, implementar e controlar a execução de um plano de higienização para todas as instalações onde sejam manipulados alimentos (armazéns, fábricas, cozinhas, entre outros locais). Como se mostra no exemplo seguinte, este plano deverá indicar:
  - O que higienizar (descrição do equi-

pamento, utensílio ou infra-estrutura); quando higienizar (periodicidade das acções); como higienizar (incluindo indicação dos utensílios, produtos, doses e medidas de segurança a observar); quem executará as diferentes acções de limpeza e desinfecção.

O QUE HIGIENIZAR		COMO HIGIENIZAR					QUANDO	QUEM	
ÁREA	ITEM	ACÇÃO	PRODUTO	DOSEAMENTO	EQUIPAMENTO	MÉTODOS	MÉTODOS DE PROTECÇÃO	FREQUÊNCIA	RESPONSÁVEL
ARMAZÉM	Bancadas, carros de transporte, balanças	Lavagem	Lava tudo S	5 ml/l água	Escova Balde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com ajuda da escova, retirar resíduos;</li> <li>• Aplicar a solução de detergente e esfregar</li> <li>• Enxaguar com água limpa</li> <li>• Deixar secar</li> </ul>	Luvas e óculos de protecção	No final do dia	Fiel de Armazém
		Desinfecção	Desinfecta +	Puro	Pulverizador com produto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulverizar a superfície com desinfectante, deixar secar</li> </ul>			
	Pavimentos	Lavagem	Lava tudo S	5 ml/l água	Vassoura Balde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enxaguar a área com água para retirar os resíduos.</li> <li>• Aplicar a solução de água com detergente e esfregar com ajuda de uma vassoura</li> <li>• Enxaguar muito bem com água quente, garantindo que todos os vestígios de espuma são retirados.</li> <li>• Deixar secar</li> </ul>	Luvas, botas, avental de borracha e óculos de protecção	No final do dia	Fiel de Armazém
	Paredes	Lavagem	Lava tudo S	5 ml/l água	Vassoura Balde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enxaguar a área com água para retirar os resíduos.</li> <li>• Aplicar a solução de água com detergente, esfregando, com uma escova</li> <li>• Enxaguar muito bem com água quente, garantindo que todos os vestígios de espuma e sujidade são retirados.</li> <li>• Deixar secar</li> </ul>	Luvas, botas, avental de borracha e óculos de protecção	1 x mês	Fiel de Armazém

Exemplo de Plano de Higienização

- Garantir que estão disponíveis os produtos e utensílios de limpeza necessários para a execução do plano de higienização definido.
- Compreender e implementar procedimentos de higienização que garantam a remoção eficaz de resíduos e a eliminação ou redução significativa de microorganismos.
- Evitar a entrada e permanência de pragas (ratos, baratas, moscas, entre outras) nas ins-

talações de produção alimentar, por exemplo através da colocação de redes de protecção nas portas e janelas e da contratação de uma empresa de desbaratização/desratização para a execução regular de acções de desinfestação.

Estabelecer um procedimento de retirada de lixos, de modo a evitar a acumulação de resíduos no interior e exterior dos locais onde são manipulados alimentos e/ou o cruzamento do lixo com produtos que irão ser consumidos.

- Definir e implementar um programa de manutenção preventiva para evitar a deterioração e/ou mau funcionamento das instalações e equipamentos. O plano de manutenção, à semelhança do plano de higienização, deverá indicar:

- o que verificar (descrição do equipamento ou infra-estrutura); quando verificar

(periodicidade da manutenção preventiva - por exemplo, diária, semanal, quinzenal, etc.); como verificar (incluindo indicação das ferramentas a utilizar, onde aplicável, e medidas de segurança a observar); e quem executará as diferentes acções de manutenção.

### 1.2.3 Práticas de manipulação dos alimentos

No contexto deste Manual, entendem-se por práticas de manipulação dos alimentos todos os actos e atitudes, a par da higiene pessoal e higienização e manutenção das infra-estruturas e equipamentos, que directa ou indirectamente podem condicionar a segurança e as propriedades nutritivas e organolépticas dos alimentos que chegam à mesa do consumidor.

Tal como a higiene pessoal e a higienização e manutenção das infra-estruturas e equipamentos, as práticas utilizadas na manipulação dos alimentos condicionam de forma transversal, isto é, ao longo de toda a cadeia, a qualidade e segurança dos alimentos, que, assim, será beneficiada pela implementação de práticas correctas nas diferentes fases.



Esquema representativo das principais fases de processamento e factores condicionantes da qualidade e segurança dos alimentos.

### 1.2.4 Aquisição e recepção de matérias-primas

Não se pode fazer omelete sem ovos.

A aquisição e recepção de matérias-primas (numa fábrica, num restaurante, etc.) é uma etapa crítica, que deve ser devidamente planeada e controlada, uma vez que pode condicionar a produtividade e resultados de todas as fases de trabalho seguintes. Assim, nesta fase é fundamental:

- Garantir que todas as encomendas são planeadas em função das necessidades reais de

produção, de modo a evitar tanto o excesso como a falta de determinado produto.

- Procurar estabelecer uma base de fornecedores regulares, o que poderá contribuir para a estabilização das entregas e melhoria da qualidade dos produtos adquiridos.
- Assegurar que as encomendas são suficiente-

mente claras quanto à quantidade, tipo e qualidade das matérias que se pretende receber.

- Garantir que o processo de recepção de matérias é tão rápido quanto possível, de modo a evitar a conspurcação e deterioração dos produtos, por exemplo por exposição a condições de conservação inadequadas por mais tempo do que o necessário.

- Verificar em cada entrega os seguintes aspectos:

- Conformidade dos produtos recebidos com a encomenda:
  - Tipo de produto;
  - Quantidade;
  - Preço;
  - Peso.

- Integridade e estado geral da embalagem – a presença de danos visíveis (perfuração, amolgadelas, etc.), ferrugem, derrames, sujidade, pragas e outras anomalias nas embalagens indicam uma maior probabilidade de o produto não estar em condições de ser utilizado.

- Existência de rótulo que deverá **mencionar em caracteres perfeitamente legíveis e em língua portuguesa** as seguintes informações:

- Nome ou marca do produto;
- Nome e sede da empresa produtora;
- Estabelecimento de produção;
- Conteúdo nutritivo do alimento;
- Lista de ingredientes e de aditivos;
- Peso líquido da embalagem;
- Data de fabricação;
- Prazo de validade, indicado pelas expressões: “consumir até: dia/mês/ano”; “consumir de preferência antes de: dia/mês/ano”; e “consumir de preferência antes do fim de: mês/ano” (para produtos com durabilidade de 3 a 18 meses); ou “consumir de preferência antes do fim de: ano” (para produtos com durabilidade superior a 18 meses);
- Número do lote.

- Temperatura de conservação do produto, principalmente no caso de refrigerados e congelados.

- Aspecto, e sempre que possível cheiro, do

produto, prestando particular atenção a alterações da cor e odor, que podem indicar deterioração do mesmo; e presença de cristais de gelo na embalagem de produtos congelados, que pode denunciar um processo de congelação inadequado ou a ocorrência de descongelação e recongelação do produto.

- Estado do veículo de transporte dos produtos entregues, nomeadamente:

- Integridade estrutural e estado geral de limpeza e manutenção do veículo;
- Adequação do veículo, nomeadamente no que diz respeito à manutenção de temperaturas de conservação adequadas ao tipo de produto.

Finalmente, no âmbito do processo de aquisição e recepção de matérias, é ainda crítico o tratamento de não-conformidades, sendo relevante:

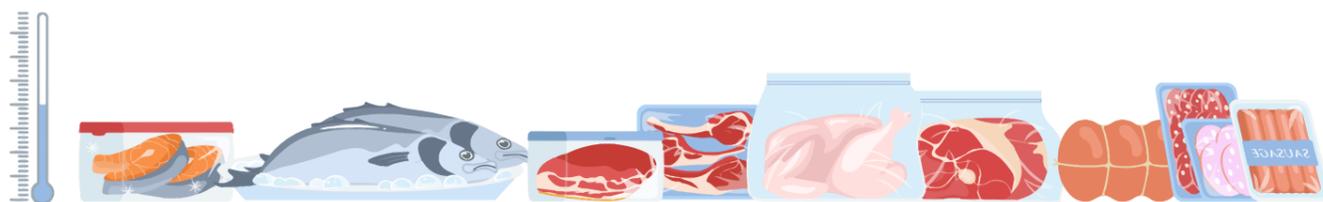
- Registar todas as não-conformidades para posterior comunicação ao fornecedor.
- Identificar e devolver imediatamente os produtos não-conformes, ou, sendo impossível, segregar, isto é, guardar em local específico e separado dos restantes produtos, os produtos que não estão em condições, até serem levantados pelo fornecedor.



## 1.2.5 Armazenamento de Matérias

**S**e, como se disse, é de suma importância garantir a existência das matérias necessárias para o processamento que se pretende realizar, assegurar que as mesmas se mantêm em bom estado até à sua utilização não é menos relevante. Ou seja, nesse sentido, também as condições e procedimentos de armazenamento devem respeitar algumas normas básicas.

Desde logo, os locais de armazenamento devem ser suficientemente arejados e ventilados, garantindo, no entanto, a restrição de acesso a pessoas e pragas e a protecção dos géneros em armazém. Para tal, as portas e janelas devem estar protegidas por redes e devem ser abertas apenas quando necessário e por curtos períodos. De igual modo, os ralos de esgoto devem estar protegidos por grelha ou rede, para que seja evitada a entrada de baratas, ratos ou outras pragas no local.



No que diz respeito aos procedimentos de armazenamento, é importante garantir que:

- Os produtos são armazenados em condições de temperatura e humidade adequadas à sua perecibilidade.
- Os primeiros produtos a entrar no armazém são os primeiros a sair, de modo a assegurar que há uma correcta rotação de stocks e que os prazos de validade são respeitados.

- Todos os produtos são colocados em estrados ou estantes (nunca directamente no chão) e respeitando o espaço entre pilhas/filas, de modo a permitir uma correcta circulação de ar.
- Os produtos são separados por categorias (por exemplo, área separada para detergentes, produtos secos, bebidas, etc.) e sempre que possível livres de embalagem exterior, de modo a evitar o transporte de sujidade/pragas para as áreas de armazenamento.

- Todos os produtos estão identificados, pelo menos com
  - Nome;
  - Quantidade;
  - Data de validade ou data de entrada no armazenamento.

- Todos os produtos não-conformes estão identificados e segregados, de modo a evitar a sua utilização indevida. Estes produtos devem, ainda, ser retirados e devolvidos ou eliminados, conforme acordo com o fornecedor e/ou tomada de decisão interna, com a maior brevidade possível.

## 1.2.6 Processamento

Durante esta fase, os alimentos são transformados essencialmente com o objectivo de aumentar a sua durabilidade e/ou melhorar o seu sabor e/ou digestibilidade. Para tal, são utilizados diferentes processos (como a preparação, confecção, esterilização, pasteurização, entre outros), que afectam directa e significativamente a qualidade e segurança do produto final. Neste contexto, nesta fase, assim como nas anteriores, a utilização de práticas adequadas é crítica.

Durante o processamento, as condições de higiene pessoal e de higienização e manutenção das infra-estruturas e equipamentos, já abordadas, ganham particular relevância. Isto porque, durante esta fase, há exposição e contacto directo dos alimentos tanto com os manipuladores, como com diferentes equipamentos e utensílios, em diversos momentos.

Assim, para além das medidas já enumeradas, no âmbito das medidas de higiene e prevenção das contaminações é importante:

- Manter as áreas de trabalho limpas e organizadas mesmo durante os períodos de laboração.
- Evitar a utilização de panos multiusos, substituindo-os, por exemplo, por papel absorvente.
- Garantir uma separação dos circuitos de produtos com diferentes níveis de contaminação (por exemplo, carne/peixe crus e cozinhados), de modo a evitar contaminações cruzadas.
- Assegurar que os alimentos são mantidos a uma temperatura adequada e protegidos de contaminações, mesmo durante as fases de preparação, confecção e distribuição. Por exemplo, preparação de alimentos frescos em salas onde a temperatura não exceda os 15°C e no menor tempo possível; saladas prontas a servir conservadas a temperaturas inferiores a 5° C e protegidas de potenciais contaminações durante a distribuição; alimentos cozinhados e servidos quentes devem ser conservados a temperaturas não inferiores a 65°C; e assim por diante.

- Promover uma remoção rápida e eficiente de eventuais resíduos.
- Garantir que toda a água utilizada (mesmo para a lavagem das mãos, utensílios e equipamentos) é potável.

Mas, durante esta fase, é igualmente relevante assegurar que são utilizados procedimentos adequados durante as diferentes operações, de modo a garantir que, para além de seguro, o produto final apresenta as características organolépticas e nutritivas desejadas.

Nesse sentido, em toda a indústria alimentar:

- É francamente aconselhável a utilização de receitas e/ou fichas técnicas com indicação do tipo e quantidade de ingredientes, métodos de preparação e cocção a utilizar (incluindo informação sobre tempo/temperatura aplicáveis), tipo de embalagem ou apresentação do produto, condições de conservação e distribuição e condições de utilização.
- É fundamental que seja respeitado o tempo/a temperatura indicados para o processamento de cada alimento. Por exemplo, se para um produto se indica que o mesmo deve ser aquecido em forno a 200° por 30 minutos, tal deve ser respeitado, uma vez que, em princípio, será essa a condição que, segundo o fabricante, garante o melhor nível de segurança e qualidade daquele alimento.
- É crucial que a embalagem, que tem uma função estética, mas, sobretudo, de protecção e acondicionamento dos géneros alimentícios, seja adequada ao tipo de produto. Em particular, é relevante:
  - Utilizar embalagens de material adequado, de modo que não haja transferência de materiais, que inclusivamente podem transmitir sabor e odor estranho, para o alimento.
  - Assegurar que o acondicionamento do produto é eficaz, para que o alimento não esteja sujeito a contaminações externas e tenha a durabilidade desejada.

- Usar uma embalagem que se adequa à utilização pretendida para o produto.

- Assegurar que a embalagem se encontra em bom estado e isenta de contaminações, sobretudo quando se opta por utilizar embalagens recicladas.

- É crítica a utilização de rotulagem adequada a cada tipo de produto, uma vez que esta constitui um meio privilegiado de comunicação com os consumidores e poderá ajudar a evitar complicações. Neste contexto, é relevante lembrar:

- O rótulo deverá ser apresentado em linguagem e língua compreensíveis para o consumidor (no caso de Moçambique, é obrigatório o rótulo estar em português)

- Para além de cumprir os requisitos legais, o rótulo deve cumprir os requisitos do cliente (por exemplo, apresentar um código de barras se assim este o exigir).

- No mínimo, o rótulo de alimentos pré-embalados deverá conter o nome ou marca do produto; nome ou denominação e morada da empresa produtora; ingredientes por ordem decrescente de quantidade (peso ou volume) e aditivos; peso líquido; data de fabrico e de validade; e número de lote.

- É, ainda, muito importante que o rótulo contenha indicação sobre a presença de potenciais alergénios, uma vez que estes poderão ter um impacto negativo significativo na saúde das pessoas sensíveis, podendo, inclusive, provocar a sua morte num espaço de tempo relativamente curto.

### 1.2.7 Armazenamento e Distribuição de Produto Acabado

**D**urante estas etapas, o objectivo principal é manter o produto acabado em condições que permitam a manutenção da sua qualidade e segurança até ao consumo final pelas pessoas. Assim, todos os requisitos referentes à higiene e condições de armazenamento referidos no âmbito do armazenamento de matérias deverão também ser respeitados nesta fase.

Adicionalmente, quando a distribuição dos alimentos implique a utilização de veículo de transporte, é importante assegurar que a carga está protegida do sol/calor/chuva e outras condições, e que as rotas são planeadas de modo que o trajeto seja o mais curto e rápido possível, evitando-se assim a exposição prolongada dos produtos a condições potencialmente adversas.

Finalmente, podemos ser levados a pensar que a responsabilidade do fabricante de um determinado

produto (que pode ser um pacote de bolachas, uma pizza congelada, uma refeição servida em *take-away* ou à mesa de um restaurante, entre outros) termina quando o produto é entregue no ponto de venda ou ao consumidor. No entanto, se o consumidor ficar doente por ingerir um determinado alimento ou comprar um produto que se apresenta “estragado”, dificilmente irá pensar que tal se deve às condições de manutenção no supermercado. Para todos os efeitos, do que se vai lembrar é que o produto estava estragado e/ou lhe fez mal, pelo que dificilmente vai repetir a compra. Ou seja, ainda que a responsabilidade possa não ser do fabricante, a verdade é que este será sempre prejudicado.

Nesse contexto, nesta fase, assume ainda um papel preponderante o controlo das condições em que o produto se encontra exposto, bem como a formação das pessoas que actuam ao nível da distribuição e do consumidor para a correcta utilização do produto.



# VAMOS DIZER NÃO ÀS PERDAS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

## 2. VAMOS DIZER NÃO ÀS PERDAS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

### 2.1 Conceito e relevância de perdas e desperdício alimentar

**A**ctualmente, a humanidade enfrenta o desafio de garantir segurança alimentar em todo o mundo, isto é, de assegurar que todas as pessoas têm acesso a uma dieta suficiente e adequada ao seu estágio de desenvolvimento e de saúde.

Segundo dados do Índice Global da Fome (IGC), de 2017 a 2023 o número de pessoas subnutridas, quer dizer, com aporte calórico inferior ao que deveriam obter, aumentou de 572 milhões para um número estimado de 735 milhões, dos quais uma parte significativa são jovens.

A perda e desperdício alimentar, isto é, a diminuição de alimentos originalmente destinados ao consumo humano em todas as fases da cadeia alimentar, desde a colheita ao consumo, independentemente da sua causa, é uma componente significativa deste desafio.

De facto, segundo o Relatório do Índice de Desperdício Alimentar 2024, do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), 1 bilião de refeições são desperdiçadas todos os dias e, em 2022, o mundo desperdiçou 1,05 toneladas de comida.

### 2.2 Reduzir as perdas e o desperdício alimentar

Diversos factores podem estar na origem das quebras ao longo da cadeia alimentar. Por exemplo, más práticas agrícolas, mau planeamento e momento da colheita, ausência de boas práticas de manipulação e de higiene em diversas fases da cadeia alimentar, falta de equipamento apropriado e falta de informação dos consumidores são algumas das causas relevantes na ocorrência de perdas e desperdício alimentar.

A segurança dos alimentos desempenha um papel crítico, uma vez que a presença de contaminações (físicas, químicas e biológicas) que ponham em causa a saúde do consumidor obriga à retirada imediata dos alimentos afectados da cadeia alimentar.

Entretanto, a deterioração e rejeição de alimentos aumentam progressivamente ao longo da cadeia alimentar, condicionadas, por exemplo, pelo tempo de conservação, entre outros factores. Assim, a batalha para o seu controlo deve

Em Moçambique, de acordo com dados do Banco Mundial, a cada 10 quilos de alimentos colhidos, 3 quilos são perdidos por problemas no processamento, transporte e armazenamento, sendo que mais de 30 por cento das perdas ocorrem poucas semanas após a colheita.

Para além de implicar a diminuição imediata da quantidade de alimentos disponível para o consumo, a perda e desperdício alimentar (descarte ou deterioração de alimentos antes do, ou ao nível do consumidor, respectivamente) conduz a uma redução da capacidade de produção de alimentos para as gerações futuras. Tanto pelo impacto ambiental, já que são responsáveis por 8 a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa e implicam a perda dos recursos utilizados (tais como água e terra, entre outros), como pelos prejuízos económicos mais ou menos avultados que podem causar aos diferentes agentes da cadeia alimentar.

Neste contexto, a redução das perdas e desperdício de alimentos configura-se como um meio relevante, seja para aumentar a segurança alimentar e diminuir a fome a nível mundial, seja para reduzir o impacto ambiental da produção alimentar.

ser travada em várias frentes ao longo da cadeia alimentar.

Um ambiente de negócios favorável e políticas adequadas promoverão e facilitarão a adopção de práticas que contribuirão positivamente para esse combate. Por exemplo, em Moçambique, o investimento em infra-estruturas associadas à logística e controlo da qualidade alimentar e a promoção da industrialização terão certamente um impacto positivo nesta questão. Contudo, além da intervenção do Estado, é necessário que todos os actores da cadeia alimentar, desde os produtores aos consumidores, contribuam para a implementação de soluções que conduzam à reversão urgente do cenário actual. Destacamos algumas medidas:

- Ao nível do processamento e embalagem, para além da adopção de boas práticas de manipulação, a procura de embalagens que facilitem a utilização integral do produto, a

- aquisição de doses individuais, a diminuição da proliferação de microorganismos, a desaceleração do estado de maturação e a conservação do produto após abertura (por exemplo, sistemas de fecho adequados).

- Adopção de práticas de gestão que previnam as perdas e desperdício alimentar no sector de hotelaria e restauração, ainda que seja necessário algum investimento. Por exemplo, a aquisição de um gerador poderá evitar a deterioração de alimentos durante uma falha prolongada de energia. O investimento na formação dos manipuladores poderá contribuir para a redução da necessidade de descarte de alimentos e aumento da confiança dos consumidores, que não hesitarão em voltar e em chamar novos clientes.

- A implementação de sistemas adequados de frio permitirá certamente um aumento do tempo de conservação e qualidade dos géneros alimentícios perecíveis.

- Introdução de sistemas de comida a peso ou de meias-doses, que poderá ter um impacto positivo na diminuição de comida descartada.

- Adopção de práticas, pelos consumidores, que reduzam as perdas e desperdício alimentar ao nível doméstico.

É fundamental que cada um de nós diga NÃO ÀS PERDAS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR e comece hoje a preparar o amanhã. Nesse contexto, incluímos neste capítulo a referência a alguns métodos/receitas que lhe permitirão melhorar a conservação e/ou evitar o descarte de produtos.



## 2.2.1 Principais métodos de conservação dos alimentos

A perda e desperdício de alimentos pode ser causada por um sem número de factores. Em todos os casos, a utilização de métodos de conservação adequados tem, no entanto, um efeito primordial na durabilidade dos alimentos, uma vez que pode retardar a sua maturação e o desenvolvimento de microorganismos indesejáveis.

Os principais métodos de conservação e respecti-

vos princípios encontram-se resumidos na tabela abaixo. Entretanto, alguns métodos de conservação, como a irradiação, só podem ser utilizados de forma industrial. Mas métodos como a refrigeração, congelação, secagem, adição de açúcar ou de vinagre, embalagem em vácuo, entre outros, podem ser utilizados de forma artesanal ou semi-industrial para melhorar a conservação dos produtos após a colheita, durante o processo de comercialização ou em casa.

Tipo de conservação	Princípio	Principais métodos
Uso do Frio	Retarda as reacções químicas e enzimáticas e, portanto, o processo de maturação dos alimentos e multiplicação dos microrganismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refrigeração</li> <li>Congelação</li> </ul>
Uso do Calor	Efeito destrutivo da temperatura elevada nos microrganismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Branqueamento</li> <li>Pasteurização</li> <li>Esterilização</li> </ul>
Desidratação e Secagem	Redução da maior parte da água da constituição de alimentos por evaporação ou sublimação, o que retarda as reacções químicas e enzimáticas e torna inativos os microrganismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secagem pelo ar</li> <li>Secagem pelo sol</li> <li>Liofilização</li> <li>Fumagem</li> </ul>
Atmosfera modificada	Alteração da proporção de gases do meio ambiente (azoto, oxigénio, dióxido de carbono e outros), o que condiciona o tipo e desenvolvimento da flora microbiana e das reacções de rancificação e de maturação.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Armazenagem em atmosfera controlada</li> <li>Armazenagem sob atmosfera modificada</li> <li>Embalagem a vácuo</li> </ul>
Uso de Aditivos e Conservantes	Adição intencional de ingredientes com o objectivo de alterar as características físicas, químicas, biológicas e/ou sensoriais do alimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adição de ácido cítrico, sulfitos, nitratos, nitritos entre outros aditivos</li> <li>Adição de sal e/ou açúcar e/ou vinagre e/ou bebidas alcoólicas e/ou outros temperos</li> </ul>
Fumagem	Exposição dos alimentos à acção do fumo, que conduz à desidratação da sua superfície e introdução de compostos do fumo com poder antimicrobiano, antioxidante e modificador das características organolépticas nos produtos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição ao fumo resultante da combustão de madeira</li> </ul>
Filtração	Retenção de microrganismos num filtro suficientemente fino, sem alteração das características organolépticas. Próprio para líquidos.	
Irradiação	Submeter os alimentos a radiação gama, com o objectivo de inibir a acção de enzimas e melhorar a qualidade higiénica dos alimentos estendendo assim a sua durabilidade.	

### 2.2.1.1 Refrigeração e Congelação

Amplamente utilizada em todas as fases da cadeia alimentar, a conservação pelo frio permite atrasar a maturação de frutas e vegetais e o desenvolvimento de microrganismos prejudiciais nos chamados alimentos perecíveis (carne, pescado, ovos, leite e lacticínios, frutas e vegetais, refeições prontas, incluindo molhos, entre outros), permitindo que os alimentos durem mais.

Porém, os alimentos conservados desta forma continuam a ter uma durabilidade limitada, já que tanto os processos que conduzem à maturação, como o desenvolvimento de microrganismos, não são inactivados, mas sim retardados.

Na tabela seguinte apresenta-se a temperatura e tempo de refrigeração aconselhado por tipo de alimento.

PRODUTO	TEMPERATURA MÁXIMA	TEMPO DE ARMAZENAMENTO (DIAS)
Leite e derivados	7°C	5
Ovos e outros produtos	10°C	7
Carne bovina, suína, aves, entre outras, e seus produtos manipulados crus, excepto espetos mistos, bife rolê, carnes cruas empanadas e preparações com carne moída	4°C	3
Espetos mistos, bife rolê, carnes empanadas cruas, e preparações com carne moída	4°C	2
Pescados e seus produtos manipulados crus	2°C	3
Frutas, verduras e legumes sensíveis higienizados fraccionados, ou descascados, sucos, polpas, caldo de cana	5°C	3
Outras frutas e legumes	10°C	7
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios que possuam ingredientes que necessitem de refrigeração	5°C	5
Frios e embutidos fatiados, picados ou moídos	4°C	3
Alimentos pós-cocção, excepto pescados	4°C	3
Pescados pós-cocção	2°C	1
Sobremesas e outras preparações com lacticínios	4°C	3
Sobremesas e outras preparações com lacticínios	4°C-6°C	2
Sobremesas e outras preparações com lacticínios	6°C-8°C	1
Maionese e misturas de maionese com outros	4°C	2
Maionese e misturas de maionese com outros	6°C-8°C	1

Fonte: <https://celtacontainers.com.br/alimentos-tabelas-de-temperatura-tempo-conservacao/#temperatura-tempo-armazenamento-refrigere>

Entretanto, para os produtos congelados, a temperatura e o tempo de conservação adequados são habitualmente indicados pelo fabricante na embalagem. No entanto, para os produtos cuja embalagem foi aberta ou que foram congelados artesanalmente, a seguinte tabela pode servir de referência:

TEMPERATURA	TEMPO DE ARMAZENAMENTO
0°C a -5°C	10 dias
-5°C a -10	20 dias
-10°C a -18°C	30 dias
-18°C	90 dias

Fonte: [https://cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5\\_090413.pdf](https://cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5_090413.pdf)

Para que a conservação pelo frio seja eficaz, é importante:

- Garantir que a temperatura adequada é mantida em todos os estágios de conservação do produto.
- Guardar os alimentos em embalagens ou re-

cipientes tapados.

- Colocar uma etiqueta com a data de início de conservação nas embalagens ou recipientes que não a contenham e respeitar o tempo de conservação recomendado de acordo com o tipo de alimento e a temperatura que o equipamento (frigorífico ou congelador) permite atingir.
- Refrigerar ou congelar apenas produtos em bom estado.
- Transferir as sobras de alimentos enlatados para um recipiente antes de as armazenar.
- Para assegurar maior eficiência, evitar a abertura frequente, ou por períodos prolongados, das portas; manter o frigorífico ou congelador limpos e arrumados de modo que o frio possa circular entre os alimentos; e não colocar no interior produtos quentes.
- Antes de congelar alimentos artesanalmente, assegure-se de que o equipamento tem capacidade para tal.

## Dica:

Quase todas as frutas e vegetais apresentam maior durabilidade quando refrigeradas ou congeladas. Porém, para garantir uma boa conservação, é importante:

- Limpar e lavar as frutas e vegetais antes de os refrigerar ou congelar, de modo a evitar a permanência de terra, pragas ou outras substâncias indesejáveis no alimento.
- Secar e armazenar os alimentos previamente lavados em embalagens ou recipientes tapados que os protejam de secar por acção do frio.
- Fazer uma rápida imersão dos vegetais em água fervente, de modo a inactivar os

processos que conduzem à sua degradação e, assim, permitir que se mantenham em melhor estado.

- Fazer a descongelação no frigorífico ou directamente durante a confecção, de modo a evitar a perda de sucos do alimento.
- No processo de confecção, ter em atenção que frutas e vegetais que foram congelados necessitam de menos tempo de confecção.
- Passar o tomate congelado por água bem quente permitirá pelá-lo com facilidade, tornando-o perfeito para a confecção de refogados ou molho de tomate.

### 2.2.1.2 Secagem

O processo de secagem dos alimentos tem sido utilizado desde tempos imemoriais para a conservação dos alimentos. Carne, pescado, frutas e vegetais podem ser secos de modo artificial (com utilização de equipamentos próprios, onde os alimentos são colocados e sofrem a acção de ar quente), ou natural, por exposição ao sol/ar.

Entretanto, o processo de preparação para a secagem varia conforme o tipo de alimento:

#### • Frutas e vegetais:

1. Devem ser limpos, lavados e, onde requerido, pelados antes do processo de secagem;
2. As frutas podem ser imersas numa solução de 50% de água e 50% sumo de limão, para prevenir o escurecimento.

Os vegetais podem ser branqueados, isto é, sujeitos a uma fervura rápida seguida de arrefecimento, antes do processo de secagem, o que contribuirá para melhor conservar a cor e restantes características organolépticas.

#### • Pescado:

1. Retirar as guelras, os intestinos e a cabeça, mantendo a pele intacta, e, de seguida, lavar;
2. Colocar o peixe numa solução de água potável fria e sal grosso (1 copo de sal grosso para cada litro de água) por 30

minutos. Retirar e escorrer. Opcionalmente, cobrir com sal grosso, eventualmente misturado com outros temperos;

3. Dependendo do que se vai secar, colocar o pescado inteiro, aberto ou escalado nos tabuleiros de secagem.

#### • Carne:

1. Retirar a gordura visível para evitar a rancificação;
2. Lavar com água potável corrente, retirar e secar com papel toalha;
3. Cobrir uniformemente a carne com sal grosso, opcionalmente misturado com outros temperos;
4. Pendurar a carne num local fresco, bem ventilado, protegido de insectos e do sol directo e deixar secar até estar firme, seca e com uma cor acastanhada.

#### • Ervas/plantas (exemplo, orégãos, basilico).

1. Limpar de eventuais insectos/restos de terra;
2. Fazer pequenos ramos, atar com um fio e pendurar invertidos num local seco e arejado.

Os produtos secos podem ser consumidos ao natural ou demolhados e cozinhados.

### 2.2.2 Aproveitamento integral de alimentos

Embora nos possa parecer que a quantidade de alimento que se desperdiça quando, por exemplo, descascamos desnecessariamente um fruto, é desprezível, a verdade é que o pouco faz muito e, ao eliminar partes comestíveis do alimento, perdemos parte do seu potencial nutricional. Por isso, tentar aproveitar integralmente os alimentos é relevante.

Nesse sentido, as seguintes dicas podem ajudar:

- Evitar o descasque desnecessário de frutas e hortícolas. A maior parte dos frutos e alguns hortícolas, desde que devidamente higienizados ou confeccionados, podem ser consumidos com a casca.

- Quando o descasque for necessário, utilizar uma faca afiada que permita retirar a casca tão fina quanto possível, e aproveitar a casca sempre que possível. Por exemplo, a casca de citrinos como a laranja e o limão pode ser utilizada como tempero,

para aromatizar água e chás, para cristalizar, entre outras opções; a casca de alguns frutos pode ser assada e servida como snack.

- Em vez de rejeitar os talos dos hortícolas, dê-lhes um golpe, de modo que se tornem mais finos e, assim, mais tenros durante a cozedura, ou utilize-os em refogados, assados, sopas, etc.

- Aproveitar as sementes comestíveis (por exemplo, a pevide de abóbora pode ser torrada e consumida como petisco ou adicionada como tempero a saladas e outros preparados; não retirar a semente do tomate quando não seja absolutamente necessário; etc.).

- Aproveitar os ossos, as cabeças e espinhas de peixe e as cascas de marisco para a confecção de caldos, que podem ser utilizados como tempero, na confecção de arroz e de sopas, entre outros pratos.

### 2.2.3 Receitas artesanais para a conservação de alimentos

## SABIA QUE?

**O**s frutos e vegetais, com ou sem casca, podem conter na sua superfície microorganismos que quando ingeridos fazem mal à saúde. Esta situação pode acontecer, por exemplo, quando os alimentos tiverem sido cultivados perto de esgotos, se tiverem estado em contacto com ratos ou outros animais, entre outras situações. Por esse motivo, sempre que se destinem a ser consumidos crus, para além de bem lavados, estes alimentos devem ser desinfectados por imersão numa solução de água com lixívia (1

colher de sopa de lixívia/litro de água) durante cerca de 15 minutos.

Sempre que possível, frutos e vegetais devem ser consumidos em natureza, forma na qual são mais saudáveis. No entanto, sendo necessário conservar por mais tempo, grande parte das frutas e dos vegetais podem ser secos, congelados, cozidos ou conservados por adição de sal, vinagre e açúcar, entre outros ingredientes. Assim conservados, podem durar vários meses.



# TOMATE SECO NO FORNO

🕒 1 hora 🍷 4 pessoas 💰 Médio 🍴 Média

## INGREDIENTES

- 500 gramas de tomate (qualquer variedade)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de sal

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar muito bem o tomate.
- 2** Cortar o tomate em rodela ou metades e, se quiser, retirar as sementes.
- 3** Sem sobrepor, dispor as rodela de tomate em um ou mais tabuleiros de forno levemente untados com azeite ou forrados com papel manteiga.
- 4** Misturar um pouco do açúcar com o sal e polvilhar o tomate com uma parte dessa mistura. Se quiser, tempere o tomate com orégãos e/ou alho moído.
- 5** Deixar repousar por 30 minutos, para que o tomate desidrate levemente e liberte o seu sumo.
- 6** Levar os tabuleiros ao forno, pré-aquecido a 150°C, durante 30 minutos.
- 7** Retirar os tabuleiros do forno, escorrer o sumo libertado e virar os pedaços de tomate para que assem do outro lado. Polvilhar com mais um pouco da mistura de sal e açúcar e voltar a colocar no forno, por mais 30 minutos.
- 8** Repetir o processo quantas vezes forem necessárias, escorrendo os sucos do tomate e virando os pedaços a cada 30 minutos, até que fiquem secos de ambos os lados. No total, o processo de desidratar tomate no forno pode demorar de 2 a 4 horas, dependendo do forno e do tamanho dos pedaços de tomate.
- 9** Quando estiver pronto, retirar do forno e deixar arrefecer, antes de utilizar ou de guardar.



FONTE: Tomate seco no forno: receita caseira bem simples! (tudoreceitas.com)

# MOLHO DE TOMATE CASEIRO

🕒 1 hora 🍷 6 frascos x 200g 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 5 kg de tomate bem maduro cortado em cubos
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 dente médio de alho cortado em 4
- 1 pitada de açúcar
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (opcional)

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar muito bem, pelar e cortar o tomate em cubos.
- 2** Cortar o tomate em rodela ou metades e, se quiser, retirar as sementes.
- 3** Colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume. Quando estiver a ferver, mexer e deixar reduzir até que a polpa de tomate perca a água e comece a ficar mais espessa.
- 4** Triturar com a varinha ou no liquidificador, verificar a textura da polpa e, se necessário, deixar apurar mais um pouco. Rectificar os temperos.
- 5** Logo de seguida, sem deixar que a polpa arrefeça, colocar a polpa em frascos com tampa de metal, esterilizados.
- 6** Tapar de imediato e virar os frascos com a tampa para baixo, de modo a fazer vácuo. Não mexer nos frascos até que estejam frios.

## DICAS

- Mantendo o frasco fechado, o molho assim preparado pode durar vários meses. Depois de aberto, deve ser conservado no frigorífico.
- Podem adicionar-se outros temperos, como folha de louro (retirar antes de triturar), orégãos ou manjeriço.
- O molho também pode ser congelado.
- Para pelar o tomate, mergulhar em água a ferver durante 1 minuto, passar por água fria e retirar a pele.
- Para esterilizar, colocar os frascos abertos, com as respectivas tampas, num tacho com água. Levar ao lume e, depois de a água começar a ferver, deixar ferver por 20 minutos. Retirar do fogo e deixar arrefecer. Antes de utilizar, escorrer a água, sem tocar no interior dos frascos ou das tampas.

ADAPTADO DE: Receita de Molho de tomate caseiro (para congelar), enviada por Juliana Moreti - Tudo-Gostoso; <https://www.receitasemenu.net/polpa-de-tomate/>

# DOCE DE TOMATE

🕒 2 horas 🍷 NA 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de tomate bem maduro
- 400 g de açúcar amarelo
- 1 pau de canela grande ou 2 pequenos

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar muito bem o tomate, pelar e retirar as sementes.
- 2** Partir o tomate em cubos.
- 3** Num tacho, colocar todos os ingredientes e levar ao lume até fazer ponto de estrada (ao passar uma colher no doce, abre uma estrada)
- 4** Logo de seguida, sem deixar que o doce arrefeça, colocar a polpa em frascos com tampa de metal, esterilizados.
- 5** Tapar e virar os frascos com a tampa para baixo, de modo a fazer vácuo. Não mexer nos frascos por, pelo menos, 24 horas.

## DICAS

- Mantendo o frasco fechado, o doce pode durar um ano. Depois de abrir, conservar no frigorífico e consumir no prazo de um mês.
- Pode adicionar outros temperos a gosto, como miolo de noz, ou casca de limão, ou gengibre em pó, ou cravinho

ADAPTADO DE: receita da autora e <https://www.pingodoce.pt/receitas/tecnicas/6-passos-para-fazer-doce-de-tomate/>; <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/doce-de-tomate-caseiro/>



## SABIA QUE?

O consumo adequado de fruta e hortícolas, ricas em vitaminas e minerais (nutrientes com importante função reguladora no organismo) e fibras alimentares, reduz o risco de algumas doenças como, por exemplo, as cardiovasculares, alguns tipos de cancro, a obesidade e a diabetes.

Nesse sentido, a OMS (Organização Mundial de Saúde), recomenda o consumo de 400 g de frutas, hortaliças e legumes, frescos, diariamente.

Sempre que possível, a fruta deve ser consumida fresca e, de preferência, com a casca, onde se concentra a maior quantidade de fibra. No entanto, para garantir que dela se retira o máximo benefício, é importante que no acto da compra se prefira fruta da época, num estado de maturação e em quantidade que permitam a conservação da sua qualidade até ao momento do consumo. Além disso, para todas as frutas consumidas em natureza, é fundamental que se faça uma correcta higienização antes da sua ingestão.

As frutas conservadas por meio de adição de açúcar (por exemplo, em calda ou transformadas em doce) perdem valor nutritivo, como exemplifica a tabela seguinte.

		PÊSSEGO AO NATURAL	PÊSSEGO EM CALDA	DIFERENÇA
Valor energético	Kcal	36.3	63.1	+74
Carboidratos	g	9.3	16.9	+ 82%
Proteínas	g	0.8	0.7	- 13%
Fibra alimentar	g	1.4	1	- 29%
Cálcio	mg	3.2	4.1	+ 28%
Vitamina C	mg	3.3	-	- 100%
Magnésio	mg	4.4	4	- 9%
Fósforo	mg	15.4	8.8	- 43%
Potássio	mg	123.8	94.7	- 24%

No entanto, a conservação será sempre preferível ao seu descarte.

De modo a minimizar o impacto negativo da conservação por estes processos, a quantidade de açúcar adicionada deve ser reduzida ao mínimo possível. Além disso, a calda utilizada para a conserva de frutas não deve ser consumida.

A conserva em calda sem açúcar, também possível, deve ser preferida face à tradicional calda de açúcar.

Fontes: <https://www.tabelanutricional.com.br/pessego-enlatado-em-calda>; <https://www.tabelanutricional.com.br/pessego-aurora-cru>

# FRUTA EM CALDA SEM AÇÚCAR

🕒 1 hora 🍷 NA 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- Ananás ou abacaxi maduro
- 3 colheres de sopa de limão por cada litro de água

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar muito bem os frascos com água e detergente e enxaguar.
- 2** Num alguidar, colocar água quente e juntar o limão.
- 3** Descascar o abacaxi e partir em pedaços.
- 4** Colocar a fruta dentro dos frascos sem encher demasiado.
- 5** Deitar água com limão nos frascos, deixando 2 cm livres no topo.
- 6** Com um garfo, mexer para garantir que não fica ar dentro do frasco e a água chega a todos os espaços.
- 7** Limpar bem os bordos do frasco com um pano seco e colocar as tampas, enroscando, mas não apertando em demasia.
- 8** Numa panela, colocar os frascos com a tampa para cima e cobrir com água, até cerca de 2 cm acima das tampas.
- 9** Depois de a água começar a ferver, deixar ferver por mais 20 a 25 minutos (para frascos de 0,5 e 1 litro, respectivamente).
- 10** Depois de terminar o tempo deixar os frascos a descansar uns 15 a 20 minutos e testar o vácuo, carregando na tampa – se não ceder, a conserva está pronta. Se ceder, os frascos devem ser fervidos por mais 15 a 20 minutos.

## DICAS

- Por não ter adição de açúcar, a calda desta conserva é rica em nutrientes da fruta que nela se dissolveram e pode ser consumida livremente.
- Pêssego ou manga madura também podem ser conservados desta forma.
- Para esta receita os frascos vazios não necessitam de ser fervidos antes de terem a fruta, uma vez que vão ferver depois de cheios.



ADAPTADO DE: <https://nomundodatatas.blogspot.com/2017/07/como-fazer-conservas-de-fruta-sem-acucar.html>.



# FRUTA EM CALDA COM AÇÚCAR

🕒 1 hora 🍷 NA \$ Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 Kg pêsego ou manga madura
- 2 copos de 200 ml de água
- 2 copos de 200 ml de açúcar.

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar, descascar, tirar o caroço e, de seguida, cortar a fruta em fatias grossas.
- 2** Numa panela média, colocar a água com o açúcar e levar ao lume até ferver e a calda começar a engrossar.
- 3** Juntar a fruta partida à calda e deixar ferver por mais 15 minutos.
- 4** Coloque a calda com a fruta num recipiente e levar à geleira para arrefecer.
- 5** Retirar do frigorífico e colocar em frascos esterilizados

ADAPTADO DE: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/104920-pessego-em-calda-caseiro.html> e <https://www.tudogostoso.com.br/receita/58214-doce-de-manga-em-caldas.html>

# DOCE DE PAPAIA

🕒 2 horas 🍷 NA 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de papaia madura
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 pau de canela grande ou 2 pequenos
- 1 casca de limão
- 2 chávenas de café de água

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar, descascar e retirar a semente da papaia.
- 2** Partir a papaia em pequenos pedaços.
- 3** Num tacho, colocar todos os ingredientes e levar ao lume, mexendo de vez em quando, até estar no ponto que se deseja.
- 4** Se a fruta não estiver totalmente desfeita e assim se pretender que aconteça, mexer, esmagando, o preparado com um garfo.
- 5** Logo de seguida, sem deixar que o doce arrefeça, colocar em frascos (com tampa de metal) esterilizados.
- 6** Tapar e virar os frascos com a tampa para baixo, de modo a fazer vácuo. Não mexer nos frascos por, pelo menos, 24 horas.

## DICAS

- Mantendo o frasco fechado, o doce conserva-se por vários meses. Depois de abrir, deve ser conservado no frigorífico.
- Preferindo, podem adicionar-se outros temperos a gosto, como miolo de amêndoa laminado, ou gengibre em pó, ou cravinho.
- Esta receita também pode ser feita com morango, ou manga. Nestes casos, a casca de limão é opcional.

ADAPTADO DE: receita da autora e <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/doce-de-tomate-caseiro>



## SABIA QUE?

Segundo o Relatório do Índice de Desperdício Alimentar do PNUMA 2024, 631 milhões de toneladas de alimentos foram desperdiçadas ao nível do consumidor.

Segundo a mesma fonte, “o equivalente a pelo menos um bilião de refeições de alimentos comestíveis estão a ser desperdiçadas nos domicílios em todo o mundo todos os dias, usando uma avaliação muito conservadora sobre a percentagem de desperdício alimentar que é comestível. Tal equivale a 1,3 refeições todos os dias para todas as pessoas no mundo afectadas por fome.”

Alguns hábitos, práticas e crenças, passadas entre gerações das diferentes culturas, contribuem para esta situação. Daí que a aprendizagem e mudança de comportamentos são factores essenciais para a redução do desperdício de alimentos.

Nesse sentido, reaprender a utilizar os alimentos, aproveitando de cada um a máxima quantidade comestível, como já abordámos, e evitar o descarte desnecessário de produtos crus, por exemplo devido ao seu aspecto, e/ou de refeições prontas, são elementos fundamentais do combate ao desperdício alimentar.



## CALDO DE CAMARÃO

🕒 30 minutos 🍴 NA \$ Médio 🍴 Fácil

### INGREDIENTES

- Cabeças e cascas de camarão
- Água quanto baste
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARAR

- 1** Num tacho, colocar as cabeças e cascas de camarão e sal a gosto.
- 2** Levar o tacho ao lume e, depois de levantar ferver, deixar ferver por mais 5 minutos.
- 3** Deitar a água com as cascas e cabeças cozidas no liquidificador e triturar. Com a ajuda de um passador, coar este preparado.
- 4** Aproveitar a água para fazer arroz de camarão, temperar molhos, recheios e pratos à base de marisco, entre outras finalidades.

### DICAS

Se não o quiser consumir logo, o caldo de camarão pode ser colocado em recipientes fechados e congelado. Deve ser consumido no prazo máximo de 30 dias.

# TOMATADA DE FRANGO

🕒 30 minutos 🍴 4 pessoas 💰 Médio 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- ½ frango assado desfiado
- 4 tomates
- 1 cebola grande ou 2 pequenas
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal, pimenta e piri-piri a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Tirar a pele ao frango assado e desfiar a carne.
- 2** Descascar e partir a cebola em rodelas finas.
- 3** Lavar e partir o tomate em cubos pequenos.
- 4** Numa frigideira, colocar a cebola e o alho picados, o louro, o sal, a pimenta, o piri-piri e o azeite de oliva.
- 5** Levar a frigideira ao lume e, quando a cebola começar a ficar dourada, adicionar o tomate.
- 6** Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, até o tomate formar um molho grosseiro com a cebola, mas sem deixar secar.
- 7** Misturar o frango desfiado no molho de tomate.

## DICAS

Servir com batata frita aos palitos (ou xima, ou massa, ou arroz branco).

# TORTILHA DE CARNE SEM BATATA

🕒 30 minutos 👥 4 pessoas 💰 Médio 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 400 g de carne assada ou estufada
- 2 tomates maduros ou 200 g de legumes assados ou estufados
- 8 ovos
- 1 raminho de salsa
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Desfiar a carne e reservar.
- 2** Lavar e partir o tomate em cubos pequenos ou partir os legumes em pedaços.
- 3** Lavar e picar a salsa.
- 4** Partir os ovos para uma tigela grande e bater.
- 5** Adicionar aos ovos, misturando bem, o tomate em cubos ou os legumes cortados, a carne desfiada, a salsa picada, sal e pimenta.
- 6** Numa frigideira anti-aderente, colocar o azeite e o alho picado, levar ao lume e deixar estrugir por 2 a 3 minutos.
- 7** Deitar o preparado de ovo na frigideira, baixar o lume e tapan.

## DICAS

Servir com batata frita aos palitos (ou xima, ou massa, ou arroz branco).

# BOLINHOS DE ARROZ FRITOS

🕒 40 minutos 👥 8 pessoas 💰 Médio 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 2 chávenas de arroz cozido
- 1 ovo
- 1 chávena de farinha de trigo com fermento
- ½ chávena de farinha de leite
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Numa tigela, bater os ovos e misturar com o arroz, a salsa picada, o sal e a pimenta (opcional) e o leite.
- 2** Adicionar aos poucos a farinha e misturar até obter uma massa moldável.
- 3** Com a ajuda de duas colheres retirar bolinhos da tigela e colocar a fritar numa panela com óleo pré-aquecido.
- 4** Deixar fritar até dourar. Retirar do óleo e colocar sobre papel absorvente para secar.

## DICAS

Para ser conservado, o arroz também pode ser congelado, dentro de uma caixa fechada. Para utilizar, deixar descongelar no frigorífico, colocar num tacho, acrescentar uma noz de manteiga, tapan o tacho e aquecer em banho-maria. Mexer a meio do processo.

Adaptado de: receita da autora e <https://comidinhasdochef.com/bolinho-de-arroz-frito/>

# PUDIM DE PÃO COM MAÇÃ

🕒 2 horas 👥 6 a 8 pessoas 💰 Médio 🍴 Média

## INGREDIENTES

- Pão com 2 a 3 dias (3 cacetes ou quantidade equivalente)
- 3 maçãs médias
- 3 a 4 canecas de leite, dependendo do tipo de pão
- 1 casca de limão
- Manteiga para barrar o pão
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de chá de canela
- Uvas-passas (opcional)

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar e descascar a maçã, partir em quartos e fatiar.
- 2** Cortar o pão em fatias com cerca de 1 cm de espessura.
- 3** Numa cafeteira, colocar o leite com o limão e levar ao lume para ferver.
- 4** Untar uma forma de bolo alta com manteiga.
- 5** Barrar fatias de pão, de um dos lados, com manteiga.
- 6** Forrar o fundo da forma com uma camada de fatias de pão, com o lado barrado com manteiga para cima.
- 7** Sobrepor à camada de pão uma camada de fatias de maçã.
- 8** Polvilhar a maçã com açúcar e canela e (opcional) espalhar por cima algumas uvas-passas.
- 9** Sobrepor nova camada de pão barrado com manteiga, maçã fatiada, açúcar e canela e uvas-passas. Repetir o processo, terminando com uma camada de maçã polvilhada a cerca de 3 cm do topo da forma.
- 10** Deitar o leite a ferver na forma, por cima das camadas preparadas, até ao nível da última camada.
- 11** Tapar a última camada com um pão fatiado sem manteiga.
- 12** Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até se espetar um palito e este sair ligeiramente húmido, mas sem pão agarrado.
- 13** Retirar a última camada de pão torrado (pode ser consumido se não estiver queimado), esperar que o pudim arrefeça e desenformar, virando o pudim para um prato.

## DICAS

- Para ser conservado, o pão também pode ser:
  - Torrado – fatiar o pão e levar ao forno a 180°C, até se obterem tostas, que podem ser consumidas com queijo ou barradas com diferentes pastas; ou moidas, para fazer pão ralado, que pode ser utilizado em diferentes receitas. Tanto as tostas como o pão ralado, guardados em frascos herméticos fechados, duram vários meses.
  - Refrigerado – embrulhar o pão num pano limpo ou num saco de papel, colocar dentro de um saco plástico e pôr no frigorífico (dura até 5 dias).
  - Congelado – embrulhar o pão a congelar num pano limpo, colocar dentro de um saco e pôr no congelador. Para consumir, retirar do congelador deixar descongelar à temperatura ambiente envolto no pano.





# DOCE DE BOLO COM FRUTA

🕒 1 hora 👥 6 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- Bolo seco
- 150 ml de sumo natural de laranja
- Fruta variada fria (por ex. manga, papaia e ananás)
- 500 ml de natas geladas
- 4 colheres de sopa de açúcar
- Limão q.b.

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lavar, descascar e partir a fruta fria em pedaços.
- 2** Partir ou desfazer o bolo em pedaços pequenos.
- 3** Numa tigela, bater as natas geladas com o açúcar e umas gotas de limão, até obter chantilly.
- 4** Em copinhos ou taças individuais, colocar pedaços de bolo, regar com 25 ml de sumo de laranja, colocar alguns pedaços de fruta, tapar com chantilly e decorar com mais uns pedaços de fruta.
- 5** Servir de imediato.

## DICAS

Bolos sem recheio também podem ser partidos em pedaços e levados ao forno para torrar até ficarem com a consistência de biscoito. Nesse ponto, podem ser conservados em caixas ou frascos herméticos para consumir como biscoitos.

# A ARTE DE COZINHAR EM CABO DELGADO



### 3. A ARTE DE COZINHAR EM CABO DELGADO

**A** história da província de Cabo Delgado e, conseqüentemente, a sua gastronomia, foi fortemente influenciada pela passagem e fixação, naquela área, de povos oriundos de outras geografias.

Por exemplo, os bantu, agricultores sedentários provenientes sobretudo da África Subsariana, introduziram na região o cultivo de milho, mandioca, feijão, amendoim, batata-doce e inhame, que são, ainda hoje, base da alimentação na província.

Os árabes, cujas rotas comerciais passavam

por Cabo Delgado, possibilitaram o contacto com especiarias como a pimenta, o cravo, a canela e o pó de caril, entre outras, que continuam a abrilhantar os pratos tradicionais.

Deste modo, a gastronomia de Cabo Delgado é muito rica e variada e inclui receitas de origem étnica local, mas, também, pratos resultantes do contacto com outras culturas, como a chinesa, goesa e portuguesa, entre outras.

Para ilustrar tal diversidade, convidámos cinco cozinheiras locais a realizarem algumas das receitas tradicionais da região. Conheça-as e delicie-se ao longo das próximas páginas.

## CLARA TIMBANA

Clara Almeida Timbana, 45 anos, nasceu na cidade de Maputo, no bairro Insalene. Contudo, a vida levou-a para Pemba, onde chegou a 14 de Novembro de 2013, para, a convite de uma amiga, começar a trabalhar no restaurante Catambu, localizado no centro da cidade.

Volvidos 10 anos, Clara, mãe de dois filhos, um rapaz com 27 e uma rapariga com 16, continua a cozinhar, mas, agora, na CT-Catering, empresa de que é co-fundadora desde 2017.

Clara aprendeu a cozinhar com a mãe e ainda gosta de cozinhar o peixe seco com leite de coco como ela lhe ensinou.

No restaurante, no entanto, o prato que mais vende é peixe frito acompanhado por folhas de abóbora misturadas com coco e amendoim pilado e arroz branco.

Hoje, adquire os ingredientes de que necessita no mercado Gingone, localizado na cidade de Pemba. Mas lembra-se do tempo em que o mercado estava fechado e tinham de recorrer a outras províncias para comprar os alimentos de que necessitavam.

Na cozinha com Clara, assistimos à confecção de carne de cabrito com leite de coco, xima de farinha de milho e sumo de malambe. Uma experiência deliciosa para todos os sentidos.



# CARNE DE CABRITO COM LEITE DE COCO

🕒 1 hora 👥 4 pessoas 💰 Caro 🍴 Média

## INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de massala
- 1 colher de chá de Dhana
- Sal a gosto
- Coentros em pó a gosto
- Sumo de 1 limão
- Pimentas (malaguetas) vermelhas frescas picadas (opcional para quem gosta de pratos com picante).

## MODO DE PREPARAR

- 1** Preparação da carne: misture a carne de cabrito com o sumo de limão, sal e metade do alho amassado. Deixe temperado na geladeira por, pelo menos, uma hora.
- 2** Numa panela grande, aqueça o óleo ou azeite em fogo médio e refogue a cebola até que fique translúcida. Adicione o alho restante, refogando por mais 1-2 minutos.
- 3** Adicione os cominhos, os coentros em pó e os restantes condimentos, mexendo bem, até estarem bem misturados.
- 4** Acrescente a carne de cabrito à panela, aumente o fogo e deixe cozer por 30 minutos.
- 5** Diminua o fogo e adicione o leite de coco ao preparado. Misture bem todos os ingredientes. Coloque a tampa na panela e deixe cozer em fogo brando por aproximadamente 1h30, ou até que a carne esteja macia. Verifique a cozedura de vez em quando, adicionando água, se necessário, para não secar.



## SABIA QUE?

A carne de cabrito é a carne vermelha mais consumida no mundo.

Devido ao seu sabor característico e às suas características nutricionais, a carne de cabrito tem visto a sua popularidade aumentar um pouco por todo o mundo.

Para além de ser a carne vermelha mais magra, a carne de cabrito tem um valor energético mais baixo do que as restantes carnes vermelhas, tem menos gordura do que a carne de porco, apresenta elevados níveis de proteína e ferro e é facilmente digerida. Estas propriedades têm-na colocado na mira dos que procuram uma alimentação mais saudável.

O cabrito é mais frequentemente consumido assado, também pode ser grelhado, guisado ou estufado, como sugere a receita da senhora Clara.

### Valores nutricionais por 100g de peito de cabrito cru

		DDR%
Energia (kcal)	116	5,8%
Lípidos (g)	3,8	5,4%
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	1,2	6%
Hidratos de Carbono (g)	0	0
Dos quais açúcares (g)	0	0
Fibra (g)	0	0
Proteína (g)	20,5	41%
Sal (g)	0,2	3,33%
Colesterol (mg)	57	-
Magnésio (mg)	22	5,9%
Ferro (mg)	0,5	3,6%
Vitamina B12 (µg)	1,1	44%

		DDR%
Energia (kcal)	116	5,8%
Lípidos (g)	3,8	5,4%
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	1,2	6%
Hidratos de Carbono (g)	0	0
Dos quais açúcares (g)	0	0
Fibra (g)	0	0
Proteína (g)	20,5	41%
Sal (g)	0,2	3,33%
Colesterol (mg)	57	-
Magnésio (mg)	22	5,9%
Ferro (mg)	0,5	3,6%
Vitamina B12 (µg)	1,1	44%

Fonte: Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa  
DDR - Dose Diária Recomendada

In DGS PT - Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável  
(<https://nutrimento.pt/>)

# XIMA DE FARINHA DE MILHO

🕒 1 hora 🍷 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de milho
- 750 ml de água
- Uma colher de sopa de óleo vegetal

## MODO DE PREPARAR

- 1** Deite 750 ml de água numa panela.
- 2** Leve ao fogo e deixe ferver até borbulhar.
- 3** Num recipiente limpo, adicione uma chávena de farinha de milho e 125 ml de água. Misture e adicione à água borbulhante, mexendo até obter uma papa.
- 4** Deixe ferver por 20 minutos em fogo brando.
- 5** Adicione uma colher de sopa de óleo e deixe ferver por mais 25 minutos.
- 6** Por último, adicione o resto da farinha seca mexendo sem parar com uma colher de pau até obter uma massa consistente. Deixe repousar por 5 minutos em fogo fraco e sirva.

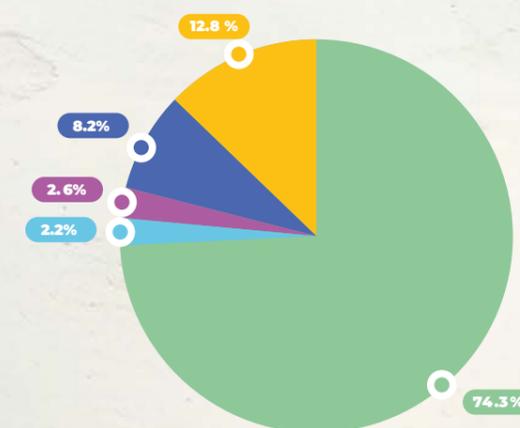
## SABIA QUE?

A xima (Moçambique), designada nsima/sima, no Malawi, ou nshima, na Zâmbia, de onde é originária, é comum em toda a África Oriental, sendo a base da alimentação quotidiana em diversos países.

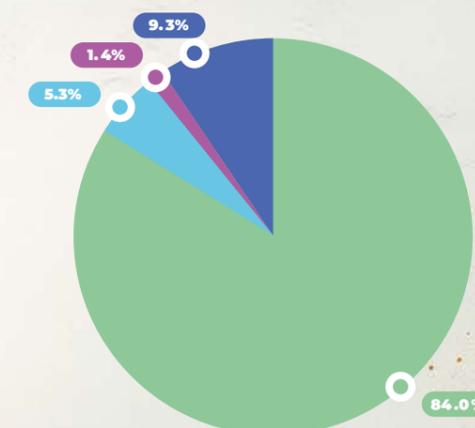
No Malawi, a sua utilização extensiva, como papa, acompanhamento e base de outros pratos, levou à sua classificação, em 2017, como Património Cultural Imaterial da Humanidade (distinção criada pela UNESCO para proteger e reconhecer as expressões culturais e as tradições que um grupo de indivíduos preserva, em respeito da sua ancestralidade, para as gerações futuras).

Não obstante, do ponto de vista nutricional a xima é um alimento relativamente pobre. Apesar de fornecer uma boa quantidade de energia devido ao seu elevado teor de hidratos de carbono, não contém quantidades significativas de outros nutrientes. Por esse motivo, como outros alimentos, deve ser integrada numa alimentação variada e equilibrada

COMPOSIÇÃO



DISTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA



● Água ● Fibra ● Lípidos ● Hidratos de Carbono ● Proteína

Fonte: PortFIR - plataforma de informação alimentar em Portugal - <http://portfir.insa.pt/foodcomp/search>

# SUMO DE MALAMBE

🕒 2 horas 🍷 10 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de malambe
- Baunilha a gosto
- 1 lata de leite condensado

## MODO DE PREPARAR

- 1 Numa bacia, coloque malambe em água morna.
- 2 Deixe dissolver por 45 minutos a 1 hora e, de seguida, com o auxílio de um coador, retire as sementes e as raízes.
- 3 Adicione ao suco de malambe o leite condensado e a baunilha a gosto e misture até ficar no ponto.
- 4 Coloque no frigorífico para arrefecer e sirva.

## SABIA QUE?

O malambe, fruto do embondeiro, é actualmente considerado um superalimento devido ao seu alto teor em vitamina C, anti-oxidantes, potássio, cálcio e magnésio.

Consumido junto com alimentos ricos em ferro, o malambe favorece a absorção deste mineral funcionando como um coadjuvante no combate à anemia.

As folhas (pelo seu conteúdo em radicais livres) e o óleo bio presente nas sementes deste fruto são, também, utilizados na indústria cosmética com alegados benefícios na protecção contra os raios UV e fortificação e alisamento das unhas, respectivamente.

### MACRONUTRIENTES

Energia	481kj/100g - 113kcal/100g
Proteína	2
Gordura	0.2
Hidratos de Carbono	26
Açúcares	17
Fibra Solúvel	42

### MICRONUTRIENTES mg/100g

Potássio	2270
Cálcio	339
Magnésio	148
Vitamina C	204

Fonte: <https://ultra.co.mz/products/malambe-em-po-350-g>

# PRECIOSA ROMEU

**N**ascida na província de Inhambane no distrito de Morrumbene, Preciosa Romeu chegou a Pemba com 26 anos, na companhia do seu falecido marido.

Co-fundadora do restaurante Walikaia, onde trabalha, aberto em 2004 no bairro de Natita, Preciosa é mãe de três meninas e dois rapazes.

Aprendeu a cozinhar em casa dos pais, por curiosidade e gosto, que já passou à filha mais nova. Mas, em 2016, aprimorou a técnica no curso de culinária que realizou na Escola Industrial de Pemba.

Para a confecção dos seus pratos, utiliza maioritariamente ingredientes locais que adquire no mercado central e no mercado grossista

(Gingone), ambos localizados na cidade de Pemba.

O prato que mais gosta de cozinhar é à base de folhas de moringa misturadas com quiabo, que acompanha com xima de farinha de mandioca.

No entanto, o prato que os seus clientes mais procuram e que, por isso, mais vende, é a revoada de galinha cafre real acompanhada de xima de farinha de milho.

Na cozinha com Preciosa, assistimos à preparação de caracol grelhado (receita que leva para representar Cabo Delgado nas exposições de cultura), guisado de folhas de batata-doce, xima de mandioca, lumíneo de mandioca misturado com banana e doce de abóbora.

## CARACOL GRELHADO

🕒 1h30m 👥 4 pessoas 💰 Caro 🍴 Médio

### INGREDIENTES

- Caracóis frescos (certifique-se de que estão limpos)
- Alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Limão (opcional)
- 3 Colheres de sopa de óleo vegetal

### MODO DE PREPARAR

- 1** Lave bem os caracóis em água fria até ficarem bem limpos.
- 2** Num recipiente, adicione alho picado e óleo vegetal, refogue até dourar levemente.
- 3** Adicione os caracóis ao recipiente e tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4** Retire do recipiente e coloque os caracóis numa grelha, onde devem grelhar por alguns minutos, até estarem cozidos.
- 5** Retire os caracóis da grelha e adicione a salsa picada. Pode espremer um copo de sumo de limão por cima, para dar um toque extra de sabor.
- 6** Sirva os caracóis grelhados e aproveite!



## SABIA QUE?

Os caracóis fazem parte dos recursos naturais do mundo mediterrânico e, em épocas de escassez e de seca, eram recolectados como forma de colmatar o acesso a proteína e energia.

Fonte de proteínas (16g/100g), pobre em gorduras (1g/100g) e em calorias (90kcal/100g), a carne de caracol contém ainda sais minerais e vitaminas, como o magnésio, o fósforo, o cobre e a vitamina E, sendo, por isso, um alimento interessante do ponto de vista nutricional.

Em Cabo Delgado, calcula-se que o hábito de comer caracóis tenha sido motivado por uma combinação da criatividade local com a influência de culturas estrangeiras. O consumo de caracóis era comum, por exemplo, entre os portugueses, que, assim, podem ter sido um dos propagadores desta tradição em Moçambique.

Hoje, os caracóis grelhados são considerados parte da tradição da culinária de Cabo Delgado.



### Quantidade por uma porção de 100g em cru

		%DDR
Energia	90kcal	5%
Lípidos (g)	1	2%
dos quais, ácidos gordos saturados (g)	0	0%
Hidratos de Carbono (g)	2	1%
dos quais, açúcares (g)	0	0%
Fibra (g)	0	0%
Proteínas (g)	16	32%
Sal (g)	0.18	3%
Vitamina E (mg)	5	25%
Magnésio (mg)	250	62%
Fósforo (mg)	272	27%
Cobre (mg)	0.4	20%

Fonte: DGS PT

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

<https://nutrimento.pt/noticias/os-caracois-e-a-alimentacao-mediterranica>

# GUISADO DE FOLHAS DE BATATA-DOCE

🕒 2 horas 👥 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 maço de folhas de batata-doce
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1 Lave bem as folhas de batata-doce, retire os talos duros e pique grosseiramente.
- 2 Numa panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva, até ficarem dourados.
- 3 Adicione o tomate e cozinhe por alguns minutos até que amoleça.
- 4 Acrescente as folhas de batata-doce picadas, tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem.
- 5 Adicione a água, tape a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 6 Verifique se as folhas estão macias e cozidas e corrija o tempero, se necessário.
- 7 Sirva o guisado de folhas de batata-doce quente acompanhado de xima de farinha de milho.

### EVITE!

- Alimentos altamente processados
- Doces
- Salgadinhos

### LIMITE!

- Pães
- Massas
- Produtos ricos em hidratos de carbono simples e gorduras saturadas

### MODERE!

- Óleos
- Sal
- Açúcar

### PREFIRA!

- Vegetais
- Frutas
- Leguminosas
- Nozes
- Carnes magras
- Peixes

## SABIA QUE?

Na medicina popular, as folhas de batata-doce são utilizadas para tratamento de dores de dente, redução do colesterol, inflamação das gengivas e garganta, fadiga e diabetes.

Ainda que sem garantia de eficácia, a atribuição destas propriedades medicinais às folhas de batata-doce tem por base a sua composição nutricional, rica, por exemplo, em vitamina C (antioxidante natural), vitamina K (essencial para a saúde óssea e para a coagulação do sangue) e vitamina A (com papel relevante para a visão e para o funcionamento do sistema imunológico).

As folhas cruas são tóxicas, mas, depois de refogadas ou cozidas o seu consumo é totalmente seguro e podem ser utilizadas em chá, caldos e sopas, quiches, tortas e saladas, entre outros preparados.

### FOLHA DE BATATA DOCE CRUA

Por 100g

Valor energético (kcal)	kcal	42
Proteína	g	2,49
Gorduras totais	g	0,51
Carboidratos (por diferença)	g	8,82
Fibra alimentar	g	5,3
Cálcio	mg	78
Ferro	mg	0,97
Magnésio	mg	70
Fósforo	mg	81
Potássio	mg	508
Vitamina C, ácido ascórbico total	mg	11
Vitamina A (SI)	IU	3778
Vitamina K (filoquinona)	µg	302,2

Fonte: <https://tabnut.dis.epm.br/alimento/11505/folha-de-batata-doce-crua>

# XIMA DE MANDIOCA

🕒 1 hora 🍷 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 500 g de farinha de mandioca seca
- 2 l de água
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1 Numa panela grande, coloque água e leve ao lume.
- 2 Assim que a água estiver a ferver, adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre para não se formarem grumos.
- 3 Continue a mexer por cerca de 15 a 20 minutos, até obter uma consistência firme.
- 4 Adicione sal a gosto.
- 5 Retire do lume e sirva quente.

## SABIA QUE?

Originalmente cultivada na América do Sul, a mandioca teve um papel relevante para a alimentação dos conquistadores europeus, durante o processo de fixação naquele continente e durante as longas viagens de exploração de outras geografias.

A mandioca chegou a África no século XVI, trazida pelos navegadores europeus, primeiro para o Golfo da Guiné e, mais tarde, no século XVIII, para a costa leste de África e ilhas do Oceano Índico.

Apesar de inicialmente pouco apreciada, a mandioca acabou por se popularizar, devido à facilidade de cultivo e de utilização, sendo hoje um ingrediente típico da culinária africana.

Do ponto de vista nutricional, a farinha de mandioca é um bom fornecedor de energia, graças ao elevado teor de hidratos de carbono, para além de conter alguns minerais como ferro, potássio, cálcio e magnésio.

As folhas (pelo seu conteúdo em radicais livres) e o óleo biológico presente nas sementes desta planta são, também, utilizados na indústria cosmética com alegados benefícios na protecção contra os raios UV e fortificação e alisamento das unhas, respectivamente.

Farinha de mandioca crua (100g) Farinha de mandioca cozida (100g)

Energia	361 kcal	365 kcal
Carboidratos	89,9 g	89,2 g
Proteína	1,6 g	1,2 g
Gordura	0,3 g	0,3 g
Fibras	6,4 g	6,5 g
Ferro	1,1 g	1,2 g
Magnésio	37 mg	40 mg
Cálcio	65 mg	76 mg
Potássio	340 mg	328 mg

Fonte: <https://www.afe.com.br/artigos/conheca-os-beneficios-da-farinha-de-mandioca>

# LUMÍNEO DE MANDIOCA MISTURADO COM BANANA

🕒 2 horas 👥 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca descascada e cortada em cubos
- 1 kg de banana descascada e cortada em rodela
- 1 l de leite de coco
- 40 g de tomate maduro
- 100 g de cebola
- 1 kg de amendoim pilado
- 1 kg de peixe seco a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Coza a mandioca.
- 2** Misture a banana cortada em rodela à mandioca cozida.
- 3** Adicione o tomate, a cebola e o amendoim pilado à banana e à mandioca.
- 4** Deixe ferver por 30 minutos.
- 5** Junte peixe seco ao preparado, a seu gosto.
- 6** Adicione sal, a seu gosto.
- 7** Deixe ferver por mais 10 minutos, e está pronto para servir.



## SABIA QUE?

Originária da Ásia, a banana foi disseminada por viajantes que a levaram primeiro para a Índia e depois para outras regiões do mundo, passando a ser comercializada intensamente e internacionalmente no final do século XIX.

Conhecida por ser uma excelente fonte de potássio (mineral essencial para a função muscular, regulação da pressão arterial e equilíbrio de fluidos no organismo) e de energia rápida (devido ao seu elevado teor de carboidratos naturais como a glicose, a frutose e a sacarose), a banana é uma escolha popular entre os atletas.

Este fruto é extremamente versátil, podendo ser consumido ao natural (simples, em saladas, gelados ou smoothies, por exemplo), assado, frito, grelhado, em bolos e doces e em outros preparados culinários.

### BANANA PRATA (100G)



Fonte: <https://www.treinus.com.br/blog/banana-pre-treino-corrida/infografico-com-a-tabela-nutricional-da-banana-prata>

# DOCE DE ABÓBORA

🕒 1 hora 🧑 6 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora descascada e cortada em cubos
- 2 Chávenas de açúcar
- Cravo e canela em pau, a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1 Coza a abóbora em água até que fique bem macia.
- 2 Escorra a abóbora e amasse bem.
- 3 Numa panela, coloque a abóbora amassada, o açúcar, o cravo e a canela em pau.
- 4 Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até que obtenha a consistência própria de doce.
- 5 Sirva frio ou quente, de acordo com a sua preferência.

## SABIA QUE?

Do ponto de vista nutricional, a abóbora destaca-se pelo seu teor em beta-caroteno (pró-vitamina A), vitamina E e C e potássio. Além disso, as suas sementes são muito ricas em magnésio, mineral com papel fundamental na formação dos ossos e dentes e no funcionamento normal do sistema nervoso e muscular, de enzimas, de absorção do cálcio e do metabolismo do potássio (duas colheres, de sopa, de sementes de abóbora fornecerem cerca de 25% da dose recomendada de magnésio).

Muito versátil, a abóbora pode ser utilizada quase na totalidade para consumo humano, seja cozida, refogada, como doce, em sopas, pães, bolos ou pudins. As suas sementes podem ser torradas e consumidas como snack.

Tal como a mandioca, a abóbora é originária da América do Sul, tendo sido daí levada para o resto do mundo pelos navegadores, que a incluíram como mantimento nas suas longas viagens.

### VITAMINAS

9 mg

**C**

0,6 mg

**B3**

0,44 mg

**E**

0,42 mg

**A**

0,29 mg

**B5**

0,11 mg

**B2**

0,06 mg

**B6**

### MINERAIS

**K**

340 mg

**P**

44 mg

**Ca**

21 mg

**Mg**

12 mg

**Na**

1 mg

**Fe**

0,8 mg

**E**

0,32 mg

Fonte: <https://lovebutternut.com/pt/nutricion-y-salud/a-abobora-uma-joia-gastronomica-de-alto-valor-nutricional>

# LUÍSA MANEIRA

**N**ascida em Vilanculos, na província de Inhambane, Luísa Maneira migrou para Cabo Delgado com o marido e as três filhas em 2008. Hoje, com 43 anos, Luísa trabalha para uma Organização Não-Governamental e, nos tempos livres, cuida do seu restaurante – “Na Dona Luísa” – localizado na zona de Ane.

Aprendeu a cozinhar em casa da sua tia, na cidade da Beira, as receitas que hoje ensina a filha Auchene, de 12 anos, a fazer. Gosta de confeccionar folhas de mandioca, peixe e cacana, misturadas com amendoim pilado e leite de coco. Mas o prato que mais vende no restaurante é frango grelhado, acompanhado de arroz branco, batatas fritas e salada. Além disso, o petisco de mutxutxo de cabeça de vaca também faz as delícias dos clientes. Na cozinha com Luísa, assistimos à confecção de revoada de galinha cafre, receita com que representa Cabo Delgado nas exposições de cultura, arroz de mapira, achar de cenoura e lumíneo de madumbe com peixe-pedra.



# REVOADA DE GALINHA CAFREAL (GALINHA MACUA)

🕒 1h30m 👥 6 pessoas 💰 Caro 🍴 Médio

## INGREDIENTES

- 1 galinha fumada e cortada em pedaços
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- Suco de 2 limões
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo
- 4 tomates maduros
- Pimenta verde q.b.
- 3 malaguetas
- 4 folhas de louro
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 colher de chá de paprica

## MODO DE PREPARAR

- 1** Tempere a galinha com o sumo de limão, sal, pimenta, paprica e malagueta. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos.
- 2** Numa panela grande, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Depois, adicione o tomate cortado em cubos.
- 3** Adicione a galinha temperada e refogue até dourar.
- 4** Adicione as folhas de louro.
- 5** Cubra a galinha com água e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 40-50 minutos, ou até que a carne esteja macia.
- 6** Corrija o tempero, se necessário, e sirva!



## SABIA QUE?

A galinha tem uma enorme importância para o ser humano já que é uma das fontes de proteína animal mais acessíveis e baratas do mundo.

Quase toda a galinha pode ser aproveitada, desde a sua carne, miudezas e ovos, até às penas, que são utilizadas noutras indústrias, como, por exemplo, a têxtil.

Do ponto de vista nutricional, a carne de galinha destaca-se por ser rica em proteínas e em vitaminas do complexo B (como a B2 e a B12), mas mais pobre em gorduras saturadas do que a carne vermelha.

No entanto, para o consumo destes produtos ser seguro e benéfico, as boas práticas de manejo, tanto na produção doméstica como industrial, devem imperar desde a criação até ao abate e processamento das aves. Caso contrário, diversos microrganismos patogénicos poderão desenvolver-se e prejudicar seriamente a saúde de quem consome a referida carne ou ovos.

	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Colesterol (mg)
Moela de frango cozida	127	28,8	0,88	0,23	102
Fígado de frango cozido	147	22,6	5,37	2	523
Peito de frango, s/ pele, grelhado	150	32	2,48	0,9	89,1
Coxa de frango, s/ pele, cozida	160	26,8	5,85	2	132
Coração de frango assado	202	39	12,1	3,45	369
Sobrecoxa de frango, s/ pele, assada	232	29,2	12	3,30	145
Asa de frango, c/ pele, assada	233	23,1	15,6	4,89	125

Fonte: <https://nutritotal.com.br/pro/o-valor-calorico-das-carnes-de-gado-porco-frango-e-peixe-sao-iguais>

# ARROZ DE MAPIRA

🕒 2 horas 👥 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 500 g de farinha de mapira (se possível, tente encontrar uma versão mais fina, semelhante à farinha de milho branco)
- 1 l de leite de coco
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

## MODO DE PREPARAR

- 1 Numa panela grande, adicione o leite de coco até ferver.
- 2 Depois de o leite de coco ferver, adicione a mapira, o sal e o óleo vegetal e misture bem, até a mapira estar completamente dissolvida. Deixe ferver por 30 minutos.
- 3 Reduza o fogo, deixe o arroz descansar por 10 minutos e sirva.

## SABIA QUE?

O sorgo, chamado mapira em Moçambique, milho-zaburro no Brasil e massambala em Angola, é maioritariamente produzido em África, e em Moçambique, como noutros países do continente, é um dos alimentos básicos da população.

Além de possuir vitaminas, como a niacina, riboflavina e tiamina, e um alto teor de minerais, como magnésio, ferro, cobre, cálcio, fósforo e po-

tássio, entre outros nutrientes, o sorgo não contém glúten, podendo, por isso, substituir o trigo na produção de alimentos sem glúten, que podem ser consumidos por pessoas com intolerância a essa proteína.

As suas características nutricionais e tecnológicas têm levado a um aumento da utilização do sorgo para alimentação humana.

### 100g DE FARINHA DE SOGRO TEM CERCA DE:

Energia (Kcal)	300	Fósforo (mg)	275
Lípidos (g)	2.5	Ferro (mg)	4.2
Hidratos de Carbono (g)	62.5	Niacina (mg)	2.75
Fibra (g)	7.5	Tiamina (mg)	0.325
Proteína (g)	10		

Fonte: <https://www.mundoboaforma.com.br/13-beneficios-da-farinha-de-sorgo-o-que-e-para-que-serve-como-fazer-e-receitas/>





# ACHAR DE CENOURA

🕒 1 hora 🍷 10 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 500 g de piri-piri
- 2 cenouras médias
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 750 ml de óleo vegetal.
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Lave e pique o piri-piri em rodela finas.
- 2** Descasque e corte as cenouras em rodela ou tiras.
- 3** Num frasco transparente, adicione 750 ml de óleo vegetal.
- 4** Adicione o piri-piri e as cenouras cortadas em rodela ou em cubos.
- 5** Adicione o vinagre, sal e pimenta a gosto.
- 6** Prove e ajuste o tempero, se necessário.
- 7** Sirva com o prato principal.

## SABIA QUE?

O achar é uma conserva típica da culinária indo-portuguesa de Goa, Damão e Diu que terá sido trazida pelos colonos que, por volta de 1600, começaram a viajar daquele país para Moçambique.

Não obstante o achar de manga e o achar de limão serem mais afamados, esta conserva pode ser preparada à base de diferentes vegetais e frutas, como cenoura e pepino, entre outros.

Normalmente, o achar inclui piri-piri, conferin-

do aos pratos um sabor picante mais suave, e, para muitos, mais agradável que o normal molho de piri-piri.

Pelas cores e aspecto artesanal atractivo destes preparados, bem como pelo seu sabor inconfundível, o achar é, amiúde, um cartão de visita da culinária de Moçambique, tanto para quem visita o país, como para familiares e amigos a quem, frequentemente, é oferecido como lembrança da passagem por terras do Índico.

# LUMÍNEO DE MADUMBE COM PEIXE PEDRA

🕒 2 horas 👥 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 2 madumbes médios
- 1 kg de peixe-pedra às postas
- 200 g farinha de trigo
- 1/2 l de leite de coco
- 2 tomates maduros
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Passe as postas de peixe na farinha de trigo.
- 2** Numa frigideira, adicione 330 ml de óleo vegetal e deixe aquecer. Depois adicione o peixe e deixe fritar até estar dourado. Retire o peixe do óleo, coloque sobre papel absorvente e reserve.
- 3** Descasque e corte os madumbes em rodelas ou cubos e cozinhe em água fervente até ficarem cozidos. Escorra a água.
- 4** Numa panela, coloque o óleo vegetal e refogue a cebola e o alho picados até ficarem dourados.
- 5** Adicione o tomate picado e deixe-o refogar por alguns minutos, até cozer.
- 6** Acrescente o leite de coco e misture bem, deixando cozinhar por mais alguns minutos.
- 7** Adicione os madumbes cozidos na panela e misture com cuidado para os sabores se combinarem.
- 8** Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- 9** Coloque o peixe frito por cima do preparado e deixe ferver por 3 minutos.
- 10** Retire do fogo e sirva quente.



## SABIA QUE?

Embora parecido, e por vezes confundido com a mandioca, o madumbe, também conhecido por inhame, batata dos trópicos e taro noutras regiões do mundo, difere daquele tubérculo na forma e nas propriedades nutricionais.

Assim, o madumbe, ou inhame, costuma ser mais redondo que a mandioca, apresenta pele castanha com penugem e, descascado ou cortado, pode revelar-se branco ou roxo.

Do ponto de vista nutricional, o inhame apresenta um teor mais elevado de alguns nutrientes como a proteína, fibra, potássio, vitamina K, cálcio e vitamina A, e um teor mais baixo de açúcar do que a mandioca.

Tanto o madumbe como a mandioca devem ser confeccionados antes de consumidos, já que crus apresentam substâncias tóxicas. No entanto, depois de cozinhados, ambos são muito versáteis e podem ser alternativa a outros tubérculos, como a batata. O inhame pode ser frito, cozido, feito em puré, assado ou mesmo salteado, tal como a batata.

Fonte: *Inhame vs Mandioca: Qual a diferença?* <https://versus.com/br/inhame-vs-mandioca>

	<b>Inhame (por 100g)</b>	<b>Diferença</b>	<b>Mandioca (por 100g)</b>
Energia	118 Kcal	-35,59%	160 kcal
Teor de Água	69,6 g	+16,62%	59,68 g
Proteínas	1,53 g	+12,5%	1,36 g
Hidratos de Carbono	0,5 g	-70,59%	1,7 g
Fibra	4,1 g	+128%	1,8 g
Vitamina A	138 UI	+21,05%	13 UI
Vitamina C	17,1 mg	-20,47%	20,06 mg
Vitamina K	2,3 µg	+21,05%	1,9 µg
Colina	16,5 mg	-43,64%	23,7 mg
Niacina	0,55 mg	-55%	0,85 mg
Riboflavina	0,03 mg	-66,67%	0,05 mg
Folato	23 µg	-17,39%	27 µg
Potássio	816 mg	+201%	271 mg
Cálcio	17 mg	+6,25%	16 mg
Zinco	0,24 mg	-41,67%	0,34 mg

# ADELAIDE ARLINDO

Natural da província de Cabo Delgado, distrito de Balama, e actualmente com 51 anos de idade, Adelaide Arlindo trabalha para o Estado, mas dedica os tempos livres ao seu take-away, "Adelaide e Filhos", localizado na rua 12.

Mãe de quatro meninas, a mais velha com 29 e a mais nova com 13 anos, aponta como sua aprendiz a filha Thaia da Graça (27 anos), que, para além de gostar tanto como ela de cozinhar, é, também, uma empreendedora. Adelaide aprendeu a cozinhar em brincadeiras de criança, mas foi com a mãe que aperfeiçoou as

suas habilidades na cozinha.

Folhas de feijão nhemba com xima de farinha de milho é o prato que mais gosta de cozinhar. No entanto, o prato que mais vende no restaurante é matapa de mandioca com xima de farinha de milho.

Na cozinha com Adelaide, assistimos à preparação de mutxutxo de peixe fresco, um prato que faz nos finais de semana, iogurte de malambe, doce de banana madura e sumo de tamarindo, muito procurado pelos seus clientes.



# MUTXUTXO DE PEIXE FRESCO

🕒 1 hora 👥 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 500 g de peixe fresco (pode ser qualquer peixe, à escolha)
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 tomates maduros, picados
- 1 pimenta verde, picada
- 1 pimenta vermelha, picada
- Óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- Caldo de peixe

## MODO DE PREPARAR

- 1** Numa panela grande, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal até ficarem dourados.
- 2** Adicione o tomate e as pimentas picadas e refogue por mais alguns minutos.
- 3** Acrescente o peixe cortado em pedaços médios ou inteiro, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por alguns minutos.
- 4** Adicione o caldo de peixe com água suficiente para cobrir os ingredientes na panela e deixe cozer em fogo baixo por cerca de 15-20 minutos, até que o peixe esteja cozido.
- 5** Prove o tempero e ajuste conforme necessário.
- 6** Sirva o mutxutxu quente, acompanhado com xima de farinha de milho.



# SABIA QUE?

O pescado, que inclui peixe, crustáceos, tais como camarão, lagosta e caranguejo, e moluscos, como polvo, lulas, amêijoas e ostras, entre outros, é muito versátil e tem, em geral, reconhecido valor nutritivo.

Além de pobre em gorduras saturadas e rico em óleos Ômega-3, o pescado é fonte de proteínas de elevado valor biológico, vitamina D, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco, cálcio, selênio, iodo, magnésio, fósforo e cobre, essenciais para a manutenção da saúde.

Na roda dos alimentos, guia alimentar que agrupa os alimentos de acordo com as suas características nutricionais, o pescado integra o grupo da carne, do leite e dos ovos, de que se recomenda a ingestão de 1,5 a 4,5 porções por dia, em função do estágio da vida em que se esteja (1 porção = 25 g de carnes ou pescado cozinhados ou 30 g de carnes ou pescado crus ou 1 ovo médio com +/- 55 g)

Entretanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o consumo de 12 kg de peixe/pessoa/ano.

Porém, em todo o caso, o uso de peixe processado (enlatado, salgado, defumado e empanado - tipo nuggets), é desaconselhado, uma vez que pode conter ingredientes (sal, óleo e açúcar, entre outros) que diminuem o valor nutritivo face ao produto fresco.

As crianças entre 1 e 3 anos devem consumir 1,5 porções/dia.

A população em geral (crianças, adolescentes, adultos e idosos) deve ingerir 3 porções.

Os homens activos e os rapazes adolescentes devem consumir 4,5 porções deste grupo.

Fonte: DGS, FCNAUP 17 - [https://issuu.com/maagci.2018/docs/e-book\\_do-mar-a-mesa\\_print/s/13686070](https://issuu.com/maagci.2018/docs/e-book_do-mar-a-mesa_print/s/13686070)

# IOGURTE DE MALAMBE

🕒 11 horas 👥 20 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 litro de leite condensado
- 3 kg de malambe
- Casca de 1 limão (evitar a parte branca)
- 100 ml de sumo de limão
- 2 a 3 colheres de sopa de mel ou açúcar

## MODO DE PREPARAR

- 1 Numa panela, aqueça a água até ferver.
- 2 Desligue o fogo, coloque o malambe na água e deixe descansar por 30 minutos.
- 3 Com a ajuda de um coador, retire as sementes.
- 4 Adicione ao sumo de malambe o leite condensado, o limão e o mel ou açúcar, conforme a sua preferência.
- 5 Deixe a mistura repousar por cerca de 8 a 10 horas, num local quente.
- 6 Sirva o iogurte como está ou como desejar.

## SABIA QUE?

Na sua forma natural ou em pó, o malambe pode ser utilizado para a preparação de batidos e gelados ou integrar outros sumos, papas e diversas receitas, conferindo-lhe um sabor cítrico. As sementes de malambe podem também ser usadas como elemento espessante em sopas.

Devido às suas reconhecidas propriedades nutricionais, a procura por este fruto, e/ou seu pó, tem aumentado, tanto em Moçambique, onde passou a ser consumido por pessoas de diversos estratos sociais, como noutros países, incluindo os Estados Unidos (onde o uso da polpa como ingrediente alimentar foi aprovado pela Food and Drug Administration) e países da União Europeia.

Malambe	Valores/100g
Energia (Kcal)	35,82
Fibras (g)	45,1
Proteína (g)	3,6
Cálcio (mg)	390
Ferro (mg)	10,4
Fósforo (mg)	425
Potássio (mg)	1793,8
Sódio (mg)	31,2
Zinco (mg)	3,2
Vitamina C (mg)	283
Vitamina B3 (mg)	1,8-2,7
Vitamina B2 (mg)	0,14

Fonte: [https://www.facebook.com/setsan.gov.mz/photos/a.780803148693086/812319325541468/?type=3&locale=pt\\_BR](https://www.facebook.com/setsan.gov.mz/photos/a.780803148693086/812319325541468/?type=3&locale=pt_BR)



## TAMARINDO CRU Valores por 100 g

Energia	276 kcal
Proteína	3,2 g
Lipídeos	0,5 g
Hidratos de Carbono	Carbono: 72,5 g
Fibra	6,4 g
Cálcio	37 mg
Magnésio	59 mg
Fósforo	55 mg
Ferro	0,6 mg
Potássio	723 mg
Vitamina C	7,2 mg



## SUMO DE TAMARINDO

🕒 1 hora 🧑 20 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

### INGREDIENTES

- 200 g de tamarindo
- 750 ml de água
- Açúcar a gosto

### MODO DE PREPARAR

- 1 Retire a casca e as sementes do tamarindo e reserve a polpa.
- 2 Em uma panela, coloque a água e leve ao lume até ferver.
- 3 Adicione a polpa de tamarindo à água e deixe ferver por cerca de 10-15 minutos, mexendo.
- 4 Retire do fogo e deixe arrefecer.
- 5 Coe a mistura para remover qualquer pedaço que tenha escapado.
- 6 Adicione açúcar a gosto e mexa bem até dissolver.
- 7 Sirva gelado.

## SABIA QUE?

Embora seja principalmente cultivado na Índia, o tamarindo é uma espécie nativa de África.

Rica em vitamina C, fibra e minerais como potássio, fósforo, cálcio, ferro e magnésio, a polpa do tamarindo tem sabor agri-doce e é utilizada na preparação de doces, bolos, sorvetes, xaropes, bebidas, licores, refrescos, sumos concentrados, condimentos e molhos.

Poder antioxidante, antiácido e anti-inflamatório, bem como de regulação dos níveis de colesterol e de glicemia e protecção do fígado são alguns dos benefícios atribuídos ao consumo da polpa do tamarindo.

Na medicina tradicional, o fruto é utilizado como laxante, devido ao seu teor em fibra.

# DOCE DE BANANA MADURA

🕒 1 hora 🧑 6 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 kg bananas maduras
- 1 chávena de açúcar
- 500 ml de leite de coco
- Canela em pau (opcional)

## MODO DE PREPARAR

- 1** Descasque as bananas e corte-as em rodela.
- 2** Em uma panela, adicione as bananas cortadas, o açúcar e o leite de coco.
- 3** Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que as bananas estejam bem cozidas.
- 4** Adicione um pouco de canela.
- 5** Depois de estar bem cozido, retire do fogo e deixe arrefecer.
- 6** Sirva o doce de banana num prato.

## SABIA QUE?

O consumo de açúcar está relacionado com o aumento do risco de obesidade e das doenças associadas ao ganho de peso excessivo, como a diabetes.

Por esse motivo, a OMS recomenda, desde 2023, que o consumo de açúcar de adição (isto é, daquele que adicionamos aos alimentos) não ultrapasse os 50 g/dia/adulto.

Nesse contexto, a utilização de alimentos naturais como a banana, a tâmara e frutos secos, entre outros, naturalmente doces, deverá dispensar, sempre que possível, a adição de outros açúcares. Por outro lado, a utilização destes alimentos em natureza também poderá substituir, parcialmente ou na totalidade, a adição de açúcar em bolos e doces, contribuindo para que estes se tornem mais saudáveis.

A diminuição do consumo de açúcar também será favorecida pela escolha de alimentos naturais em detrimento dos processados, que, muitas vezes, contêm açúcar e/ou sal adicionados.



# LURDES MACHAVA

**M**ãe de uma menina de 7 anos, Lurdes Machava, de 29 anos, é natural da província de Maputo, mas reside em Pemba, onde chegou com o seu ex-marido em 2014.

Lurdes aprendeu a cozinhar com a mãe, mas, depois de frequentar a Academia de Comunicação, onde estudou hotelaria e turismo no nível básico, em 2012-13 fez o curso de culinária e ética na Academia Oslar.

Actualmente, Lurdes Machava trabalha no seu restaurante take-away "Encantos da

Lulu", localizado no bairro cimento, frente à praça dos heróis.

Gosta de cozinhar folhas de feijão nhemba, que acompanha com xima de farinha de milho. Mas o prato com mais procura é o camarão frito, com batata frita e salada de alface.

Na cozinha com Lurdes, aprendemos a confeccionar folhas de feijão nhemba misturadas com amendoim pilado e coco, um prato que faz apenas uma vez por semana, às sextas-feiras, arroz de coco e bolos de arroz quitumbula.



# FOLHAS DE FEIJÃO NHEMBA COM AMENDOIM PILADO E COCO

🕒 1 hora 🍷 4 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 2 kg de folhas de feijão lavadas e cortadas.
- 1 chávena de amendoim pilado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 tomates maduros, picados
- ½ chávena de leite de coco
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

## MODO DE PREPARAR

- 1** Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem moles.
- 2** Acrescente o tomate ao refogado, misturando bem. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até o tomate amolecer.
- 3** Ferva as folhas de feijão e corte-as.
- 4** Adicione as folhas de feijão cortadas ao refogado com tomate e mexa até que todos os ingredientes estejam misturados.
- 5** Tempere com sal a gosto, tape a panela e deixe cozer em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até que as folhas estejam cozidas.
- 6** Adicione o amendoim pilado à mistura, juntamente com o leite de coco. Misture bem todos os ingredientes.
- 7** Prove, rectificando o sal se necessário, e deixe cozer por mais 5 a 10 minutos em fogo baixo, até que ferva e os sabores estejam bem misturados.
- 8** Sirva quente, como prato principal, acompanhado de arroz branco ou arroz de coco.

## SABIA QUE?

Os ingredientes principais desta receita contêm alguns nutrientes essenciais à manutenção de um bom estado de saúde, nomeadamente:

• Vitamina A, cálcio, magnésio, fósforo e ferro, nutrientes presentes nas folhas de feijão nhemba e com papel relevante na manutenção de diferentes sistemas no nosso organismo.

• Proteínas e gordura “saudável” (insaturada), presentes em quantidade relevante no amendoim, que, para além disso, também contém as vitaminas B1, B2 e E, e minerais como cálcio, potássio, magnésio e fósforo.

• Carboidratos, lípidos, proteína, fósforo e potássio, para além de quantidades mais baixas de outros minerais e vitaminas, contidos no leite de coco.

# ARROZ DE COCO

🕒 1 hora 🧑 2 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz
- 1 l de leite de coco
- Um pouco de sal

## MODO DE PREPARAR

- 1 Lave o arroz em água fria.
- 2 Numa panela, misture o arroz e o leite de coco.
- 3 Coloque a panela em fogo alto até a mistura anterior ferver. Depois, reduza o fogo e tape a panela.
- 4 Deixe cozer por cerca de 18-20 minutos, ou até que o arroz esteja cozido.
- 5 Retire a panela do fogo e deixe descansar por mais 5 minutos.
- 6 Solte o arroz com um garfo e sirva.

## SABIA QUE?

Com uso na alimentação, na agricultura, em cosméticos e outras indústrias (por exemplo, produção de vassouras, artigos de decoração, etc.), o coco pode ser aproveitado na totalidade e apresenta-se, por isso, como um produto de elevado interesse económico.

De acordo com dados de 2019, a produção mundial de coco atingiu os 62,9 milhões de toneladas, sendo a Indonésia, as Filipinas e a Índia os seus principais produtores.

Do ponto de vista nutricional, o coco é um alimento rico em fibra e minerais, como potássio, fósforo e magnésio, entre outros presentes em menor quantidade.

	Valores por 100g	Água de Coco	Leite de Coco	Mandioca (por 100g)
Energia	(kcal)	22	168	406
Proteína	(g)	9	1	3,7
Lípidos	(g)	0	18,4	42
Hidratos de Carbono	(g)	5,3	2,2	10,4
Fibra	(g)	0,1	0,7	5,4
Cálcio	(mg)	19	6	6
Magnésio	(mg)	5	17	51
Fósforo	(mg)	4	26	118
Ferro	(mg)	Tr	0,5	1,8
Sódio	(mg)	2	44	15
Potássio	(mg)	162	144	354
Vitamina C	(mg)	2,4	Tr	2,5

Tr: traço (a. valores de nutrientes arredondados para números que caiam entre 0 e 0,5; b. valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; c. valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; d. valores abaixo dos limites de quantificação (33).

Fonte: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao ampliada_e_revisada.pdf)

# BOLOS DE ARROZ QUITUMBULA

🕒 1h30m 👥 8 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 2 chávenas de arroz cozido
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- 500 g de farinha de trigo
- Óleo (para fritar)

## MODO DE PREPARAR

- 1** Numa tigela, misture o arroz cozido e o ovo e mexa com uma colher de pau até ficar consistente.
- 2** Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3** Modele pequenos bolinhos com a mistura e passe-os pela farinha de trigo, garantindo que fiquem bem empanados.
- 4** Numa frigideira, aqueça óleo suficiente para fritar os bolinhos. Certifique-se de que o óleo esteja quente o suficiente.
- 5** Frite os bolinhos no óleo quente até ficarem dourados.
- 6** Retire os bolinhos fritos e coloque-os sobre papel toalha para remover o excesso de óleo.
- 7** Sirva os bolinhos quentes.



## SABIA QUE?

Essencialmente rico em hidratos de carbono, o arroz é um bom fornecedor de energia.

O arroz integral é também uma boa fonte de fibra, de vitaminas do complexo B e de magnésio.

Fácil de cozinhar e podendo ser consumido de muitas maneiras – cozido, frito, em farinha e como ingrediente de inúmeras receitas de doces e salgados – o arroz integra a alimentação de mais de metade da população humana.

De acordo com dados da FAO, em 2022 a produção mundial de arroz atingiu as 776,5 milhões de toneladas, 90% das quais produzidas pela Ásia.

De acordo com dados do Ministério da Agricultura, em 2019 Moçambique produzia cerca de 551.181 toneladas de arroz.

	Valores por 100g	Arroz Cozido	Arroz Integral Cozido
Energia	(kcal)	128	124
Proteína	(g)	2,5	2,6
Lipídeos	(g)	0,2	1
Hidratos de Carbono	(g)	28,1	25,8
Fibra	(g)	1,6	2,7
Cálcio	(mg)	4	5
Magnésio	(mg)	2	59
Fósforo	(mg)	18	106
Ferro	(mg)	0,1	0,3
Sódio	(mg)	1	1
Potássio	(mg)	62	75

Fonte: TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos ([https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf))

# CAFÉ DO IBO

## 4. CAFÉ DO IBO

Segundo as fontes consultadas (vide bibliografia), a cultura do café no Ibo conta com mais de dois séculos de história e terá sido trazida para a Ilha do Ibo pelos exploradores provenientes de outras geografias.

Na Ilha, existem duas espécies de café:

- Café Zanguebare, a principal espécie actualmente cultivada, que terá sido trazida de outras regiões de África e que se caracteriza por apresentar uma alta resistência ao calor e por necessitar de pouca água para o seu desenvolvimento.
- Café racemosa, uma espécie endémica com menor expressão, mas possuidora de características únicas que a tornam numa espécie rara. A planta do café racemosa é altamente resistente à seca, podendo passar até nove meses sem água, e cresce em solos arenosos. O seu café é naturalmente pobre em cafeína, o que lhe confere potencial para ser uma alternativa às espécies mais comumente consumidas, como a arábica e a robusta.

No entanto, infelizmente, a Ilha nunca contou com uma elevada produção de café. Recentemente, alguns programas promovidos por organizações internacionais, como a Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento (AECID) e a Organização das Nações Unidas para o Desenvolvimento Industrial (UNIDO), em diferentes momentos, têm promovido programas e parcerias para o desenvolvimento da cultura nesta região.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas

para a Alimentação e Agricultura (FAO), em 2019 o Ibo produziu apenas 827 toneladas de café, mas pretende-se que esta cultura se desenvolva e se torne suficientemente competitiva não só para abastecer o mercado nacional, mas, também, para exportar.

Para o efeito, com o apoio da UNIDO, os produtores locais encontram-se actualmente organizados na Associação de Produtores de Café do Ibo (APCI), procurando, em conjunto e com o apoio de técnicos especializados, aumentar a produção e a qualidade do café produzido na Ilha através da melhoria das práticas de cultivo.

Paralelamente, a Associação e parceiros têm apostado na divulgação da cultura do Café do Ibo, de modo a fomentar o seu consumo.



É neste contexto que, reconhecendo a importância que o incremento da cultura do café poderá ter para o desenvolvimento económico da Ilha, na secção seguinte apresentamos algumas receitas que despertarão o consumidor para formas mais criativas de incorporar esta bebida no nosso quotidiano.

### 4.1 Café à Mesa

## CAFÉ SUIÇO GELADO

🕒 15 minutos 👥 1 pessoa 💰 Barato 🍴 Fácil

### INGREDIENTES

- 1 chávena de café pronto gelado.
- 1/3 de uma barra de chocolate escuro de 130 g
- Canela a gosto
- Chantilly

### MODO DE PREPARAR

- 1 Derreter o chocolate em banho-maria
- 2 No liquidificador, misturar o café, o chocolate derretido e canela.
- 3 Decorar com chantilly.

Fonte: <https://www.bonde.com.br/gastronomia/receitas/cafe-suico-gelado-com-chocolate-chantilly-e-canela-526647.html>



## REFRESCO DE CAFÉ

🕒 15 minutos 🍷 2 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

### INGREDIENTES

- 1 caneca de café de filtro pronto, frio
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Sumo de limão a gosto
- Gelo quanto baste

### MODO DE PREPARAR

- 1** Num copo grande ou num jarro, colocar o café, o açúcar e o limão. Mexer, até dissolver todo o açúcar.
- 2** Adicionar o sumo de limão e mexer de novo.
- 3** Juntar o gelo e servir.

### DICA

Num dia de calor intenso, esta bebida à base de café é revigorante.

## SMOOTHIE DE CAFÉ

🕒 15 minutos 🍷 2 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

### INGREDIENTES

- 70 ml de leite
- 30 ml de café
- 3 colheres de sopa de leite condensado
- Gelo

### MODO DE PREPARAR

- 1** Bater todos os ingredientes no liquidificador, verter para o copo e servir

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/smoothie-de-cafe,a7185067a4237310Vgn-CLD100000bbcecb0aRCRD.html>

# MILKSHAKE DE CAFÉ

🕒 15 minutos    👥 1 pessoa    💰 Barato    🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 4 bolas de gelado de nata
- 1 chávena de café já pronto
- Chantilly

## MODO DE PREPARAR

**1** Bater todos os ingredientes no liquidificador, verter para o copo e decorar com chantilly e uns grãos de café (opcional).

## DICA

- *Pode-se decorar com uns grãos de café.*



# BIFES COM MOLHO DE CAFÉ

🕒 1 hora 🍷 4 pessoas 💰 Caro 🍴 Médio

## INGREDIENTES

- 4 bifes de vaca
- 900 g de batatas
- 1 raminho de tomilho
- 1/2 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1/2 dl de vinho branco
- 1 chávena de café
- 1 c. de sopa de manteiga

## MODO DE PREPARAR

- 1** Temperar os bifes com sal e pimenta e reservar.
- 2** Cortar as batatas em rodelas e fritar em óleo abundante com metade do tomilho.
- 3** Aquecer o azeite e corar os bifes. Acrescentar os alhos esmagados, o louro e deixar cozinhar mais um pouco.
- 4** Retirar os bifes e reservar. Verter na frigideira o vinho e o café e deixar reduzir um pouco. Retirar do lume e adicionar a manteiga aos poucos.
- 5** Deitar o molho sobre os bifes e servir.

## DICA

Acompanhar com batata frita aos palitos, bem seca.

Fonte: <https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/bife-com-molho-de-cafe>

# STROGONOFF DE VACA COM CAFÉ

🕒 1 hora 👥 4 pessoas 💰 Caro 🍴 Médio

## INGREDIENTES

- 6,5 dl de água
- 300 g de arroz
- 800 g de bife de vaca (cortado às tirinhas)
- 1/2 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 dl de água
- 1 embalagem de natas
- 1 raminho de alecrim
- sal e pimenta q.b.
- 1 cebola (pequena, picada)
- 1dl de café pronto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Cortar a carne em tiras finas e corar no azeite, juntando a cebola e os alhos.
- 2** Apurar e, assim que começar a secar, adicionar o café.
- 3** Temperar com sal, pimenta e deixar ferver. Regar com as natas, rectificar os temperos e misturar bem.
- 4** Quando o molho engrossar, retirar o preparado do lume e servir.

## DICA

Servir com arroz branco, ou xima, ou puré de batata, colocando a carne com o molho por cima do acompanhamento.

Adaptado de <https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/strogonoff-de-vaca-com-cafe>

# BOLO DE BOLACHA

🕒 1 hora 👥 8 a 12 pessoas 💰 Médio 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 3 Pacotes de bolacha maria
- 1,5 l de natas geladas
- 1 l de café de filtro, morno, forte
- 6 colheres de sopa de açúcar
- Sumo de limão a gosto

## MODO DE PREPARAR

- 1** Bater as natas geladas com o açúcar e umas gotas de limão, até se obter o chantilly.
- 2** Esmigalhar 6 a 8 bolachas e reservar.
- 3** Deitar café morno num prato de sopa fundo.
- 4** Molhar parte das bolachas maria no café de modo a amolecerem ligeiramente e colocar num prato para escorrerem.
- 5** Num prato para bolo, dispor uma camada de bolacha maria de modo a cobrir o fundo. Cobrir com uma camada de chantilly. Sobrepor nova camada de bolachas e de chantilly.

**6** Repetir os passos 3 a 6 até acabarem as bolachas maria.

**7** Após a última camada de bolacha, cobrir todo o bolo com chantilly, por cima e dos lados.

**8** Decorar com a bolacha esmigalhada.

**9** Levar ao frigorífico por 4 a 6 horas antes de servir.

## DICA

Em vez da bolacha torrada, para decorar, pode-se utilizar pedacinhos de fruta natural (por exemplo, abacaxi, papaia, manga), ou uva-passa, ou raspas de chocolate, ou granulado para decoração de bolos (colorido ou de chocolate).

# BOLO DE CAFÉ DO IBO

🕒 1 hora 👥 8 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 caneca de açúcar (aprox. 250 g)
- 1 caneca de óleo (aprox. 250 ml)
- 4 colheres de sopa de café em pó
- 1 caneca de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó

## MODO DE PREPARAR

- 1** Unte uma forma com manteiga e polvilhe com um pouco de farinha.
- 2** Parta os ovos inteiros para uma tigela.
- 3** Adicione o açúcar aos ovos e bata até obter uma mistura clara.
- 4** Adicione o óleo à massa, continuando a bater.
- 5** Adicione o café em pó e bata até estar dissolvido.
- 6** Por fim, junte a farinha e o fermento e bata até a massa estar homogénea e formar bolhas.
- 7** Deite a massa preparada na forma previamente untada e leve ao forno a 180° por cerca de 45 minutos. Espete um palito e, se sair seco, retire o bolo do forno. Desenforme para servir.

*Receita fornecida pela Associação de Produtores de Café do Ibo e adaptada.*





# MOUSSE DE CHOCOLATE E CAFÉ

🕒 1 hora 🍷 8 a 12 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 125 g de cacau em pó
- 125 g de chocolate em pó
- 80 g de manteiga
- 1,5 dl de café
- 8 claras
- Caju torrado a gosto para decorar

## MODO DE PREPARAR

- 1** Peneirar o chocolate com o cacau em pó.
- 2** Adicionar a manteiga amolecida e o café e envolver muito bem.
- 3** Bater as claras em castelo com o açúcar e envolver cuidadosamente com o preparado de chocolate.
- 4** Levar ao frigorífico por cerca de 1 hora.
- 5** Decorar com caju torrado.

## DICA

Para decorar, também pode utilizar sultanas, ou nozes, ou chantilly.

Adaptado de: <https://www.teleculinaria.pt/receitas/doces-e-sobremesas/mousse-chocolate-cafe/>

# NUVEM DE CAFÉ COM LARANJA E MANGA

🕒 1 hora 👥 3 pessoas 💰 Barato 🍴 Fácil

## INGREDIENTES

- 1 manga em cubos grandes (cerca de 250 g)
- ¼ de chávena (de chá) de sumo de laranja
- 1 clara
- ¾ de chávena (de chá) de água
- 1 pau de canela
- 1 colher (de chá) de raspas de laranja
- ½ chávena (de chá) de açúcar
- 3 colheres (de chá) niveladas de café solúvel

## MODO DE PREPARAR

- 1** Distribuir a manga em 3 taças e regar com o sumo de laranja. Reservar na geladeira enquanto se prepara a cobertura
- 2** Reservar a clara na tigela da batedeira.
- 3** Ferver a água com a canela e as raspas de laranja, retirar do lume, coar e juntar o açúcar.
- 4** Levar ao fogo novamente e ferver até obter uma calda em ponto de fio. Sem mexer, adicionar o café solúvel.
- 5** Despejar a calda quente em fio sobre a clara, enquanto se bate, até ganhar volume, esfriar e formar um merengue firme.
- 6** Retirar as taças do frigorífico e distribuir o merengue sobre a manga.
- 7** Decorar a gosto.

Adaptado de: <https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/bebidas-nao-alcoolicas/nuvem-de-cafe-com-laranja-e-manga.shtml>



# BIBLIOGRAFIA

- United Nations Environment Programme (2024). Food Waste Index Report 2024. Nairobi.
- United Nations Environment Programme (2024). Food Waste Index Report 2024 – Key messages.
- ÍNDICE GLOBAL DA FOME 2023 - O poder dos jovens na construção dos sistemas alimentares, edição portuguesa “Ajuda em Ação” [#IGF2023](http://www.globalhungerindex.org)
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. 2022. The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>
- A Research Agenda for Food Systems, Colin L. Sage 2022
- IFAD, 2021. Transforming food systems for rural prosperity. Rural Development Report 2021. Rome, IFAD. <https://www.ifad.org/en/rural-development-report/>
- MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS Jéssica Gabriela Leonardil\*; Bruna Marcacini Azevedo 2 - Revista Saúde em Foco – Edição nº 10 – Ano: 2018 [revistaonline@unifia.edu.br](mailto:revistaonline@unifia.edu.br)
- Associação Portuguesa de Nutrição. Colher saber. E-book nº 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
- FAO, 2016. Food Loss Analysis: Causes and Solutions. Case Studies in the Small-scale Agriculture and Fisheries Subsectors. Rome, FAO
- Committee on World Food Security, 2014. Food losses and waste in the context of sustainable food systems. A report by the High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition.
- Princípios de secagem dos alimentos, Documento 276, Embrapa, Jan 2010 - [doc-276.pdf](http://doc-276.pdf) ([embrapa.br](http://embrapa.br))
- Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar para a Pequena Restauração e Bebida (Aresp – Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal)

# SITES DA WEB

- **COCO: PRODUÇÃO E MERCADO**
  - [https://www.bnb.gov.br/s482-dspace/bitstream/123456789/1043/1/2021\\_CDS\\_206.pdf](https://www.bnb.gov.br/s482-dspace/bitstream/123456789/1043/1/2021_CDS_206.pdf)
- **Abóbora: hortícola e fruto**
  - <https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/abobora>
- **Abóbora: tipos, benefícios, como preparar, cultivo - Brasil Escola**
  - <https://brasilecola.uol.com.br/saude/abobora.htm>
- **Alimentação na Pré-história e evolução - História do Mundo**
  - <https://www.historiadomundo.com.br/pre-historia/alimentacao-na-prehistoria-e-evolucao.htm>
- **Alimentação saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**
  - <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>
- **Amadumbe**
  - <https://southafrica.co.za/amadumbe.html>
- **An Introduction To Food Dehydration And Drying**
  - <https://iufost.org/iufostftp/IntroDehydrationManual.pdf> Artigo - Atena Editora
- **Banana: características da fruta e exemplos de variedades**
  - <https://www.suapesquisa.com/frutas/banana.htm>
- **Cabrito e borrego, como escolher e cozinhar?**
  - <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/guia-de-compras/cabrito-borrego-como-escolher-conservar-preparar-carne>
- **Cabrito, a carne vermelha mais saudável do mundo**
  - <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/167210/1/Cabrito-a-carne-vermelha-mais-saudavel.pdf>
- **Canning 101: How to Can Food for Beginners**
  - <https://morningchores.com/how-to-can-food/>
- **Carne Curada Artesanal — RENAN CAMPELO**
  - <https://renancampelo.com/receitas/carne-curada-artesanal>
- **Segurança e Qualidade na Produção Primária do Amendoim**
  - <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/177814/1/CircTec-88-Seguranca-e-qualidade....pdf>
- **Conhecendo o Feijão Nhemba**
  - <https://www.mmo.co.mz/gastronomia/fejao-nhemba/>
- **Conhecendo o processamento de alimentos**
  - <https://www.fea.unicamp.br/?q=node/410>
- **Conservação de Alimentos - Segurança Alimentar**
  - <https://www.segurancaalimentar.com/conservacao-de-alimentos/>
- **Conservação dos Alimentos no Frio**
  - <https://www.asae.gov.pt/perguntas-frequentes/area-alimentar/conservacao-dos-alimentos-no-frio.aspx>
- **Considerações gerais sobre a função do magnésio no organismo**
  - <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-hormonais-e-metab%C3%B3licos/equil%C3%ADbrio-eletrol%C3%ADtico/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-a-fun%C3%A7%C3%A3o-do-magn%C3%A9sio-no-organismo>
- **Coprodutos - Portal Embrapa**
  - <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/cultivos/coco/pos-producao/coprodutos>
- **Dia Mundial da Alimentação: o desenvolvimento da humanidade por meio do alimento**
  - <https://www.entresolos.org.br/dia-mundial-da-alimentacao-o-desenvolvimento-da-humanidade-por-meio-do-alimento/>
- **Drying food at home**
  - <https://extension.umn.edu/preserving-and-preparing/drying-food>
- **Embondeiro: benefícios e virtudes para a beleza e a saúde - Clarins**
  - <https://www.clarins.pt/decovrir-a-volta-ao-mundo-em-80-plantas/embondeiro.html>
- **FAOSTAT**
  - <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL/visualize>
- **Feijão Nhemba(cute) – ICM**
  - [https://icm.gov.mz/?page\\_id=1784](https://icm.gov.mz/?page_id=1784)
- **FiB - Food Ingredients Brasil**
  - <https://revista-fi.com/artigos/todos/sorgo-caracteristicas-tecnologicas-e-nutricionais>
- **Fish and shellfish - NHS**
  - <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/fish-and-shellfish-nutrition>
- **Food drying**
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Food\\_drying](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_drying)
- **FoodData Central**
  - <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170172/nutrients>
- **História / A Província / Início - Portal do Governo da Província de Cabo Delgado**
  - <https://www.cabodelgado.gov.mz/por/A-Propvincia/Historia>
- **A Importância do Consumo de Peixe na Saúde Humana**
  - <https://explicador.co.mz/posts/a-importancia-do-consumo-de-peixe-na-saude-humana>

- **Infeções por Campylobacter - Infeções - Manual MSD Versão Saúde para a Família**
  - <https://www.msmanuals.com/pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/infec%C3%A7%C3%B5es-bacterianas-bact%C3%A9rias-gram-negativas/infec%C3%A7%C3%B5es-por-campylobacter>
- **Inhame ou Cará: tudo o que você precisa saber | Nutrição, Conservação, Receitas**
  - <https://www.marinamorais.com/post/inhame-ou-car%C3%A1-tudo-o-que-voc%C3%AA-precisa-saber-nutri%C3%A7%C3%A3o-conserva%C3%A7%C3%A3o-receitas>
- **Inhame vs Mandioca: Qual a diferença? (versus.com)**
  - <https://versus.com/br/inhame-vs-mandioca>
- **Irradiação - Portal Embrapa**
  - <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/processos/tipos-de-processos/irradiacao>
- **Mandioca - Portal Embrapa**
  - <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/cultivos/mandioca>
- **Mandioca – Wikipédia, a enciclopédia livre (wikipedia.org)**
  - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mandioca>
- **Mandioca: características e valores nutricionais - Brasil Escola**
  - <https://brasilecola.uol.com.br/saude/mandioca.htm>
- **Matapa, Xima e Mandioca na Gastronomia Zambeze**
  - <https://sossegodaflora.blogspot.com/2020/01/matapa-xima-e-mandioca-na-gastronomia.html>
- **Migrações Bantus - Infopédia**
  - [https://www.infopedia.pt/artigos/\\$migracoes-bantus](https://www.infopedia.pt/artigos/$migracoes-bantus)
- **REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE MINISTÉRIO DA SAÚDE**
  - [https://www.mcsprogram.org/wp-content/uploads/dlm\\_uploads/2019/02/Mozambique-Job-aid-Anemia-Women-and-adolescents.pdf](https://www.mcsprogram.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2019/02/Mozambique-Job-aid-Anemia-Women-and-adolescents.pdf)
- **Os caracóis e a alimentação Mediterrânica · Nutrimento**
  - <https://nutrimento.pt/noticias/os-caracois-e-a-alimentacao-mediterranica/>
- **PANC: Folha de Batata-Doce - Sustentarea**
  - <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2018/06/18/panc-folha-de-batata-doce/>
- **Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade – Wikipédia, a enciclopédia livre**
  - [https://pt.wikipedia.org/wiki/Patrim%C3%B4nio\\_Cultural\\_Imaterial\\_da\\_Humanidade](https://pt.wikipedia.org/wiki/Patrim%C3%B4nio_Cultural_Imaterial_da_Humanidade)
- **PlantDisease74n06\_404.pdf**
  - [https://www.apsnet.org/publications/PlantDisease/BackIssues/Documents/1990Articles/PlantDisease74n06\\_404.pdf](https://www.apsnet.org/publications/PlantDisease/BackIssues/Documents/1990Articles/PlantDisease74n06_404.pdf)
- **Por que consumir pescados: conheça os benefícios nutricionais dos peixes e frutos do mar**
  - <https://www.epagri.sc.gov.br/index.php/2021/09/09/por-que-consumir-pescados-conheca-os-beneficios-nutricionais-dos-peixes-e-frutos-do-mar/>
- **As Folhas tradicionais da Cozinha Moçambicana**
  - [https://www.fondazioneslowfood.com/wp-content/uploads/2016/12/POR\\_libretto\\_mozambico\\_BASSA.pdf](https://www.fondazioneslowfood.com/wp-content/uploads/2016/12/POR_libretto_mozambico_BASSA.pdf)
- **Qual a importância do frango na alimentação?**
  - <https://www.bonde.com.br/saude/tire-suas-duvidas/qual-a-importancia-do-frango-na-alimentacao--177030.html>
- **Receita – Peixe Seco | Prefeitura de Navegantes**
  - <https://www.navegantes.sc.gov.br/receita-peixe-seco>
- **Receita deliciosa de Mousse de chocolate e café - Teleculinária**
  - <https://www.teleculinaria.pt/receitas/doces-e-sobremesas/mousse-chocolate-cafe/>
- **Secagem de peixe - Nazaré**
  - <https://www.cm-nazare.pt/visitar/onde-ir/monumentos-e-patrimonio/poi/secagem-de-peixe>
- **Sorgo – Wikipédia, a enciclopédia livre**
  - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sorgo>
- **Tabela de Valor Nutricional de Coco Cru**
  - <https://www.tabelanutricional.com.br/coco-cru>
- **Tamarindo: o que é, benefícios e como tomar**
  - <https://www.oceandrop.com.br/blog/tamarindo-o-que-e-para-que-serve-e-como-tomar>
- **Tamarindo: veja benefícios, nutrientes e como fazer o suco - Ser Saúde - Diário do Nordeste**
  - <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/ser-saude/tamarindo-veja-beneficios-nutrientes-e-como-fazer-o-suco-1.3133380>
- **Tamarindus – Wikipédia, a enciclopédia livre**
  - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tamarindus>
- **The Madumbe: Potato of the Tropics | Vegetables | Grow To Eat : The Gardener**
  - <https://www.thegardener.co.za/grow-to-eat/diy-food/madumbe-potato-tropics/>
- **Tomate Pelado – como fazer em casa**
  - <https://naminhapanela.com/2020/04/tomate-pelado-como-fazer-em-casa>
- **Variedades de Arroz**
  - <https://www.agricultura.gov.mz/wp-content/uploads/2021/03/VARIEDADES-DE-ARROZ.pdf>
- **Xima – Wikipédia, a enciclopédia livre**
  - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Xima>



