Slow Food®

Fundação Slow Food
para Biodiversidade

Guiné-Bissau
da terra à mesa
produtos e pratos tradicionais

FAO
FIAT PANIS

Realizado por
Velia Lucidi, Serena Milano

Texto
Serena Berisio

Com a colaboração de
Quintino Alves, Padre Carlo Andolfi, Suntu Baldé, Mario Carini, Sara Cavallet, Miguel de Barros, Beatrice Del Signore, Ali Djau, Jorge Fonseca, Eleonora Giannini, Simon Gomes, Augusta Henriques, Michela Lenta, Eugénia Alléluia Lopes, Abdon Manga, Fernanda Maria de Matos Rodrigues e Silva, Cristina Na Fala, Thierry Ange Ella Ondo, Cristiana Peano, Leandro Pinto Junior, Daniel A.V.L. Rodrigues, Rodolfo Salvatori, Armando Sampa, José da Silva, Joãozinho Sá, Francesco Sottile, Nelson Veira Tavares, Fatumata Ture, Orlando Vaz

Tradução
Flora Misitano

Editoração
Clarissa G. Becker

Projecto gráfico
Claudia Saglietti, Kokob Yohannes Kebedew

Ilustrações
Kokob Yohannes Kebedew

Gráfica
La Stamperia, Carrù

O presente livro foi realizado graças ao apoio da FAO, no âmbito do projecto GTF/RAF/426/ITA "Promoting origin-linked quality products in four countries Guinea Bissau, Mali, Senegal and Sierra Leone".
A Fundação Slow Food para a Biodiversidade agradece à FAO pelo apoio e colaboração, e à rede Slow Food da Guiné-Bissau pelas receitas colectadas e pela colaboração.

Comemos local!

Na maioria dos hotéis africanos, o pequeno-almoço é à base de leite condensado, café solúvel, manteiga dinamarquesa, geleias europeias. Grande parte do arroz consumido na África vem da Tailândia. Os mercados vendem verduras europeias, cereais americanos e asiáticos. Até a carne é importada. Este é o maior desafio da agricultura africana.

Os produtos tradicionais das comunidades são considerados pobres e pouco seguros do ponto de vista higiénico. Desta forma, ninguém valoriza uma riqueza extraordinária, botando em risco de desaparecimento variedades de frutas, verduras, cereais, legumes, raças animais, pães, doces... Junto com os produtos, perdem-se saberes agrícolas, culturas locais, tradições culinárias.

Cultivar variedades locais, criar raças autóctones e comer produtos locais significa contribuir ao combate à pobreza, educar os jovens a se alimentarem correctamente, preservar a biodiversidade, o território, a própria identidade cultural.

O Slow Food, através desta publicação, visa promover os produtos locais e as receitas tradicionais de toda a Guiné-Bissau.

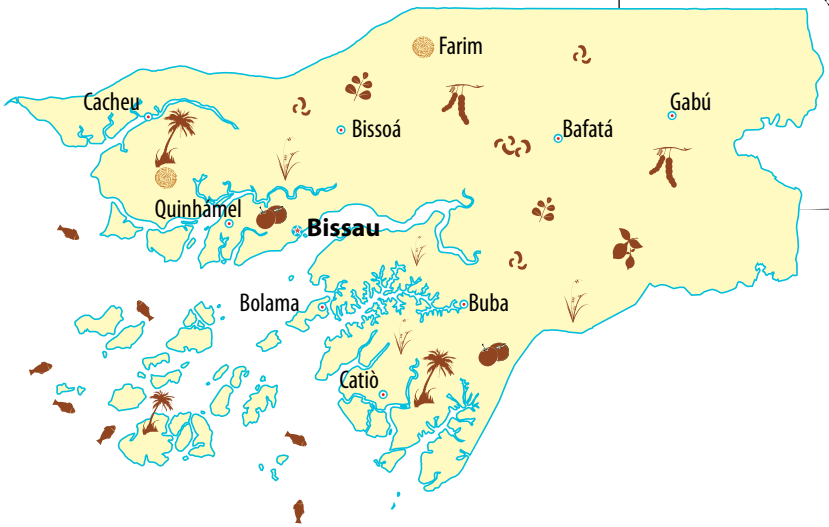
O Slow Food é uma associação internacional com associados em mais de 150 países do mundo, promovendo o acesso a um alimento bom, limpo e justo para todos.

O mapeamento dos produtos tradicionais da Guiné-Bissau e a publicação deste livrinho integram um projecto realizado pelo Slow Food em colaboração com a FAO e financiado pela Cooperação Italiana do Ministério de Negócios Estrangeiros.

Abdon Manga

Este livro foi realizado graças à ajuda do Chefe cozinheiro Abdon Manga e do convivium No Pó di Buli, que nos apresentou as receitas tradicionais da Guiné-Bissau. Abdon trabalha há muitos anos para promover e valorizar os produtos locais através de seu restaurante (Berço do Rio) e seu empenho na associação Slow Food.

Guiné-Bissau



Uma viagem pela Guiné-Bissau
para descobrir **variedades vegetais**,
raças animais,
produtos locais e **receitas tradicionais**

Comemos local!
Cultivar, criar e consumir alimentos locais é bom para a economia, pois sustenta os pequenos produtores; é bom para a saúde, pois os produtos locais são mais saudáveis, frescos e nutritivos; é bom para a comunidade, pois assim se preservam as tradições ligadas à alimentação, com o orgulho das próprias origens e da própria região.

1 Cereais

A Guiné-Bissau é um país especial: em sua pequena extensão convivem mais de 30 etnias, cada uma delas com uma história e uma cultura diferentes. A variedade gastronómica reflecte esta riqueza extraordinária.

Os cereais representam o alimento básico da população, mas contrariamente a outros países da África ocidental, na cozinha tradicional da Guiné-Bissau não se utilizam muitos tipos: o arroz (das variedades africanas e asiáticas), simplesmente cozido com água e sal, acompanha a maioria dos pratos à base de peixe, carne ou verdura. A etnia fula (conhecida também com o nome de peul) – povo de criadores nómadas que vive no interior do país – é uma excepção: usa também o fundo, o milho preto, o milho cavalo e o milho basil.

A maioria das outras etnias utiliza estes cereais apenas por ocasião de cerimónias ligadas a rituais fúnebres, nascimentos ou casamentos.

Nesta publicação indicamos o **nome científico** de cada planta: duas palavras latinas que indicam género e espécie. Estes termos são úteis, pois são reconhecidos pela comunidade científica do mundo inteiro e, assim, é possível identificar facilmente as plantas.
Os **nomes locais** indicados são resultado das pesquisas desenvolvidas pelo Terra Madre e variam de uma região a outra e de uma aldeia a outra (é por isso que indicamos apenas os nomes mais comuns!)

Fundo

Nome científico: Digitaria exilis (fundo branco), Digitaria iburua (fundo preto)

Embora seja considerado o cereal mais antigo da África, o fundo ficou esquecido por muitos anos, dado ao longo trabalho do pós-colheita. Segundo a tradição, as mulheres preparam o fundo nos dias de festa e em ocasiões especiais, como casamentos. Muitos agricultores recomeçaram o cultivo do fundo, apreciando sua resistência a doenças e parasitas, bem como pelo rápido desenvolvimento da planta. As duas variedades de fundo – cujos grãos são pequenos como grãos de areia – diferenciam-se segundo o ciclo de produção: a variedade branca tem um crescimento mais rápido (três meses) que a preta, que demora quatro meses.

Milho basil

Nome local: Madja, Midjo preto, Bucomon, Nhoo, Madj bidjenala

Nome científico: Pennisetum typhoides

O milho é um cereal originário da África ocidental. Algumas características são únicas e muito importantes: as sementes podem sobreviver muito tempo debaixo da terra, aguardando as chuvas, e é um cereal resistente a parasitas e secas. Na Guiné-Bissau, o seu cultivo limita-se às regiões norte e leste, e é consumido principalmente pelas tribos dos Fulas, acompanhado de molhos à base de carne ou peixe. Como as sementes são muito pequenas, o trabalho de pilagem, realizado pelas mulheres, é muito cansativo.

Milho preto

Nome local: Usumpà, Madjé, Bocomnhék

Nome científico: Sorghum bicolor

O milho preto deve sua grande difusão à versatilidade e à resistência da planta, que sobrevive às secas e em climas adversos. O tronco é alto e fino, e as espigas são vermelhas. Cultiva-se principalmente na região sul e cresce muito rapidamente, chegando a produzir até três safras por ano!

Arroz de mangrove

Nome local: Arroz de bolanha, Arroz du bulanhas
Nome científico: Oryza glaberrima

Na Guiné-Bissau, o arroz é muito importante: é o alimento básico da maioria da população, é mercadoria de troca, e todas as etnias do país cultivam arroz para consumo familiar e para o mercado local e nacional. Os maiores cultivos se encontram na região de Tombali, onde mais de 22 mil hectares de terra são cultivados com arroz.

Cerca de 70% do arroz é cultivado com água salobra, segundo uma técnica ligada à geografia da Guiné-Bissau: nos inúmeros cursos de águas que desembocam no mar, cresce muito o mangrove, que preserva o solo, aumentando sua fertilidade. As comunidades que vivem ao longo da costa constroem barragens com terra e mangrove, deixam a água salgada das bacias escoar mediante canais de drenagem e aproveitam as chuvas para lavar os terrenos. Logo depois da estação das chuvas, quando a salinidade é menor, o terreno pode ser cultivado. A presença de sal no terreno ajuda a defender o solo das plantas infestantes.

Se bú odia minino bonito e arroz (Quando se vê um menino bonito, é por causa do arroz)

Cuntango
Receita básica para a cozedura do arroz

Ingredientes:
500 g de arroz
1 litro de água
sal

Modo de preparar:
Ferver a água, lavar o arroz e colocá-lo na água fervente com o sal.
O tempo da cozedura varia de 20 a 25 minutos.
O arroz deve ser servido quente.
Acompanha todos os pratos tradicionais da Guiné-Bissau.

Fúti (coisas misturadas)
Arroz com legumes e óleo de palma

O fúti é o pequeno-almoço tradicional da etnia Fula. Para muitos guineenses, um bom dia só pode iniciar com um bom prato de fúti!

Ingredientes:
500 g de arroz de pilão barbarido (cozido a vapor e secado)
óleo de palma (citi)
peixes sinhos secos pilados
netetu pilado
1 litro de água
candja
djagatu sinho
um monto (uma palmada) de camate sinho
baguitchi
sal e malagueta seca

Modo de preparar:
Ferver a água, lavar o arroz e colocá-lo na água fervente.
Deixar ferver durante 15 minutos, num outro tacho, a candja e djagatu sinho. Tirar da água, pilar tudo, colocar no óleo de palma sem passar no fogo, adicionar sal a gosto. Pilar netetu, malagueta seca e sal. Pilar os peixes secos. Servir o arroz, no centro colocar o baguitchi, acima o molho e, nos lados, um pouco do netetu pilado e os peixes sinhos secos pilados.

Os Balantas

Os Balantas são o grupo étnico mais numeroso da Guiné-Bissau. Tradicionalmente dedicados ao cultivo do arroz (são grande conhecedores do cultivo em água salobra), antigamente viviam principalmente na região norte do país. Ao longo do último século, algumas comunidades foram para o sul, difundindo o arroz de mangrove e substiuindo a chamada técnica do arroz de pam-pam (semeado após a queima do solo). A técnica pam-pam – perigosa para animais e plantas silvestres – garante, no início, safras abundantes. Mas já a partir do terceiro ano, a fertilidade do solo cai sensivelmente, não podendo mais ser cultivado.

2 Temperos

O caldo industrializado em cubos, sempre presente nas bancas de mercados e nas prateleiras dos supermercados da Guiné-Bissau, corre o risco de fazer desaparecer a grande variedade de temperos tradicionais preparados pelas mulheres com folhas e frutas de inúmeras plantas: baguitchi, limão, palma de óleo e malagueta, segundo tradições antigas. Os temperos tradicionais são melhores, mais saudáveis e permitem enriquecer os pratos com sabores e cores diferentes.

As **Fortalezas Slow Food** são comunidades de produtores que trabalham e decidem, juntos, como produzir e promover seus produtos. Seu objectivo é preservar as raças locais, as variedades vegetais e os produtos tradicionais de qualidade, que correm o risco de desaparecer. Juntos, os produtores das Fortalezas, valorizam o território, preservando técnicas e saberes tradicionais, promovendo técnicas de cultivo e de criação sustentáveis.

Os Manjacas

Tribos com tradições muito antigas e enraizadas, os Manjacas vivem principalmente no nordeste e ao longo da costa recortada da Guiné-Bissau, no Oceano Atlântico.

As mulheres são especialistas no fabrico de recipientes e ânforas de barro. Entre eles, o cantanher, usado para cozinhar o mafé (um prato à base de pasta de amendoim); o ptucar, que serve para preparar o arroz durante as cerimónias tradicionais; e os moringos, os jarros para água. Os homens se dedicam à pesca, tanto nas águas do Oceano Atlântico como nas línguas de água salobra que correm por muitos quilómetros. As mulheres secam e cozinham o peixe perto das casas. Além do peixe, os ingredientes principais da gastronomia manjaca são: óleo de palma, folhas de mandioca, de abóbora e de baobá, e farinha de arroz.

Fortaleza do óleo de palma selvagem

A palma de óleo originou-se há milhares de anos na África ocidental, nas florestas da Guiné-Bissau e da Sierra Leoa, onde hoje convivem cultivos e inúmeras palmeiras selvagens. As comunidades colhem e processam os cachos de frutas vermelhas de forma tradicional, obtendo um óleo denso e alaranjado, com aroma de tomate, frutas e especiarias. Um óleo bom e nutritivo, graças à presença de carotenoides e vitamina E.

A colheita é feita pelos homens. As mulheres se ocupam do processamento, uma operação longa e delicada. As técnicas são um pouco diferentes, segundo as regiões e as tribos (como os Balantas e os Manjacas), mas algumas etapas são essenciais para a qualidade final.

Os cachos são deixados durante alguns dias debaixo de folhas de bananeira para que fiquem mais macios, tornando mais fácil a operação de separação dos frutos, que deverão secar ao sol durante um ou dois dias.

Depois da separação, os frutos são colocados num grande tacho com água, onde devem ferver por muito tempo. Em seguida, começa uma longa e delicada operação, feita manualmente: as mulheres separam as sementes da polpa, deixando-a de lado. Depois, adicionam água, alternando fria e quente, para facilitar a extracção e apertam a polpa com as mãos. À medida que o óleo aflora na superfície, é recolhido e separado da água. Esta operação é repetida várias vezes.

Tanto o óleo como os frutos frescos da palma são ingredientes fundamentais na cozinha tradicional guineense: podem acompanhar carnes, peixes, verduras e arroz.

Caldo de Chabéu

O chabéu é a fruta duma palmeira especial, que cresce em todas as regiões da Guiné-Bissau. O caldo pode ser preparado à base de peixe, carne ou galinha local.

Ingredientes:
500 g de chabéu
1 litro de água
1 ou 2 sukulbebem
mandioca
djagatu sinho
carne, peixe ou galinha local
sal

Modo de preparar:
Ferver o chabéu com água até que os caroços se despeguem. Escoar e esmagar num pilão. Colocar debaixo da água fria e passar pela peneira. Deixar ferver até obter um caldo grosso e vermelho. Num outro tacho, deixar ferver o mafé escolhido (carne, peixe, galinha) com os temperos. Colocar tudo no molho de chabéu e deixar cozer, acrescentando os outros ingredientes como mandioca e sukulbebem. Servir com arroz de pilão bem quente.

- Há duas épocas de produção do óleo: entre Abril e Maio, e entre Junho e Julho. Neste período, o preço do óleo é mais baixo.
- O óleo deve ser acondicionado em garrafas ou potes de vidro e mantido longe de fontes de calor e dos raios directos do sol. O óleo de palma deverá ser consumido dentro de um ano após a compra!
- Como reconhecer um bom óleo de palma: a coloração deve ser vermelho-alaranjada intensa, por isto é chamado "citi vermelho". A cor rosada indica qualidade medíocre. Um bom óleo não deve conter impurezas, aroma queimado ou água.

Baguitchi de casa

Nome local: Bajegue, Badjiqui
Nome científico: Hibiscus sabdariffa

As variedades de baguitchi diferenciam-se pela cor de suas flores: branca e vermelho intenso (conhecida como karkadé). As flores vermelhas, usadas em infusão para preparar um chá refrescante, são colhidas entre Novembro e Dezembro, mas – secas – encontram-se na maioria dos mercados da África ocidental durante o ano todo. A variedade branca é cultivada principalmente por suas folhas de sabor azedo, consumidas cruas ou cozidas e utilizadas na preparação de um molho (baguitchi) que acompanha muitos pratos tradicionais. Segundo a tradição, "um bom caldo branco, caldo de citi não é tão bom sem a presença do baguitchi". Um prato simples, mas que toda a gente gosta, é o cuntango (arroz local, simplesmente cozido) acompanhado de baguitchi

Todas as etnias da Guiné usam o baguitchi, mas dizem que quando um Fulupo (etnia do norte da Guiné) prepara o baguitchi, a diferença é grande!

Imagem tirada de uma fotografia de © Paola Viesi

Modo de preparar o baguitchi:

Separar as folhas dos ramos e lavá-las bem. Metê-las num tacho e deixar cozer com pouca água por cerca de 10 minutos.
Depois de cozidas, retirar as folhas da água (que pode ser usada como sumo natural), colocá-las num recipiente e batê-las com um garfo. Acrescentar 1 ou 2 quiabos já cozidos e bater bem até que tudo se transforme numa massa pegajosa.

Frango da terra a Balanta com baguitchi

Ingredientes:
um frango local
baguitchi
limão (fruta)
malagueta verde
sal

Modo de preparar:
Limpar e lavar o frango, e cortá-lo em dois pedaços. Colocar os pedaços num tacho com água suficiente para cobri-los totalmente, adicionar sal e levar ao lume. Deixar cozer até a evaporação quase total da água.
Depois de cozido, pôr o frango numa grelha e assar nas brasas para corar.
Acompanhar com arroz branco, baguitchi já pronto e malagueta bem pilada.

Fortaleza Slow Food do sal de Farim

Pode parecer estranho, mas na cidadezinha de Farim, a pouco mais de 100 quilómetros do litoral, vivem comunidades que se dedicam à colheita e ao processamento do sal. Em Farim, um dos 37 departamentos que compõem as regiões da Guiné-Bissau, ao longo do rio Cachéu, a paisagem é caracterizada por extensões de areia e água salobra. As mulheres das aldeias dedicam-se à colheita do sal e à horticultura. Quando a água do rio (que é mais uma enseada de água do mar) retira-se por efeito da maré e sopra o vento leste, forma-se uma camada de sal na superfície do terreno. As mulheres recolhem o sal, que é espalhado em lonas, lavado com água salgada e filtrado. Deixam-no secar em grandes formas rectangulares rasas postas ao fogo. Quando a colheita do sal não é mais possível, pela chegada da estação das chuvas (de Janeiro a Maio), as mulheres das aldeias trabalham nas hortas.

3 Verduras e hortaliças

Nas pequenas hortas familiares, cultivam-se várias espécies locais de verduras e legumes utilizadas para preparar os diversos pratos da tradição guineense. A riqueza de sabores é também o resultado do uso de cada parte das plantas: do niebé, por exemplo, é possível comer as sementes, as vagens e as folhas; do quiabo (conhecido principalmente por seus frutos), também se utilizam as sementes; e a planta do nene badadje serve para inúmeras preparações, pois se consome praticamente tudo, inclusive as raízes! O amendoim (*Arachis hypogaea*) também é muito importante na cozinha local, bem como o caju (*Anacardium occidentale*), ambos introduzidas durante o período colonial. As sementes são piladas para preparar cremes muito usados como base para molhos e sopas.

As variedades tradicionais de frutas e verduras se adaptaram, ao longo dos séculos, ao clima e ao território. Por isso são mais resistentes e não precisam de produtos químicos (fertilizantes e defensivos agrícolas) para sobreviver. Assim, pois, custam menos e são mais saudáveis: para a saúde e para o meio ambiente.

Mancarra do Bijagos

Nome local: Opitza, Mampodé
Nome científico: Vigna subterranea

No passado era encontrado em toda a África ocidental. Esta pequena leguminosa, originária do Mali, não é mais muito conhecida. O nome se deve à semelhança dos frutos com o amendoim e ao arquipélago de Bijagos, onde era tradicionalmente cultivado. Ao contrário do amendoim, introduzido pelos colonos portugueses, o mancarra do Bijagos é um cultivo tradicional do país, desempenhando um papel importante em muitas cerimónias: dizem que o primeiro a semear o mancarra é o chefe da aldeia e que toda a comunidade deve estar presente na hora da colheita.

Djagatu

Nome científico: Solanum aethiopicum

O djagatu é uma pequena beringela de cor vermelho brilhante, parecida com um tomate e com sabor muito intenso. É colhido ainda verde ou amarelo e é usado na preparação de molhos e sopas. As folhas fervidas também podem ser utilizadas como tempero para arroz e cereais. O tipo presente na Guiné-Bissau é pequeno, mais amargo e com mais espinhos do que o djagatu comum em outros países da África ocidental. É considerado mais saboroso pelos guineenses e, dependendo da variedade, tem uma casca mais macia.

Tomate sinho (Pequeno tomate mantem)

Nome local: Camate sinho, Pepel, Mcam-mat, Ncambatu, Mancamatchi
Nome científico: Lycopersicum esculentum

Pequeno e vermelho, o mantem é uma variedade local de tomate altamente produtiva e resistente, graças à adaptação de séculos às condições climáticas do país. No sul, a etnia Balanta cultiva o tomate consorciado com arroz, conservando as sementes na cozinha ou nas cinzas, para que o calor e a fumaça as protejam dos insectos. Muitas famílias constroem, em volta da casa, uma estrutura de madeira onde os tomateiros crescem, formando uma cerca natural. Uma ou duas palmadas de camate sinho no arroz durante o preparo do Cuntango é Refogado de camate.

Molho de tomate

Cozer cerca de 400 g de tomates sinhos bem lavados.
Bater no liquidificador e coar: o molho está pronto.

Os potes não devem ser deixados ao sol e o molho deve ser consumido dentro de um ano!

Quiabo local

Nome local: Pcandja, Candjé, Taco, Candja de fula, Ncandja
Nome científico: Abelmoschus esculentus

O quiabo tem lindas flores amarelas e vagens alongadas verde-claras, que podem ser comidas inteiras, cortadas em rodelas ou em sopas. Até as folhas, candja, são utilizadas, geralmente cozidas para acompanhar o arroz. O quiabo se cultiva facilmente e tem alto rendimento: com frequência está presente nas pequenas hortas familiares, principalmente na região leste do país. A planta da variedade local pode chegar aos três metros de altura e tem espinhos vermelhos e verdes. O fruto é menor em relação ao da variedade não autóctone, que tem aspecto mais atraente para o consumidor, mas é considerado menos saboroso.

Siga
Quiabo local laminado

O siga pode ser preparado com carne ou peixe

Ingredientes:
30 quiabos locais bem laminados
um copo de óleo de palma (citi vermelho)
uma cebola
6 djagatus sinhos locais bem laminados
2 sukulbembe (um verde, um vermelho)
sal

Modo de preparar:
Cozer os camarões descascados em pouca água com a cebola picada, sal e piripiri. Juntar os quiabos, os djagatus sinhos cortados às rodelas, o citi e um pouco de água. Tapar o tacho e deixar cozer.
Depois de cozido, servir quente com arroz branco.

Niebé

Nome local: Feijão mancanha
Nome científico: Vigna unguiculata

O niebé é uma das plantas mais antigas da África. As sementes – conhecidas como feijão mancanha – ficam fechadas em vagens que são colhidas ainda verdes e consumidas inteiras. Quando colhidas já amareladas, são debulhadas e o feijão pode ser secado. Na semente de qualquer tipo de niebé (diferente em forma, cor e tamanho) há um hilo (a parte onde a semente está presa à vagem) branco, com um círculo mais escuro em volta (por isso é também chamado feijão-de-olho). As sementes, ricas em proteínas e vitamina B6, são a parte da planta mais comum na cozinha e, inteiras ou transformadas em farinha, são ingredientes de muitas receitas. As folhas são usadas no preparo de sopas de verduras e cereais. Uma ou duas palmadas de feijão no arroz durante o preparo do Cuntango é Refogado de feijão.

Foroba

Nome local: Netetou, Biàe, Nghancé, Ulélé, Neré
Nome científico: Parkia biglobosa

Para colher as longas vagens desta árvore é preciso subir no tronco, que chega aos 20 metros de altura. As crianças adoram a polpa muito doce e seu sumo. O fruto pode ser conservado por muito tempo, sendo apreciado por quem viaja. Além de seu excelente sabor, a foroba tem muitas qualidades: os frutos são ricos em proteínas, vitaminas e minerais; a árvore é muito resistente a parasitas e doenças e não precisa de muitos cuidados; as folhas, transformadas em composto, são ricas em nitrogénio e minerais que contrastam o empobrecimento do solo. Por isso, muitos agricultores plantam a foroba para delimitar seus terrenos. As sementes (netetou) contidas na vagem podem ser secas e transformadas em farinha (futi) ou puré (kunga), utilizado como tempero para arroz ou para carne. Em muitos países da África ocidental, as sementes fermentadas são usadas para preparar um tempero de sabor muito intenso, conhecido como sounbareh ou soumbalá.

As cinzas obtidas da cortiça são misturadas ao óleo de palma para produzir um sabão artesanal (sabão preto).

Nene badadje

Nome local: Ucangla, Bde bdadje
Nome científico: Moringa oleífera

Originária das regiões do Himalaia, a planta da nene badadje é conhecida na África desde a época dos egípcios.

Ao amadurecer, a vagem se abre em três lâminas, liberando pequenas sementes redondas e pretas, envoltas em uma membrana branca. Dentro delas há uma pequena amêndoa rica em óleo. Todas as partes da planta são utilizadas: folhas, sementes, vagens e raízes. As folhas podem ser consumidas sozinhas ou como acompanhamento de pratos de cuscuz, arroz ou outros cereais. As vagens podem ser preparadas da mesma forma ou colhidas ainda verdes, para obter as sementes. Estas podem ser fervidas e utilizadas para a extracção de óleo, útil tanto para o uso na cozinha, como para alimentar lâmpadas a óleo ou para a preparação de sabão artesanal. As folhas, ricas em vitaminas C, A e cálcio, também podem ser secas, trituradas em pó e utilizadas como tempero.

4 Os peixes do Oceano Atlântico

A região litorânea da Guiné-Bissau é formada por várias enseadas que criam um ecossistema único, onde terra e mar se aproximam e se unem continuamente. Por esta razão, peixes e moluscos representam a principal fonte de proteína animal para a população local.

Durante séculos, as populações que vivem ao longo do litoral, como os Manjacas, praticaram a pesca com pirogas ou outras pequenas embarcações e segundo técnicas tradicionais que respeitam escrupulosamente o ecossistema marinho. Hoje, como no passado, as mulheres se dedicam à recolha dos moluscos – os mais comuns são o gandin (*Melongena melongena*), um molusco que vive nas áreas aquáticas ricas em raízes de mangrove, e o cuntchurbedja (*Cymbium sengalensis*) – que são defumados e secos.

Infelizmente, a riqueza de espécies presentes no mar da Guiné-Bissau atrai um número cada vez maior de grandes pesqueiros estrangeiros que usam métodos intensivos de pesca, prejudicando um equilíbrio ecológico de séculos.

Caldo de Citi

Ingredientes:
6 peixes médios (podem ser de diferentes variedades)
um copo de óleo de palma (citi)
2 dentes de alho
2 cebolas
1,5 litros de água
1 ou 2 sukulbebem
um monto (uma palmada) de camate sinho
um pouco de netetu
sal

Modo de preparar:
Limpar os peixes e cortá-los em dois pedaços. Colocar o óleo de palma num tacho, levar ao lume com o camate sinho bem amassado, o netetu, os dentes de alho, as cebolas cortadas em rodelas, e acrescentar o sal.
Deixar refogar um pouco e, logo depois, adicionar a água. Após aproximadamente 10 minutos, colocar o peixe e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
Servir quente, com um bom arroz de pilão.

Seja curioso!
Experimentando produtos tradicionais e descubra sabores esquecidos: no lugar do cubinho de caldo use um pouco de **netetu**; em vez de arroz importado, use uma variedade de **arroz local**; no lugar do amendoim, use os **mancarra do Bijagos**.

5 Fruta

A Guiné-Bissau é muito rica em frutas selvagens e cultivadas. A colheita é feita pelas mulheres, que também se ocupam de seu processamento em sumos e geleias. Entre as árvores selvagens temos o fole, cujo fruto também é usado em pratos salgados; o mandiple, com pequenos frutos amarelos; o veludo, com pequenas frutas escuras; o gigantesco baobá; o tamarindo (ocasionalmente cultivado); o tambacumba, cujos frutos são os favoritos das crianças. Entre os arbustos, a manganaça, planta muito resistente às secas.

No sul do país é muito comum o cultivo de bananeiras e de inúmeras espécies de citrinos – limões, laranjas, tangerinas – que os colonos portugueses levaram para a Guiné-Bissau.

Prepare **sumos de frutas** em casa, escolhendo as melhores frutas no mercado. Preparare o almoço para a família com verduras locais frescas: os pratos serão mais saborosos e mais saudáveis.

Fole

Nome local: Psobé, Nbatano, Polédje, Foleossumo-o, Mta-a
Nome científico: Landolphia heudelotii
Esta árvore selvagem cresce em muitas regiões da África central e ocidental. Era cultivada, no passado, para extracção do látex, hoje em dia pouco usado. A parte considerada mais interessante da planta são os frutos alaranjados, parecidos a pequenas laranjas. A parte interna do fruto é composta por sementes cobertas por uma polpa amarela, aromática e saborosa. É possível comer o fole fresco ou transformado em sumos ou xaropes, com adição de água e açúcar. Também é utilizado como tempero, com a mesma função do vinagre de limão.

Tambacumba

Nome científico: Neocarya macrophylia, Parinari macrophylla
Os pequenos frutos da árvore da tambacumba têm polpa amarela e adocicada e são consumidos frescos ou secos. As crianças adoram as frutas desta árvore selvagem. As sementes, duas em cada fruta, são ricas em proteínas e podem ser usadas no lugar do feijão para preparar pratos à base de carne ou peixe.

Limão da Guiné-Bissau

Nome local: Limão-da-terra, Urimblà, Mandamna
Nome científico: Citrus aurantifolia

Deve-se aos portugueses a introdução do limão-da-terra na Guiné-Bissau, onde se tornou, em pouco tempo, uma planta muito difundida e um fruto muito importante na gastronomia local. A árvore do limão-da-terra se adaptou muito bem ao clima da Guiné-Bissau, crescendo facilmente na região litorânea. A conformação baixa e larga é ideal para defender as casas do vento e do sol. O fruto é arredondado, pequeno, com casca amarela e aroma intenso.

O sumo, chamado vinagre, dá sabor a muitas receitas tradicionais: pode ser usado para temperar carnes e peixes, deixando-os de molho durante aproximadamente 30 minutos antes de grelhados ou assados; pode ser acrescentado a salgados, doces, frituras, pratos tradicionais como o caldo de chabéu, o caldo branco, o caldo mancarra e a cafriela.

Por fim, adicionando água e açúcar, o sumo obtido é muito refrescante e também pode ser engarrafado e comercializado (vinagre de limão).

Realmente não há limites para o uso do seu perfume!

Caldo Branco

Ingredientes:
6 peixes médios
2 limões
2 cebolas
um dente de alho
água
1 ou 2 sukulbebem
um monto (uma palmada) de camate sinho
2 colheres de azeite
sal

Modo de preparar:
Arranjar os peixes. Colocar o azeite num tacho, levar ao lume com o camate sinho bem amassado, alho e cebola pilados e sal.
Colocar os peixes e deixar ferver um pouco. De seguida, adicionar água e deixar cozinhar durante aproximadamente 20 minutos.
Servir quente, acompanhado dum bom arroz de pilão... sem esquecer do baguetchi!

Mandiple

Nome local: Upilum, Tchalé, Gsal
Nome científico: Spondias mombin
Originária da América do Sul, a árvore de Mandiple cresce espontaneamente em todo o território da Guiné-Bissau. Apenas os frutos, pequenos e amarelos quando maduros, são consumidos: frescos ou macerados em água para obter o sumo, que depois é filtrado e adoçado.

Manganaça

Nome local: Onanssi, Manganasa, Foia
Nome científico: Icacina oliviformis
A manganaça é uma planta muito importante, sobretudo nas épocas de seca: cresce espontaneamente na savana, podendo sobreviver até quatro anos sem água. Da manganaça se consomem os frutos vermelhos, as sementes e as raízes. Os frutos são doces e consumidos frescos. As sementes tornam-se duras pouco tempo depois de extraídas, podendo ser conservadas por muito tempo. Devem ser fervidas por aproximadamente uma semana antes de consumidas. Depois de fervidas, são piladas pelas mulheres até obter uma farinha que pode ser utilizada no lugar do arroz em pratos à base de carne, peixe ou verdura.

Cabaceira

*Nome científico: Adansonia digi*tata

A mais sagrada das árvores da África ocidental, a cabaceira tem grande valor material, simbólico e mágico. Pode chegar a mil anos de idade (alguns exemplares são ainda mais antigos); é um reservatório natural de água (o tronco pode reter até 120 mil litros de água); resiste a qualquer clima; e é um recurso alimentar fundamental. As partes comestíveis da cabaceira são inúmeras. As folhas são ricas em proteínas e vitamina A: frescas, cozidas e temperadas com óleo de palma, são utilizadas em sopas. O fruto – verde e ovalado – contém uma polpa branca e esponjosa, muitas sementes e é rico em vitaminas A, B1, B2, B6 e PP, além de conter alto teor de vitamina C e de cálcio. A polpa tem sabor azedo e pode ser comida fresca ou misturada com água e açúcar para preparar um sumo tonificante e refrescante. As sementes da fruta, escuras e parecidas ao feijão, podem ser torradas e transformadas em creme para temperar o arroz ou, com um pouco de açúcar, como sobremesa.

Sumo de cabaceira

Aproximadamente 30- 35 cl por pessoa

Ingredientes:
250 g de pó de fruta da cabaceira
500 g de açúcar
2 litros de água
½ litro de leite

Modo de preparar:
Peneirar o pó da fruta da cabaceira com um pano ou uma peneira. Despejar num recipiente e acrescentar a água aos poucos, misturando com cuidado. Acrescentar o açúcar e, por último, o leite. Servir fresco.

Veludo

Nome local: Veudo

Nome científico: Dialium guineense

A casca escura e aveludada dos frutos desta árvore selvagem envolve uma polpa alaranjada, com uma única semente. O sabor da fruta, que deve ser descascada, é um pouco adstringente, parecido ao da cabaceira, mas mais doce. A polpa pode ser macerada, obtendo-se uma bebida refrescante.

Tamarindo

Nome científico: Tamarindus indica

A árvore do tamarindo tem tronco baixo e copa densa, abrigo ideal para homens e animais.
O fruto é uma vagem dura e escura, contendo uma dezena de sementes imersas em uma polpa. Por ter sabor ácido semelhante ao do limão, pode ser utilizado para preparar muitos pratos e molhos. A polpa é consumida temperada com sal e pimenta, mas o produto mais comum é o sumo, obtido pela maceração dos frutos com água e açúcar.

Sumo de tamarindo

Ingredientes:
250 g de frutos de tamarindo
1,2 litros de água
açúcar a gosto

Modo de preparar:
Limpar e lavar os frutos. Colocar a polpa na água durante alguns minutos, mexendo de vez em quando. Filtrar com um pano para eliminar as sementes. Deixar ferver o sumo e acrescentar açúcar a gosto.

Contactos

Restaurantes:
Berço do Rio, Hotel Restaurante – Bar
Tel. +245 6619700 – 5208020 – 7201485
abdon_m@hotmail.com
Buba (Quinara)

Lojas de produtos locais:
Cabaz de terra
Tel. +245 6190907 – 5407884 – 6604078
cabazditerra@gmail.com
cabazditerra.blogspot.com
Bissau Velho
Bissau, Guiné-Bissau

Tiniguena. Esta Terra é Nossa!
Av. Caetano Semedo
Las Palmeras – Bairro de Belém
Apartado 667 - Bissau
Tel. + 245 3251906 – 6745111 – 5489766
tiniguena_gb@hotmail.com
geral@tiniguena.org

As **comunidades do alimento** são núcleos da rede do Terra Madre: grupos de pessoas que produzem, processam e distribuem alimentos de qualidade, de forma sustentável, mantendo um forte vínculo com a própria região. **Sempre que possível, compre os produtos das comunidades do alimento!**

Sal de Farim (Fortaleza Slow Food)
Padre Carlo Andolfi
Tel. +245 6669015
omifarim@yahoo.it
Farim, Região de Oio

Oleo de palma (Fortaleza Slow Food)
Coajoq (Cooperativa Agrícola)
Leandro Pinto Junior
Tel. +245 6623590
Canchungo, Região de Cacheu

Sumos de fruta, vinagre de limão
Coajoq (Cooperativa Agrícola)
Leandro Pinto Junior
Tel. +245 6623590
Canchungo, Região de Cacheu

Mel multifloral de jasmim-manga e mel de mangrove
Cooperativa Aplica,
Francisco Demba
Tel. +245 6767823
Bula, Região de Cacheu

Mil hortas na África
Em 2010, o Slow Food lançou um desafio ambicioso: a criação de mil hortas em escolas, aldeias e periferias das cidades de 25 países africanos. As mil hortas serão modelos concretos de agricultura, atentos às diversas realidades (ambientais, sócio-econômicas e culturais) e facilmente reproduzíveis. Para saber mais ou para comprar produtos locais cultivados nas hortas, entrar em contato com o Coordenador Nacional do Projeto: Leandro Pinto Junior, tel. +245 6623590, coajoq_2000@hotmail.com

As **Fortalezas Slow Food** são projetos para preservar produções locais, tradicionais e de qualidade, em risco de extinção. São mais de 350, em mais de 50 países do mundo.
Na Guiné Bissau há duas Fortalezas: do sal de Farim e do óleo de palma selvagem. Venha conhecê-las!

Associe-se ao Slow Food!

© Paola Viesi

Associando-se ao Slow Food você apoia:

um sistema de produção e distribuição alimentar sustentável, o desenvolvimento de projectos de educação no mundo inteiro, a promoção de produtos alimentares regionais tradicionais, um ritmo de vida mais lento e harmonioso.

Conheça as actividades do Slow Food, entre em contacto com a rede mundial Terra Madre: assine a newsletter directamente do nosso sítio www.slowfood.com

Se quiser conhecer e participar das actividades do convivium, ou dos grupos locais do Slow Food de Buba (Quinara) No Pó de Buli, entre em contacto com Abdon Manga:
Tel +245 6619700 - e-mail: abdon_m@hotmail.com

Se quiser conhecer e participar das actividades do convivium de Farim (Oio) Afa-K3 entre em contacto com Djau Ali: Tel +245 6704926 - e-mail: alidjauk3@hotmail.com

Para se tornar membro do Slow Food, ou para criar um novo convivium na Guiné Bissau, entre em contacto com Velia Lucidi: v.lucidi@slowfood.it ou visite o nosso website

w w w . s l o w f o o d . c o m