

SABOR A MARERA: EXPLORANDO LA GASTRONOMÍA DE MOZAMBIQUE

La alimentación como uno de los pilares de la cultura local



Eva Cristina Bueno Castellano

ecbc0001@red.ujaen.es / +34 620641045

**DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN EN COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA
EL DESARROLLO CON ÁFRICA SUBSAHARIANA 2020-2021.**

Tutoriza: Paula García Ramírez



“Cozinhar é o mais privado e arriscado ato.

No alimento se coloca ternura ou ódio.

Na panela se verte tempero ou veneno.

Cozinhar não é um serviço,

Cozinhar é um modo de amar os outros”

(Couto, 2004)

Foto de portada: Bueno Castellano, M. (2021)



- ÍNDICE -

1. PORTADA	1
2. RESUMEN. PALABRAS CLAVE	5
3. INTRODUCCIÓN	6
4. OBJETIVOS	8
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
6. RESULTADOS	10
6.1 Mozambique desde lo global a lo local	11
6.1.1. Nivel global	11
6.1.2. Nivel local	12
6.2. Aspectos generales de la Cocina de Marera	16
6.3. Alrededor de la Comida	18
6.4. Utensilios	19
6.5. Ingredientes	20
6.6. Bebidas	22
6.7. Uso Medicinal	22
6.8. Frutas	23
6.9. Consideraciones Finales	24
6.10. Recetas	25
6.10.1. Leonor Lampião	25
6.10.2. Irmã Cristina	29
6.10.3. Mamã Rosa	33
7. CONCLUSIONES	37
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39



9. ANEXOS	44
9.1. Modelo entrevista	44
9.2. Material fotográfico	45



2. RESUMEN. PALABRAS CLAVE

A través de este estudio se analizan y explican aspectos de los alimentos y comida de algunas comunidades de Mozambique –en este caso la de Marera-, como ejemplo de cuidado, fomento y preservación del patrimonio y cultura gastronómicos ligados a la sostenibilidad y tradición local.

En éste no sólo aparecen datos y objetivos recogidos en diferentes propuestas y estudios, sino que se habla de cómo los productos de la tierra juegan un papel decisivo en la conformación de la tradición, el rol de las mujeres en tanto en cuanto que preservadoras y transmisoras de las artes culinarias y la importancia de considerar todo ello en el ámbito de la Cooperación Internacional.

Palabras clave: Comida, sostenibilidad, cultura, cooperación internacional, Mozambique.

ABSTRACT

Throughout this study aspects of the food and meals of some Mozambican communities – specially the community of Marera- are analyzed and explained, as an example of the care, promotion and preservation of gastronomic heritage and culture linked to sustainability and local tradition.

In this research not only data and objectives collected in different proposals and studies appear, but it also talks about how the products of the land play a decisive role in shaping tradition, the role of women as a preservatives and transmitters of culinary arts and the importance of considering all this in the field of International Cooperation.

Keywords: Food, sustainability, culture, international cooperation, Mozambique.



3. INTRODUCCIÓN

La cultura gastronómica configura parte de la vida local de una zona geográfica en concreto, “nutriéndose” de la historia, cultura, economía, sociedad e incluso política de dicho lugar. Esto nos permite entender como habitan, viven, piensan, crean, imaginan y se desenvuelven las personas que la integran, generando todo un patrimonio y tradición de gran valor a preservar y difundir, muy en especial en momentos de fuertes tensiones internacionales y desequilibrios globales.

El interés por la cultura culinaria ha crecido en estos últimos tiempos, abordando desde aspectos ligados a la sostenibilidad, cambio climático y cooperación internacional, hasta potenciar aspectos económicos ligados a la salud y bienestar integral de la población en cuestión, entre otros.

La gastronomía empieza a erigirse como uno de los motores de mejora y cambio en las sociedades y poblaciones locales, así como uno de los aspectos a considerar en la co-ayuda y trabajo entre países. La producción alimenticia y todo lo que conlleva interesa a oriundos y foráneos facilitando el conocimiento, exploración de tradiciones y degustación de productos típicos, contribuyendo a su vez a unir personas en torno a cosechas, fogones y mesas.

De igual manera, la siembra, la recolecta y el conocimiento de la tierra nos acercan a experiencias y rituales heredados de antaño de incalculable valor, a transmitir a las futuras generaciones procurando sostenibilidad y equilibrio natural.

En palabras de Joxe Mari Aizega, Director General del Basque Culinary Center, *“en muchos países la gastronomía se ha erigido como un sector estratégico que aporta riqueza y empleo, creando valor a toda la cadena que la conforma, desde la producción de alimentos de calidad, su transformación, la hostelería o el turismo y, además, contribuye a promover e impulsar la marca-país. Una mirada holística e interdisciplinar dirigida a desarrollar el potencial de la gastronomía”*¹.

En este estudio que nos atañe, nos centramos en Mozambique y, muy en particular, en la zona geográfica de Marera, lugar donde personalmente he llevado a cabo las prácticas del Diploma de Especialización en Cooperación Internacional para el Desarrollo con el África Subsahariana, ofertado por la Universidad de Jaén, durante el mes de julio de 2021. Esta

¹ Organización Mundial del Turismo y Basque Culinary Center (7 de septiembre de 2021), *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*, p.7.



experiencia en terreno me ha supuesto poner en práctica algunos de los conocimientos adquiridos en este curso, así como aproximarme a la cultura mozambiqueña, descubriendo la realidad de las comunidades rurales de Marera, de difícil acceso y alejadas de las zonas urbanas.

Como decía el periodista Ryszard Kapuscinsky “*este continente es demasiado grande para describirlo. Es todo un océano, un planeta aparte, todo un cosmos heterogéneo y de una riqueza extraordinaria. Sólo por una convención reduccionista, por comodidad, decimos África*”²

Sin duda alguna, una de estas riquezas extraordinarias es la gastronomía, la cual establece lazos con muchos ámbitos de la cultura y sociedad. Además, es ejemplo de inspiración para otras muchas. Así pues, el propósito personal de este trabajo es acercarnos a la zona central de Mozambique a través de un viaje por la memoria y prácticas culinarias de la mano de varias personas, en este caso mujeres oriundas de Marera. Ellas han ofrecido información sobre los alimentos que componen la dieta de esta zona ligados a historias-anécdotas; memoria oral heredada de madres a hijas, así como ingredientes, técnicas de cocción, preparación, utensilios y bebidas. En definitiva, aromas de la tierra, folclore y tradiciones de profundas raíces.

La gastronomía es una útil herramienta de conexión, intercambio y unión entre personas, la cual nos permite empatizar pero, de forma contradictoria, nos acerca en cierta manera a índices altos de supervivencia y hambruna en la región de Marera. Entiendo, entonces, que conjugar legado gastronómico y compromiso social ayuda a paliar la pobreza de Marera, siendo necesario e importante conjugar concienciación social que exija condiciones dignas y equitables para todas las personas, y en este aspecto el papel de la cooperación es muy importante.

Mediante este viaje gastronómico, además de poner en valor la cultura de Mozambique, es esencial tener presente los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)³ y sus logros, como es el del **ODS 11** “lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles” y cuya exigencia en su cuarta meta es “redoblar los esfuerzos para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo”. De igual manera, el **ODS 5** propone el logro de la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas,

² Kapuscinski, R. (2012). *Ébano*. Anagrama.

³ Organización de las Naciones Unidas (2015), *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.



resaltando el porcentaje considerable de mujeres que trabajan en el sector cultural. También es importante atender a las acciones en pro del desarrollo humano realizadas en los ámbitos de la salud y el bienestar y de la educación de calidad, promulgados por el **ODS 3** y **ODS 4**, respectivamente, siendo más eficaces cuando tienen en cuenta el contexto cultural y las particularidades/diversidad de las comunidades o lugares en los que se actúe o desde los que se trabaje, atendiendo a la paz, la no violencia y la sostenibilidad.

Teniendo en cuenta esto último, el **ODS 16** promueve el respeto de la diversidad cultural, basado en los derechos humanos que, a su vez, propicia el entendimiento cultural y la inclusión, promoviendo sociedades pacíficas y justas e instituciones eficaces. De hecho, algunos eventos recientes han puesto de relieve la importancia que tiene proteger la cultura, la diversidad cultural y la cohesión social en los conflictos armados.

Así mismo, la cultura guarda una relación estrecha con la acción por el clima, atendiendo al **ODS 13**. Diferentes oficios y artesanías tradicionales se basan en conocimientos locales de gestión de ecosistemas, extracción de recursos naturales y utilización de materias de la zona. Como muchos de ellos no requieren altos niveles de tecnología, consumo de energía e inversiones, co-ayudan a la creación de medios de subsistencia y al fomento de economías verdes. Los sistemas de conocimiento y las prácticas de gestión del medio ambiente de las comunidades locales proporcionan ideas que permiten gestionar mejor los problemas ecológicos, poner fin a la pérdida de diversidad biológica, detener e invertir la degradación de las tierras y atenuar el cambio climático y sus efectos. Es por ello que aquí tiene un papel crucial la gastronomía, como seña y patrimonio cultural.

Atendiendo entonces a este marco legal, al ámbito de la Cooperación Internacional y al trabajo de campo gastronómico realizado en Marera, surge este proyecto de investigación.

“De todos modos, en caso de que les fuera imposible conseguir alguno de ellos (ingredientes), no vacilen en utilizar la “opción sincrética”. El sincretismo ha sido, y sigue siendo, la base de todas las culturas y también, claro está, de la culinaria. ¡Buen provecho!”. (Agboton, 2002)

4. OBJETIVOS

- Conocer la comida tradicional de la Región de Manica, Mozambique, como ejemplo de gastronomía africana.



- Difundir y visibilizar la gastronomía, las costumbres alrededor de la mesa, así como platos claves de la cocina de esta región.
- Reflexionar acerca del papel fundamental que la mujer tiene en la cultura mozambiqueña como pilar del patrimonio gastronómico del país.
- Describir la importancia de la cultura oral como transmisora de conocimientos, creencias y pensamientos, en este caso a través de la gastronomía.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En relación a la propuesta de investigación del presente trabajo, concretamente acerca de la gastronomía mozambiqueña de la región de Marera, no existe hasta la fecha material publicado y, por tanto, disponible. Sin embargo, voy a remitirme a material gastronómico africano, incluso español estrechamente ligado al mismo, sin olvidar los ODS, las líneas de investigación y acción de la FAO, así como de la ONU.

Antes de nada, nos acercaremos al concepto de la **gastronomía sostenible** y qué entendemos por él. Atendiendo a la FAO “a la gastronomía a veces se la denomina el arte de preparar una buena comida. También puede hacer referencia a un estilo de cocina de una determinada región, pero suele definirse como los alimentos y la cocina de un lugar. La sostenibilidad implica realizar una actividad (por ejemplo, la agricultura, pesca o incluso preparación de una comida) sin desperdiciar nuestros recursos naturales y poder continuarla en el futuro sin perjudicar el medio ambiente o la salud. Por lo tanto, la gastronomía sostenible es sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo se cultivan y cómo llegan a nuestros mercados y, finalmente, a nuestros platos”⁴.

De igual manera, es importante entender el concepto de **soberanía alimentaria** como forma de autoafirmación de las mujeres de Mozambique. Los platos y los conocimientos ligados a la preparación, son utilizados “⁵

Así pues, tal y como se recoge en la Revista *Debates Insubmisos*, de la mano de María Paula Meneses “*la soberanía alimentaria, puesto brevemente, es el derecho de las comunidades a determinar su propia comida y los sistemas de producción de alimentos, defendiendo la autosuficiencia alimentar de la comunidad y/o autonomía cultural en relación con los*

⁴ Organización de las Naciones Unidas (s.f.), *Día de la Gastronomía Sostenible 18 de junio*.

⁵ Meneses, M. P. (2013). Para ampliar as Epistemologias do Sul: verbalizando sabores e revelando lutas. *Configurações. Revista Ciências Sociais*, (12), p. 2.



alimentos. Esta propuesta representa un incontestable desafío a las tentativas de marginación económica y política de los campesinos y pequeños agricultores por las instituciones internacionales que gobiernan el comercio global de alimentos”⁶

Sigo utilizando las palabras de María Paula Meneses, del mismo texto, porque en la intención de ellas se halla el propósito de este estudio “este es un texto sobre alimentos y recetas, sobre cocina y las pequeñas voces de mujeres, sobre el consumo y los sentidos de pertenencia. A partir del trabajo etnográfico (observación, entrevistas y conversaciones...) la comida sigue siendo un símbolo particularmente potente de la identidad personal y colectiva, uno de los fundamentos tanto de la individualidad como de la pertenencia a grupos más amplios (a menudo cosmopolitas). La comida, los platos preparados de las manos de las mujeres en Mozambique, de alguna manera sirven para reunir, o convocar, muchas de las relaciones necesarias para que la gente viva bien, gane su dignidad y pueda hacer planes para el futuro. En este sentido, la soberanía alimentaria es fundamental por problematizar, de un lado, los modelos de producción agrícola dominantes, y, por otro, por apuntar posibilidades de producción y consumo sostenibles, respetando la socio-bio-diversidad, las prácticas agrícolas que designamos tradicionales (lo que incluye reconocer las semillas criollas, las recetas de su preparación, etc.)”⁷.

A partir de este concepto, nos acercamos a datos útiles de Mozambique para conocer de primera mano la gastronomía gracias a una serie de entrevistas realizadas a mujeres de Marera, estrechamente ligadas a la cocina y los (sus) productos comestibles de la zona.

6. RESULTADOS

Partiendo de un estudio del contexto político, social y económico de Mozambique, me centro en Marera, lugar donde ha tenido lugar el estudio de los alimentos cocinados por mujeres de esta zona central mozambiqueña. Se trata de un texto sobre alimentos y recetas, sobre cocina y pequeñas (grandes) voces de mujeres, sobre el consumo y los sentidos de pertenencia. A partir de una entrevista estructurada⁸, realizadas a veinte mujeres, y de la observación directa, así como de la experimentación intento reflejar como la comida sigue siendo un símbolo

⁶ Meneses, M. P. (2018). Cocina nacional, procesos identitarios y retos de soberanía: las recetas culinarias construyendo Mozambique. *Debates Insubmissos*, 1(2), p. 9.

⁷ Meneses, “Cocina nacional, procesos identitarios y retos de soberanía: las recetas culinarias construyendo Mozambique”. p. 10.

⁸ Ver Anexo 9.1. Modelo entrevista.



particularmente potente de la identidad personal y colectiva, aspecto a tener muy en cuenta en el terreno de la Cooperación Internacional.

6.1 Mozambique desde lo global a lo local

Atendiendo a diversas fuentes de la República de Mozambique, entre las que destacan: Instituto Nacional de Estadística, Banco Mundial, Ministerio de Economía y Finanzas, IFAD (*International Fund for Agricultural Development*), así como el libro *Questões sobre o desenvolvimento produtivo em Moçambique* y el anteproyecto *Acceso Inclusivo a la Educación Básica y Técnico Profesional en Macate* presentado por la Congregación de los Sagrados Corazones a la organización Manos Unidas, he podido organizar este punto, abarcando desde lo global a lo local. Es decir, partiendo de datos concernientes a desarrollo humano, político y social a nivel nacional, así como de datos del sector agropecuario de Mozambique, llegaremos a datos útiles de la zona concreta de estudio, Marera.

6.1.1. Nivel global

- Atendiendo al Instituto Nacional de Estadística, la población total de Mozambique es de 28,9 millones de personas⁹, de las que el 70% viven en zonas rurales. Cuenta con una población joven en rápido crecimiento, donde la población menor de 14 años en 2017 suponía el 45% del total¹⁰.
- El Cuarto Informe Nacional de Evaluación de la Pobreza 2014/2015, indica una disminución de la pobreza del 14% entre el periodo 2008/2009 y 2014/2015. Este informe, pone de manifiesto la pobreza en zonas rurales en comparación con las zonas urbanas, siendo del 72% en las primeras y del 18% en las segundas¹¹.
- La desnutrición es una de las principales preocupaciones, con una prevalencia del 43,5% de retraso en el crecimiento infantil¹².
- Mozambique tiene un gran potencial, en cuanto al sector agrícola, contando con diez zonas agroclimáticas. Sin embargo, sólo el 14% de las tierras son cultivables y la productividad es muy baja. Entre los principales problemas figuran: el acceso al agua para el riego, animales y consumo humano; el acceso a tierras con tenencia segura; servicios financieros; mejores insumos y servicios de extensión, veterinaria y

⁹ IFAD International Fund for Agricultural Development (2018), *Republic of Mozambique. Country strategic opportunities programme 2018-2022*. p. 1.

¹⁰ IFAD p. 1.

¹¹ IFAD p. 1.

¹² IFAD p. 1.



mecanización e infraestructura. Así como riesgos derivados de las catástrofes climáticas¹³.

- El empleo en la agricultura representa el 75% del empleo total y el 55% de todos los hogares se dedican a la agricultura¹⁴.
- La invasión agrícola y el uso insostenible de leña están provocando la deforestación y la degradación del suelo. Las emisiones de CO2 representan el 60% en el país. Otras amenazas para el medio ambiente son: minería ilegal, tala y caza. La pérdida económica del país debido a la degradación ambiental representa el 17% del PIB¹⁵.
- Según el Índice de Riesgo Climático Global de 2021, Mozambique ocupa el primer lugar de los diez países más afectados por los fenómenos climáticos en 2019 y el quinto lugar de los países más afectados en las dos últimas décadas (periodo 2000-2019)¹⁶.

6.1.2. Nivel local

Para la realización de este apartado, se han tomado como fuentes de información la observación directa, la entrevista realizada al Sr. Jorge Lampião¹⁷, así como información recogida en el anteproyecto *Acceso Inclusivo a la Educación Básica y Técnico Profesional en Macate* de la Congregación de los Sagrados Corazones y cuyo gestor actual, Germán Fresan, (párroco de la parroquia de Marera) no tuvo reparo alguno en ofrecérmelo para recoger la información que creyera pertinente para la realización del Trabajo Final de Título.

- Área geográfica

El lugar donde se ha llevado a cabo el estudio de cocina mozambiqueña recogido en este trabajo ha sido en Marera, cuyo Departamento o Región se ubica en la zona central del país.

¹³ IFAD p. 2.

¹⁴ IFAD p. 2.

¹⁵ IFAD p. 2.

¹⁶ Eckstein, D., Künzel, V., & Schäfer, L. (2021). *Global Climate Risk Index 2021-Resumen. Who Suffers Most from Extreme Weather Events*, Bonn, Germanwatch e.V. pp. 3-4.

¹⁷ En fecha 07/07/2021 pude realizar una entrevista personal a Jorge Lampião en la Sede de la Congregación de los Sagrados Corazones de la comunidad de Marera. Se trata de una persona emblemática en esta comunidad, además de querida y respetada. Cuenta con una latga trayectoria profesional en el ámbito gubernamental, en Naciones Unidas y, durante 21 años, en el tercer sector con la organización Solidar Suisse, con sede en Maputo. Entre los temas tratados destacaron cuatro puntos:

- a. El empoderamiento democrático.
- b. El fortalecimiento de los movimientos sindicales.
- c. Higiene, potabilización y saneamiento.
- d. La empleabilidad y la formación en la población juvenil.



La Provincia a la que pertenece es Manica, correspondiente a la Diócesis de Chimoio, y el Distrito rural es el de Macate, correspondiente al territorio de la parroquia San Pedro y San Paulo de Marera. Zona pastoral de Marera.

– **Ubicación**

La provincia de Manica es una de las cuatro provincias de la región central de Mozambique, la cual se corresponde al territorio de la Diócesis de Chimoio.

Al Norte hace límite con la provincia/diócesis de Tete a través del río Zambeze, al Sur con la de Gaza a través del río Save, al Este con la provincia de Sofala/ diócesis da Beira y en el Oeste con la República de Zimbabwe.

A su vez, el distrito de Macate/ parroquia de Marera se ubica en el centro de la provincia de Manica/ diócesis de Chimoio. Fue creado con la elevación del Puesto Administrativo del mismo nombre al nivel de distrito en 2013, a la que se añadió el Puesto Administrativo de Zembe, ambos antes pertenecientes al distrito de Gondola. Tiene límites, al Norte y al Este con la ciudad de Chimoio y el distrito de Gondola, al Oeste con el distrito de Vanduzi y al Sur con el distrito de Sussundenga.

Según el censo de 2017, el distrito de Macate comporta una población total de 85.062, siendo 43.389 mujeres y 41.673 hombres distribuidos por las seis localidades en dos Puestos Administrativos (localidad es la unidad administrativa territorial de último nivel en Mozambique):

- Puesto Administrativo de Macate: Chissassa, Macate, Maconha y Marera.
- Puesto Administrativo de Zembe: Boavista, Charonga y Zembe sede.

Centrándonos en la localidad de Marera, foco de análisis e intervención, comporta una población total de aproximadamente 25.000 habitantes. Los habitantes descritos se encuentran distribuidos en 23 poblaciones, con un radio de aproximadamente 25 kilómetros y el objeto de la presente iniciativa se direcciona específicamente para uno de estas 23 poblaciones o aldeas; concretamente la Misión de Marera (sede de la Parroquia de San Pedro y San Paulo de Marera), lugar donde se ubica la Casa de Retiro de Marera (Diócesis de Chimoio) y el Instituto Agropecuario de Marera, en donde he realizado las prácticas en terreno del Diploma de Especialización en Cooperación Internacional para el desarrollo con África Subsahariana de la Universidad de Jaén, mediante la entidad colaboradora Carcabuey Ayuda.



– Análisis de la realidad local referida al ámbito de estudio

Marera es un distrito rural donde sus habitantes dependen económicamente de una agricultura de subsistencia y no mecanizada.

1. El medio ambiente

El distrito de Macate está localizado en la región Centro de la provincia de Manica. La mayor parte de su territorio se localiza en un plano alto con relieve predominantemente irregular y un promedio de 700 metros de altitud. El punto más alto es el monte Zembe, con aproximadamente 1000 metros. El clima es templado y cálido, en donde los inviernos hay mucha menos lluvia que en verano. De acuerdo con Köppen y Geiger el clima se clasifica como Cwa. La temperatura promedio es de 21.3 °C y la precipitación aproximada es de 949 mm¹⁸.

En algunas zonas hay explotación artesanal de piedra de construcción y de minerales preciosos sin observar las medidas ambientales que, además de poner en peligro la vida de los practicantes, dañan considerablemente el medio ambiente. En los últimos años hay una desenfrenada devastación de la flora para la fabricación de carbón como medio de supervivencia de muchas familias, además de frecuentes incendios forestales consecuencia de prácticas tradicionales de caza y limpieza de los campos agrícolas.

2. Formas de vida de la población

La población del distrito, cerca de 85.000 habitantes se distribuye en más de 15 mil familias, de las cuales más de la mitad vive en extrema pobreza y tiene como jefe de familia una mujer desempleada. Generalmente, una familia está compuesta por 5 individuos, pero en realidad, en muchas familias viven entre siete y diez personas. Del total de la población, 54 mil son niños y jóvenes y un 30% de estos son huérfanos, debido fundamentalmente a los efectos del VIH/SIDA.

Debido a la pobreza, cerca de 25% de los niños, de estos más de mitad niñas, no consiguen ingresar en el sistema educativo formal. De las que lo consiguen, muchas de ellas no progresan cuando terminan la educación primaria, propiciando matrimonios prematuros, entre

¹⁸ Datos Climáticos Mundiales (s.f.). <https://es.climate-data.org/africa/mozambique/manica/chimoio-3996/>



los 13-15 años de edad, hecho que perpetúa la desigualdad social y la violencia contra la mujer.

3. Situación económica y laboral

Macate es un distrito con gran potencial agro-ecológico con clima, suelos, relieve y recursos hídricos favorables para la producción agropecuaria y forestal, destacando cereales, tubérculos, ganado, cítricos, banana, productos hortícolas y especies forestales nativas y exóticas.

Igualmente, el distrito dispone de recursos minerales principalmente, piedra de construcción, piedras preciosas y aguas térmicas. Mientras tanto, hace falta una orientación estratégica que movilice inversiones para el desarrollo económico sostenible y creación de empleo para la juventud del distrito. En Macate no hay una industria de procesamiento de los productos localmente producidos y los recursos naturales son informal y artesanalmente extraídos por mujeres y adolescentes. El empleo formal que existe se da solamente en las instituciones del estado.

Las redes comercial y de transporte apenas si existen, siendo estas desordenadas e insignificantes. Existen caminos rurales que unen las diversas comunidades dispersas de Marera con la carretera principal hacia Chimoio, sin asfaltar todos ellos y conformados por tierra rojiza, donde las personas van a pie o en bicicleta, siendo escasos los vehículos de motor. De los 40 kilómetros que separan Marera de Chimoio, tan solo los 10 más cercanos a la ciudad son los que están asfaltados, el resto conforman un carril de tierra en ambos sentidos donde los baches hacen que se invadan constantemente la vía de circulación contraria, dificultándose todo el tráfico viario en época de lluvia. Los productores locales transportan sus productos diariamente en pésimas condiciones (a pie o en bicicleta) para los mercados de la ciudad de Chimoio, a donde muchos llegan sin calidad, haciendo bajar drásticamente los precios de venta y así los ingresos no compensan el esfuerzo, ni satisfacen las necesidades básicas de las familias.

4. Estado de los servicios básicos

En los últimos años hay un esfuerzo del Gobierno para otorgar servicios básicos de salud y de educación primaria en el distrito.

El sector de salud logró expandir su red para un total de 7 unidades sanitarias, siendo 6 los Centros de Salud con maternidad y 1 Centro de Salud completo. Por la ubicación dispersa de



las comunidades, las personas todavía tienen que caminar largas distancias (entre 8 y 15 kilómetros) para acceder a estos centros de salud en los que, generalmente, los servicios prestados no son de calidad. Algunas de las unidades sanitarias no tienen ni agua corriente, ni electricidad.

A su vez, el sector de la educación actualmente posee una red compuesta por 50 escuelas de la educación primaria completa: de Primero a Séptimo grado, en casi todos los poblados. De esas escuelas, alrededor del 60% están construidas con material precario y sin acceso al agua. Aunque el número de escuelas sea significativo, estas no llegan a incluir a todos los niños y a todas las niñas en edad escolar por una serie de razones: pobreza, dispersión de la población e insuficiencia de recursos humanos.

En todo el distrito hay 2 escuelas secundarias de Nivel 1 (ESG de 8° a 10° grado) ubicadas en las localidades de Marera y Zembe, así como 1 ESG de Nivel 2 (de 8° a 12° grado) ubicada en localidad de Macate sede. Estas escuelas secundarias no tienen becas para acoger estudiantes de zonas lejanas.

Por último, el distrito cuenta con 1 Instituto Técnico Profesional ubicado en la Misión de Marera (sede de la parroquia). El instituto fue concebido para acoger a población adolescente y jóvenes locales con el objetivo de promover el desarrollo del distrito, aprovechando sus potencialidades en el sector agropecuario.

En el sector de agua, la mitad de la población no tiene acceso al agua potable, recurren a pozos tradicionales y a orillas de los ríos, corriendo multitud de riesgos: ataques de cocodrilos, infecciones y contaminación hídricas, como el vibrión colérico y otros.

Con ayuda externa, el gobierno ha ido mejorando la situación del distrito, construyendo pozos equipados, unos con bombas manuales y otros con pequeños sistemas movidos por bombas sumergibles que trabajan con electricidad y donde no es posible con energía solar.

6.2. Aspectos generales de la Cocina de Marera

Uno de los puntos centrales de la cocina, y de la vida, de esta zona rural de Mozambique es la acogida a los huéspedes. Y yo, he tenido la gran suerte de comprobar este hecho en más de una ocasión. La relación que se crea alrededor de la comida tiene un carácter marcadamente colectivo y afectivo que me sumergen de lleno en mi infancia, alrededor de la comida de mi abuela Araceli, y que en las sociedades industrializadas se está perdiendo por completo. No se les pregunta si han comido, se les pone para que coman y punto.



Resulta de especial interés remarcar la importancia que alberga el ceremonial de la preparación de las comidas, las cuales se cocinan a fuego lento, sin prisas entre peroles y al fuego de la leña en el exterior de las viviendas bien al aire libre, bien bajo un cobertizo hecho de palos y ramas.

La hora de las comidas tiene un lugar destacado, expresando la cultura y la forma de vivir de estas poblaciones, donde la jornada comienza con la salida del sol, entre las 04:30 y las 05:00, con el *Matabicho*, o desayuno, compuesto por cereales presentado en una especie de papilla, acompañado de algún resto del día anterior. Sobre las 10:30 hacen un *Pequeno Almoço/ Petisco* (media mañana) en el que picotean algún tipo de pan o dulce, suele ser un alimento de escaso valor nutricional, pero engaña al estómago, ofreciéndole consuelo hasta la llegada del *Almoço* (almuerzo) donde toman un solo plato formado por un alimento consistente y alguna salsa bien condimentada con pescado, carne u hortalizas sobre las 13:30. La puesta de sol tiene lugar sobre las 17:30, y con ella las personas esperan la llegada de la última comida del día, *Llantar*, o cena, a las 19:30 siendo este bastante contundente.

En Marera, la cocina es de autoabastecimiento, se consumen todos aquellos productos que se siembran en el campo, dependiendo de la estación del año, y de los animales que cada familia tiene a las afueras de las viviendas, campando a sus anchas, entre los que destacan gallinas, pavos, patos, ratones (*mbeua-rato*) y alguna que otra cabra. Los utensilios con los que cocinan son escasos, pero en cada una de las cocinas que he visitado, siempre he podido observar a una mujer *pilando* (machacando) en un gran mortero desde semillas, granos e hierbas.

Entre las comidas y como postre, se suele consumir fruta de temporada; por lo que la gastronomía de Marera es sencilla, casi vegetariana, teniendo como base cereales, hortalizas y verduras, acompañadas de carnes y pescado desecado. Los *Bolos*, pasteles o dulces, son tomados de manera muy ocasional en las celebraciones familiares.

Las personas de esta zona comen en un recipiente, plato o fuente común, servido directamente en el suelo, sobre una esterilla, donde las familias se sientan alrededor para comer directamente con las manos.

Los tabúes o creencias toman un papel relevante en la cocina de Marera y determinados alimentos no se pueden comer bien sea por el respeto para con un antepasado, bien por una superstición de la comunidad o durante ciertas circunstancias de la vida, como un entierro donde los familiares directos de la persona fallecida no pueden encender fuego; o mujeres que acaben de dar a luz, en la comunidad *Ciutee*, no pueden cocinar, ni comer sal, hecho que de



no cumplir podría acabar con la vida del bebé. Igualmente, cuando se celebra la fiesta de pedida de mano solo pueden engullirse los alimentos regalados por el novio.

“No puedo comer macaco porque cuando mi madre estaba en vida nunca me lo dio a probar y ahora que está muerta ya no puedo probarlo” (Mamá Rosa, Marera, Julio 2021).

“Eva hasta hace pocos años, en esta zona no se cultivaban cocoteros, ya que las personas mayores, entre ellas mi madre, pensaban que era un árbol que solo traía desdichas para las familias...Con el paso de los años han abierto los ojos, han visto que esto no era así y que incluso han sido beneficiosos con el paso del Idai....De ahí que en esta zona se esté cocinando con coco desde no hace mucho” (Leonor Lampião, Marera, Julio 2021)

Es innegable la aportación culinaria de otros países y culturas a la cocina de Mozambique, la influencia india, el uso de especias como el curry y la influencia portuguesa se denota en algunos de los platos de mestizaje cocinados en este país. Así el famoso plato indio *Samosas*, se puede comer al estilo mozambiqueño como *Chamusas* rellenas tanto de pescado, como de carne o verduras y se suelen mojar en *piri-piri*, una salsa roja muy picante no apta para cualquier paladar. En algunas casas, también es notable la pastelería portuguesa y fabrican sus propios pasteles de belem y natas. Como bien releja Meneses, “las pastas y el pan por ejemplo, aparecen en las ciudades coloniales del África austral con la implantación de la colonización europea moderna”¹⁹.

6.3. Alrededor de la Comida

“En Mozambique, el gran lema es que no debes comer solo, hay mucho sentido de la familia, de la comunidad...”²⁰

Cuando los alimentos están listos para ser comidos se sirven en un gran plato o fuente principal en el centro de alguna esterilla en la que se sentarán los comensales. Los cubiertos no tienen uso alguno, entrando en juego una mano experimentada haciendo las funciones de pala o cuchara. Las madres sostienen a sus hijos más pequeños entre sus piernas y les darán de comer con sus manos para que aprendan a comer y a comportarse en la mesa. Cuando los

¹⁹ Meneses, “Ampliando las epistemologías del sur a partir de los sabores: diálogos desde los saberes de las mujeres de Mozambique”, p.20.

²⁰ Couto, M. (9 de mayo de 2021). *Una tarde con Mía Couto, el gran contador de historias de Mozambique / Entrevistado por Paco Nadal*. Periódico El País



niños son algo más grandes, se les servirá a todos juntos en un único plato para que coman de este.

Durante las comidas, en alguna vivienda familiar de Marera, además de no usar cubiertos, tampoco se verán servilletas, ni vasos individuales. El agua se toma en un mismo vaso, que se va pasando de una persona a otra, antes o después de comer.

Las visitas de familiares y amigos son frecuentes, llevándose a cabo sin previo aviso. Por eso, en todas las casas hay siempre comida de más por quien pueda presentarse. Las relaciones familiares y de amistad forman parte de esa necesidad dentro de la cultura mozambiqueña de dar o recibir consejo, de visitar y presentar respetos hacia los más ancianos. En estas visitas he podido observar y así me han corroborado las mujeres entrevistadas que existen dos modos de hospitalidad: aquella donde se recibe a otra(s) persona(s) africana(s), siendo en esta situación donde el plato principal se servirá de igual modo como antes he mencionado, en el centro de la estera, para pasar a conversar de manera distendida como si el tiempo se detuviera. Y otra, cuando la visita es de un “Mzungu” (blanco en Ciutee).

“Si un europeo visita a una familia en la ciudad, en la mesa se colocará un mantel bonito, unos cubiertos, así como platos y vasos de cristal. Si es en el campo, se buscará que todos los personas estén elevadas en taburetes, además de conseguir cubiertos para esa persona, ya sea pidiéndolos a otros vecinos....Un miembro joven de la familia le ofrecerá agua en un recipiente y jabón para que se lave las manos en una palangana, además de ofrecerle una toalla para que se pueda secar. El visitante será la persona a quien se le sirva y deguste en primer lugar, antes de que el resto de comensales prueben bocado” (Hermana Cristina, Marera, Julio 2021)

6.4. Utensilios

En las casas rurales de Marera que he podido visitar, las mujeres cocinan los alimentos a fuego de leña, sobre piedras que forman un círculo en el que se colocan palos. Sobre estas piedras se colocan grandes cacerolas que portan los ingredientes a preparar (ver Foto Contraportada).

Algunos de los instrumentos usados para remover están hechos de palos de maderas locales, a los que se les ha dado forma de cucharones. También usan utensilios de bambú como cuencos. Para el uso diario, cuentan con algunos platos o restos de vajillas como regalo que los esposos les hicieron en su día, antes de contraer matrimonio. Cuentan con unas especies



de fuentes cilíndricas hechas de fibras vegetales, *Pineira* (Fig. 1, Anexo 9.2) donde colocan bien las hojas que recolectan o bien los *Feijão* (Fig. 1, Anexo 9.2), un tipo de frijol o judía.

“Muchos de los utensilios que uso para preparar las comidas, los tengo desde hace muchos años, ¡ya ni los recuerdo!, al igual que lo que me queda de vajilla.... De la dote que mi marido me regaló antes de casarnos” (Luisa, Marera, Julio 2021)

Las cocineras tienen la mayoría de los ingredientes a mano para preparar las comidas del día y algunos de estos son preparados por ellas, en largos procesos, como la harina de mandioca.

“La mandioca cortada a trozos la pongo en una cubeta con agua, así durante varios días y luego la paso por el molino de piedra que construyó mi marido allá afuera.... Cansa mucho, pero así me lo enseñó mi madre y así lo hago yo, exactamente igual que ella” (Anasthãsia, Marera, Julio 2021).

Son muy pocas las viviendas que cuentan con electricidad y agua. De manera que los electrodomésticos no existen y los recipientes para los productos sólidos o líquidos están hechos de barro o bien de plásticos.

Sin lugar a dudas, lo que no puede faltar en cualquier cocina de esta zona es un gran mortero de madera, junto con una maza larga para machacar diversos alimentos como semillas, hojas y maíz. Así como unos bidones de metal haciendo las funciones de una especie de horno, al que se le hace un agujero en medio y se le coloca una puerta del mismo material, cociéndose unos ricos panes y unas tortas de harina de maíz o de trigo (Fig. 2, Anexo 9.2).

En contraposición, las casas en la ciudad combinan estas cocinas tradicionales, con otras más modernas donde se dan las hornillas con bombonas de gas, usándose unas u otras dependiendo de lo que se desee cocinar.

“En casa tenemos las dos cocinas y aunque es verdad que la moderna ofrece más ventajas, muchos de los platos los cocinamos en el fogón de piedra porque sale todo más rico.... En los días de frío y lluvia, cocinar dentro de casa aporta solo beneficios.... Para mi madre sería impensable cocinar aquí (hornillas modernas)” (Leonor Lampião, Marera, Julio 2021)

6.5. Ingredientes

A la hora de describir los productos básicos: verduras, pescados, carnes y condimentos con los que se preparan los platos en Marera, todas las mujeres entrevistadas comentan que



depende del alimento que se cultiva en cada región de Mozambique. Es decir, las comidas vendrán marcadas por los productos locales que se siembran y se recogen en cada zona. A ello se debe que, en la comunidad rural de Marera, los ingredientes básicos son: maíz, mandioca, sorgo, verduras de hoja como la *Chunga* y el *Couve* (Fig. 3, Anexo 9.2), ambas una especie de col gallega, *batata doce* (Fig. 4, Anexo 9.2), similar a la batata, *Madumbe* o *Inhame* (tipo de tubérculo), *Quiabo* (u okra en Latinoamérica), naranja, mandarina, banana, piña, papaya (Fig. 5, Anexo 9.2), aguacate, lichi y mango (Fig. 6, Anexo 9.2), además del pavo, la gallina, el pato y el *mbeua rato* (ratoncito).

Por regla general, las verduras que se recolectan en la mañana son consumidas en el día hervidas y luego mezcladas con alguna salsa. En esta zona, es de especial interés la importancia que se le da a la cocina de hojas vegetales tradicionales, con gran importancia en la dieta por su alto contenido en proteínas, vitaminas y sales minerales, incluso con muchas propiedades medicinales. Las hojas se pueden comer crudas (ensaladas), cocidas (como espinacas o curry) o secas y trituradas. Algunos ejemplos de estas son: *Abóbora*, *Matapa* (hojas de la mandioca. Fig. 7, Anexo 9.2), *Nhangana* (hojas del *Feijão Nhemba*), *Madledlele* (u hojas de la batata) y el *Tseke* (amaranto. Fig. 8, Anexo 9.2)

Al ser Marera una zona de interior, más próxima a la frontera de Zimbabue que a la ciudad costera de Beira en Mozambique, los pescados y mariscos, por regla general, no se utilizan frescos, si no ahumados o salados para tener una mejor conservación. Destacan el *Carapau* (parecido al jurel pequeño), la *Tilápia* (un pescado de carne blanca y con poco sabor) y los camarones.

Las carnes que más abundan en esta zona son de ave: gallina, pollo, pavo y también pato, todos ellos criados de manera salvaje, correteando por los campos. Por lo que a la hora de cocinarlos necesiten muchas más horas al fuego para reblandecer las carnes.

No podría acabar este apartado sin hacer mención a los picantes o condimentos que usan las mujeres de Marera para cocinar los deliciosos platos. Algunos de estos se pueden comprar, como es el curry, pero otros también se extraen de hojas y semillas de plantas. Es muy común usar el jengibre, la cúrcuma, el ajo y la pimienta para darle sabor a salsas, guisos y carnes. Toma una especial importancia, en esta gastronomía, el *Piri-Piri* (Fig. 9, Anexo 9.2) o guindilla, bien molida o entera, de color verde o roja y con un grado elevadísimo de picante para los paladares occidentales.



6.6. Bebidas

La gran variedad de bebidas que se encuentran en este lugar es numerosa y variopinta. Al ser un terreno donde las frutas y las plantas crecen tanto en variedad, como en cantidad, se pueden encontrar desde zumos de una o varias frutas (Fig. 10, Anexo 9.2), o bien mezclados con verduras a los que, por regla general, se les agrega jengibre.

Es muy común tomar bebidas hechas a base de plantas, hojas o raíces como uso medicinal que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

Pero si hay una bebida por excelencia en Mozambique, esa es la *Nipa*, una especie de aguardiente derivada de la caña de azúcar que de manera generalizada se fabrica en las casas para uso doméstico. Esta bebida ha originado graves problemas entre ciertos colectivos de la población mozambiqueña (hombres y menores) al crear adicción y problemas de alcoholismo en poblaciones cada vez más jóvenes.

Este país tiene una gran variedad de cervezas locales (no solo variedad, sino cultura de beberla, ya que es posible tomar cerveza casi en cualquier lugar y a todas horas), elaboradas a base de malta (*Laurentina Preta*), cebada (*2M*), malta y cebada (*Laurentina Clara*). Otra clase de cerveza que en el país, y fuera de este, ha tomado una gran popularidad es la cerveza *Impala*, hecha a base de mandioca.

Incluso el gran imperio *The Coca-Cola Company* se ha hecho con el mercado de este país al manufacturar la *Sparletta*, una especie de soda con diferentes sabores: mora, frambuesa y maracuyá entre otros, muy famosa entre la sociedad mozambiqueña.

En la comunidad rural de Marera, se pueden encontrar dos cantinas en las cuales uno puede refrescarse tanto con bebidas tradicionales, como con cervezas y refrescos (en una de estas cantinas pude comprobar como las "*Fantas de Naranja*" saben distinto que en España al contener un mayor porcentaje de zumo de naranja).

6.7. Uso Medicinal

De especial interés resulta, en las tradiciones culinarias de Marera, el ceremonial de preparación de brebajes hechos con productos de la tierra donde ha nacido la gente que en ella vive. Plantas, hojas, frutos o raíces que tratados de una u otra forma son usados como medicamento que ayudan a las personas a prevenir o curar una enfermedad.



Partiendo de las indicaciones que me han trasladado las mujeres entrevistadas, realizo un listado con algunos de los árboles más significativos de Marera, así como sus usos e indicaciones más comunes:

- Aguacatero

Uso: hoja y raíz en decocción.

Indicaciones: control de la hipertensión y anemia, antitusivo, antidiarreico y disentería.

- Papayo

Uso: hojas frescas, fruta inmadura, semillas crudas y raíz machacada.

Indicaciones: disentería y dolor de estómago, paludismo, laxante, gonorrea y dolor de barriga.

- Árbol del anacardo

Uso: hojas frescas en decocción y hojas frescas aplicadas en la piel.

Indicaciones: antitusígeno, antidiarreico, disentería, varicela, diabetes y para limpieza de sangre, erupciones de piel y verrugas.

- Maíz

Uso: estigmas en decocción

Indicaciones: hipertensión, diurético.

- Piri-Piri

Uso: jugo de las hojas frescas, así como hojas frescas amasadas en forma de supositorio.

Indicaciones: infección de ojos, antihemorroidal

6.8. Frutas

Es en Mozambique, y especialmente en Marera, donde he podido degustar las frutas más ricas y exquisitas que jamás haya probado. Muchas de ellas cogidas de los árboles y otras compradas en mercados o en puestos ambulantes colocadas de manera meticulosa por las vendedoras para llamar la atención del comprador. Destaco entre las mismas la papaya (fruta de enormes dimensiones en Marera que nada tiene que ver con la encontrada en cualquier supermercado español), *coração de boi* (corazón de buey. Fig. 11 Anexo 9.2), maracuyá (Fig. 12, Anexo 9.2, piña, mandarinas, *malambe* (fruto del *Mbondeiro*, como se le dice al baobab en Mozambique), coco, mangos, aguacates y lichis.



La mayoría de estas frutas se comen sin preparación previa y en cualquier hora del día, incluso pueden servir como acompañante de alguna comida. También es típico masticar los tallos de la caña de azúcar para extraerle su jugo, como si de una rica fruta se tratase.

6.9. Consideraciones Finales

Como dice Meneses *“preparar un plato es aprender desde los laboratorios que son las cocinas. En Mozambique, así como en otros lugares del mundo, la cocina es una especie de performance: en ella participan tanto la cocinera, como la familia, amigos y otros invitados, comiendo, comentando y apreciando el acto. La cocina es, en este contexto, dominio de las mujeres, que controlan estos laboratorios donde se combinan saberes especializados”*²¹.

En esta zona rural de Mozambique, la gastronomía se ha ido sustentando en el saber de la oralidad; se ha ido transmitiendo toda una riqueza cultural de madres a hijas donde la replicabilidad y la experiencia en las cocinas, de las manos de las mujeres, han ido reflejando historias y encuentros con otras culturas.

“Recuerdo muchos platos que me enseñaba mi madre siendo yo una niña: feijão con legume y carne, folha de abobona, molho de tomate con peixe seco, todos ellos con productos que recogíamos por la mañana, bien temprano, de nuestra machamba....y con el paso del tiempo y experiencias con otras mujeres los preparo a mi forma, sin perder la base de su esencia..... algunos de estos platos los he recogido en una libreta, escritos, para que mis sobrinas puedan reproducirlos y sepan de donde vienen, cuáles son sus raíces y sepan más sobre su cultura” (Hermana Cristina, Marera, Julio 2021)

Si bien todas las tierras en Mozambique son de propiedad estatal, la ley reconoce como "derechos existentes" la ocupación de la tierra por las comunidades locales o los individuos que siguen las normas y prácticas consuetudinarias. Estos derechos de uso y explotación de la tierra²² son los más cercanos a lo que se conoce en otros lugares como títulos de propiedad y en Mozambique estos terrenos son llamados *Machambas*. No hay mayor orgullo para una familia de la Comunidad de Marera que enseñarle su *machamba* a las personas que van de visita, mostrarle los productos que siembran, los árboles frutales que poseen y darles de probar tan ricos manjares. Las *machambas* cercanas a las viviendas familiares, de pequeñas

²¹ Meneses, “Ampliando las epistemologías del sur a partir de los sabores: diálogos desde los saberes de las mujeres de Mozambique”, p.20

²² Portal do Governo de Moçambique (s.f.), *Direito do Uso e Aproveitamento de Terra*. Disponible en: <https://www.portaldogoverno.gov.mz/por/Cidadao/Informacao/Direito-do-Uso-e-Aproveitamento-de-Terra#>



dimensiones, son las mujeres quienes a primera hora de la mañana trabajan la tierra para obtener los productos con los que prepararán los platos del día.

En Marera no es típico cocinar con coco, al ser este un fruto producido en mayor proporción al sur del país. Aunque, poco a poco este se ha introducido en las cocinas de la zona y cada vez es más común degustar platos que llevan este ingrediente. Sin embargo, un ingrediente que no falta en estas cocinas es el anacardo (Fig. 13, Anexo 9.2), fruto seco con el mayor índice de producción en la zona central de Mozambique, a la que pertenece Marera.

Cuando hay una reunión en la que hay hombres y mujeres en la que se va a compartir comida, si no hay sillas suficientes son los hombres los que se sientan en estas y las mujeres las que irán al suelo a comer en esterillas. Una vez los hombres aportan la última palabra, serán los primeros en ser servidos a la hora de comer.

Por último, reseñar la función tan importante que cumple un animal vivo durante la visita de huéspedes a familias de Marera, siendo estos entregados como muestra de agradecimiento y respeto a visitas consideradas relevantes para que puedan comerlo tranquilamente a la vuelta a sus hogares. Con relación a las visitas de familiares o amigos, cuando alguien es invitado a una vivienda para tomar un almuerzo o cena, la norma cultural es la de llevar algo de comida como presente en agradecimiento a la invitación y a la atención prestada. La diferencia con la cultura española es que en Marera no se podría regalar una bandeja de dulces, una caja de bombones o una botella de vino, sino que la comida a regalar se lleva a granel, como sacos de cebollas o patatas, así como kilos de azúcar o garrafas de aceite.

6.10. Recetas

La razón por la cual he seleccionado estos tres testimonios directos, entre los de las veinte mujeres entrevistadas ha sido porque he convivido con ellas durante mis prácticas en terreno, surgiendo y manteniéndose un alto grado de confianza donde el cariño, el respeto y los cuidados han estado en el centro, generando una relación amistosa que ha dejado una profunda huella en mí.

6.10.1. Leonor Lampião

Aunque toda su familia es de Chimoio, Leonor es una mujer internacional. Su infancia comenzó en el exilio, en Tanzania, poco después de comenzar la Guerra de Independencia de Mozambique. Allí aprendió antes el suahelí que la lengua de sus padres. Sus aspiraciones personales, y los medios para lograrlo, la llevaron a estudiar ingeniería agrónoma y a trabajar



para la ONU, así como para entidades internacionales como Solidaridad Suiza. En aquellos años, se convirtió en la cuñada del presidente de la Nación (Armando Guebuza). Hoy, ya jubilada, tiene, junto a su marido Jorge, 6 hijas y 1 hijo, 3 de ellas adoptadas de especial vulnerabilidad. Lo que más destaca de su personalidad es su discreción, su calma a la hora de hablar y su entereza. Es, sin duda, una mujer empoderada que demuestra su experiencia con hechos más que con palabras.

▪ SUCO DE LIMÃO

Ingredientes:

- 10 limones
- 2,5 l. de agua
- 150 gr .de azúcar morena

Preparación:

En una jarra colocaremos el agua. Lavaremos bien los limones y pelaremos uno, cortando la corteza a cuadritos. El resto de limones se exprimen, vertiendo el zumo en la jarra, junto con algo de la pulpa, el azúcar y la corteza. Se remueve bien y se coloca en el frigorífico para consumirlo fresco.

NOTA:

Al zumo de limón también se le pueden añadir hojas de hierbabuena. Es muy frecuente preparar zumo de naranja, cambiando el limón por esta otra fruta y trocitos de jengibre fresco. Este tipo de bebidas son comunes tomarlas en la estación veraniega al ser muy refrescantes.

▪ INFUSÃO DE ERVA PRINCIPE

Ingredientes:

- Hojas de hierba limón (lemon grass o citronela)
- Agua
- Azúcar o miel para endulzar

Preparación:

Poner agua a hervir y retirar del fuego en el momento de la ebullición. Colocar en una tetera o jarra trozos cortados de esta hierba y añadir el agua caliente, dejándolo reposar unos 5



minutos. Verter el líquido en vasos y tomar caliente acompañado de azúcar, miel o sin endulzante alguno.

NOTA:

Esta infusión suele tomarse en invierno para calentar el cuerpo. Se utiliza como remedio por sus propiedades digestivas, calmantes y adelgazantes, entre otras.

▪ **CARIL DE AMENDOIM**

Ingredientes:

- 200 gr. de cacahuete triturado
- 1 pollo
- 2 cebollas
- 2 tomates
- Aceite o aceite de oliva
- Ajo al gusto
- Sal

Preparación:

En un cazo colocamos los cacahuets y añadimos 1 litro de agua. Después de 3 horas aproximadamente, colamos la mezcla y nos quedamos con la leche de cacahuete, la cual ponemos a hervir. Llegados a este punto, se coloca el resto de ingredientes: cebollas, pollo cortado a dados, tomates, ajos y sal, previamente salteados en una sartén. Nos llevará entre 30 minutos y 1 hora de cocción hasta que la salsa (o caril) quede espesa. El plato se acompañará de arroz o *xima*.

NOTA:

“Eva, el carril de cacahuete es uno de los platos más típicos de la cocina de Mozambique. Cada mujer lo prepara a su forma y hay algunas que lo cocinan con leche de coco o bien con curry rojo y hojas de abóbora.... Envés de pollo, puedes ponerle camarão seco o carne de vaca.....El secreto de este plato está en el cacahuete. No puedes usarlo molido. Hay que trabajarlo con los brazos y pasar tiempo machacándolo en el mortero” (Leonor, Marera, Julio 2021)



▪ **FRANGO Á ZAMBEZIANA** (Fig. 14, Anexo 9.2)

Ingredientes:

- Medio pollo
- 1 coco natural rallado
- 8 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite

Preparación:

Rallamos el coco natural y lo colocamos en un cuenco al que añadimos media taza de agua caliente y media de agua fría. Mezclamos con las manos hasta que el agua se blanquee convirtiéndose en leche y dejamos enfriar. Mientras tanto, en un mortero se machacan los ajos y añadimos sal al gusto. Disponemos el pollo en una bandeja y le untamos la mezcla de ajo y sal y la hoja de laurel. A continuación, le agregamos la mitad de la leche de coco y dejamos marinar un mínimo de 1 hora. Pasado este tiempo colocamos el pollo encima de una parrilla para hacerlo a las brasas. De vez en cuando lo vamos untando con una mezcla preparada a partir del resto de la leche de coco y aceite hasta que el pollo esté listo por ambas partes.

NOTA:

La preparación de leche de coco y aceite de oliva es para que al asar el pollo sobre las brasas la piel quede más crujiente. La guarnición que suele acompañar a este pollo es *Mucapata* y ensalada (así me lo comí yo el día que lo probé) o bien, arroz en leche de coco y ensalada.

▪ **BOLO POLANA**

Ingredientes:

- 180 gr. mantequilla
- 1,5 taza de harina
- 2 tazas azúcar
- 1 taza anacardos naturales molidos
- 4 huevos
- 2 patatas
- Ralladura de 1 limón y 1 naranja



- 1 taza de nata para montar
- 1 cucharadita de levadura química (Royal)
- 2 cucharadas azúcar glass.

Preparación:

En un primer momento, se pelan las patatas y se colocan en un recipiente con agua hasta que estén cocidas para después hacerlas puré, sin agregarle nada más. Los anacardos que utilizaremos, deberán estar molidos. En segundo lugar, separamos las yemas de las claras, añadiéndolas una a una en un recipiente donde previamente habremos mezclado la mantequilla y el azúcar. A continuación incorporamos el puré de patata, los anacardos y las ralladuras, mezclamos y agregamos la nata. En un recipiente aparte, se baten las claras a punto de nieve y con una cuchara de madera los incorporamos en movimientos envolventes. Finalmente, añadimos la harina y mezclamos. Usaremos un recipiente redondo al que habremos untado mantequilla y espolvoreado con harina. La mezcla la echaremos en este molde y colocaremos en el horno precalentado a 180 °. Al cabo de 1 hora comprobaremos con un palillo que este sale seco, si no es así dejaremos unos minutos más. Sacamos del horno y esperamos sobre unos 10 minutos para desmoldarlo y otros 10 minutos mas para rociarle la azúcar glass por encima.

NOTA:

En Mozambique, con el término *Bolo* nos referimos a un bizcocho y este *Bolo Polana* es muy típico en este país, al estar hecho con anacardos, el fruto seco de mayor producción a nivel nacional.

6.10.2. Irmã Cristina

Cristina Adélia Fernando, de 48 años, es la mayor de siete hermanos. Natural de Chimoio, pertenece a la orden franciscana que reside en Marera. Desde que llegó a la villa, hace ya un año y medio, lleva la gestión de la residencia de usos múltiples que se encuentra en sus instalaciones y que les ayuda a financiar los gastos de su comunidad. Aunque dice que está “en el hogar de Dios” donde realmente se siente en casa es en la cocina, entre fogones, acompañada de otras mujeres a las que coordina. Allí cantan, ríen y transmiten a las niñas que tienen en acogida el legado secreto de sus ancestros: la alquimia de los sabores.



▪ MATAPA CON TOMATE

Ingredientes:

- 700 gr. hojas de mandioca.
- 250 gr. cacahuets
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Aceite de cacahuete
- Sal

Preparación:

Se cortan las hojas de la mandioca en trozos más pequeños y se cocinan en agua con sal hasta que queden cocidas. Mientras tanto en una sartén colocar aceite y cuando esté caliente añadir el ajo y la cebolla picados y los cacahuets hasta que la mezcla quede doradita. A continuación, echar el tomate sin piel en trozos hasta que quede deshecho y agregar las hojas escurridas, añadiéndole algo más de sal. Se sirve en un plato grande acompañado de xima o arroz.

NOTA:

Como se ha mencionado anteriormente, la importancia que se le da a la cocina de hojas vegetales tradicionales es de gran relevancia.

▪ QUIABOS CON ARROZ

Ingredientes:

- 1 kg. de *quiabos*
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- 1 cucharada de aceite de soja
- 1 cucharada de curry
- Sal al gusto
- *Piri-piri* al gusto



Preparación:

Se lavan y se cortan los *quiabos* a trocitos de unos 5 cm. En una olla colocamos el aceite, junto con los ajos picados, la cebolla cortada a cuadritos y una cucharada de curry. Tapamos y dejamos cocer por unos 5 minutos. A continuación, se añaden los tomates cortados a trocitos y sin piel, así como sal y *piri-piri*, dejando cocer otros 5 minutos. Pasado este tiempo, colocamos el quiabo y esperamos unos 10 minutos aproximadamente o hasta que la verdura esté cocinada. Sacamos en un plato y acompañamos de arroz cocido.

NOTA:

El *quiabo* u okra tiene una textura gelatinosa que espesa sopas y consomés. Se puede comer tanto crudo, como cocido.

- **BADJIAS** (Fig. 15, Anexo 9.2)

Ingredientes:

- 2 tazas de *feijão nhemba* (judías de mozambiqueñas)
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- *piri-piri* (guindilla) al gusto
- perejil
- sal
- aceite para freír

Preparación:

Para realizar las *badjias* comenzamos varios días antes con el proceso de elaboración, al colocar en remojo las judías (mínimo 24 horas). Una vez remojadas, se sacan y se colocan en la base de un mortero grande (*Mbenga*) y se machacan con una gran maza de madera hasta convertirlas en una pasta. Luego agregamos, de manera gradual, la cebolla, el ajo, el perejil, la guindilla y la sal. Trituramos los ingredientes añadidos a la pasta, con la ayuda de la maza (para aligerar la pasta, añadimos un poco de agua). Mientras los ingredientes quedan perfectamente mezclados, se calienta el aceite en una sartén y cuando esté caliente, colocamos la pasta, ayudándonos para ello de una cuchara. Se le dan la vuelta a la *badjias* para que se hagan por la otra parte y una vez estén doradas, se retiran del aceite y se dejan reposar. Se sirven con pan.



NOTA:

Se trata de una especie de tortita frita fabricada con *feijão nhemba* triturado. En las comunidades rurales lleva todo un proceso tradicional de preparación en la que las mujeres trituran estas especies de judías con machacanderas enormes hasta quedar convertidas en harina. Es muy común comerla por los mozambiqueños antes del almuerzo (*matabicho*) y por estudiantes.

▪ **CREMA DE MALAMBE**

Ingredientes:

- 500 gr. *malambe*.
- Agua
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 2 yogures naturales
- 250 ml. leche
- 2/3 piezas de fruta de temporada

Preparación:

Se trata de un postre hecho con el fruto del árbol del baobab. Para su preparación colocamos en una olla el *malambe*, al cual vamos añadiendo agua poco a poco, mientras amasamos con las manos hasta que la pasta harinosa que envuelve a las semillas de la fruta se va separando. Una vez observamos que las semillas negras se han separado por completo pasamos la mezcla por un colador para filtrar todo el jugo, quedando como especie de puré líquido. Añadimos los dos yogures naturales y la leche condensada, mezclamos bien con una cuchara hasta integrar los ingredientes. Colocamos el vaso de leche a la mezcla y seguimos batiendo. Para finalizar cortamos unas piezas de fruta de temporada en cuadraditos y añadimos a la combinación (en nuestro caso, añadimos papaya). Colocamos en el congelador y esperamos como 30 minutos antes de servir en cuencos de postre.

NOTA:

Sorprendente es este fruto, *malambe*, cuando observamos que, al salir de la cáscara que lo protege, tiene una consistencia harinosa y aglutinada alrededor de unas simientes negras. Conforme se le va añadiendo agua para trabajarlo va tomando forma de pasta o papilla.



▪ POSTRE DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2/3 mandiocas.
- 1,5 l. agua
- 1 rama de canela
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 250 gr. cacahuetes
- 3 tazas de leche
- canela en polvo

Preparación:

Pelamos y cortamos las mandiocas en trocitos, calentamos el agua y agregamos la mandioca cortada para cocinarla unos 10 minutos. Echamos la leche y la condensada; por último, partimos la rama de canela a la mitad y la agregamos. Se cocina a fuego medio por 20 minutos o hasta que la mandioca esté tierna. Para terminar, servimos y espolvoreamos con un poco de canela encina. ¡Y listo!

NOTA:

Es un postre que suele comerse caliente, teniendo similitudes con nuestro arroz con leche.

6.10.3. Mamãe Rosa

Rosa tiene 60 años, aunque aparenta muchos menos. Cada día, recorre seis kilómetros en bicicleta para llegar a la residencia de los párrocos y encargarse de las tareas del hogar. No solo carga una mochila a sus espaldas, también diez hijos y más nietos. Durante los días que estuve en Marera pude visitar su humilde casa, una más de esta comunidad rural que se enfrenta constantemente al desafío de desastres naturales. Conocida cariñosamente como “Mamá Rosa”, es una figura imprescindible para los residentes, quienes, cada día, le preguntan con expectación qué plato va a preparar para el almuerzo. Su estilo es bastante tradicional e, incluso, contiene una cláusula muy particular: no cocinaría para ella algo que su madre no hubiera comido. Esto, lejos de ser una actitud limitante, nos aporta la satisfacción de saber que en sus platos no existe el tiempo, o, al contrario, que estamos deleitándonos con el sabor milenario que preparaban con paciencia y amor sus antepasados.



- **XIMA DE MILHO** (Fig. 16, Anexo 9.2)

Ingredientes:

- 500 gr. de harina de maíz
- Agua
- Sal

Preparación:

Haga leche de coco y déjela hervir, o simplemente use agua. Vierta la harina en la sartén, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue. Agregue sal y continúe hasta que esté consistente. ¡Y pronto!

NOTA:

También muy habitual con harina de mandioca queda con una textura más suave. Uno de los platos más populares en Mozambique. Un poco pesado y un poco complicado de comer sin una buena salsa. La *xima* es parte de ese grupo de alimentos que salvó a muchas familias en tiempos de hambruna. Súper simple y barato, no necesitarás comprar para prepararlo.

- **PETISCO DE MANDIOCA COZIDA**

Ingredientes:

- Mandioca
- Agua
- Sal

Preparación:

Pelamos los tubérculos de mandioca y los cortamos en trozos para colocarlos en una cacerola con abundante agua y sal. Coceremos la mandioca hasta que quede blanda, unos 20 minutos aproximadamente. Colocamos los trozos cocidos en una bandeja rociándolos de sal. Una vez fríos podrán ser comidos a cualquier hora.

NOTA:

La mandioca es uno de los principales alimentos que, junto con el maíz, forma parte de la comida diaria de las comunidades rurales más pobres. La mandioca así preparada es un



Petisco o tentempié, entre otros cabe destacar: la *Batata Doce* (batata) cocida o frita, *Chamusas* (samosas indias), *Badjias* o *Pão doce caseiro* (pan dulce casero), entre otros.

▪ TZEKE CON TOMATE

Ingredientes:

- 1 kg. de hojas de amaranto
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Aceite de cacahuete
- Sal al gusto
- Agua

Preparación:

La cebolla cortada a trozos finos, la sofreímos en una sartén con el aceite de cacahuete. Agregamos los tomates cortados en dados y seguimos cocinando. A continuación, añadimos las hojas de amaranto, removemos y colocamos agua hasta cubrir. Dejamos a fuego por unos 15 minutos.

NOTA:

Como se ha tratado en el apartado 6.5, en la gastronomía mozambiqueña cobra especial importancia la cocina con hojas de productos locales. En este caso, el amaranto es una planta de gran frecuencia en Marera, el cual, una vez preparado, se acompaña de xima o arroz.

▪ COUVE CON AMENDOIM

Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de *couve*
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 puñado de cacahuetes
- Aceite de cacahuete
- Sal



Preparación:

Se unen varias hojas de *couve*, se doblan por la mitad y se cortan en tiras finas, dejando a un lado los tallos que también se usarán cortados en rodajitas. En una sartén añadir aceite y colocar la cebolla y el pimiento, cortados a trozos pequeños, y el ajo machacado. Tras unos minutos, agregar el tomate en cuadraditos y dejar cocinar hasta que se haga una especie de salsa de tomate y, a continuación echar las hojas y los tallos de *couve*. Se tapa y se deja cocinar por unos 10, 15 minutos o hasta que la *couve* esté tierna. Por otra parte, preparar una salsa de cacahuete, añadiendo a la sartén aceite, cacahuetes triturados y sal. Cuando haya espesado, se le rociará a la *couve* cocinada. Acompañaremos con *xima*.

NOTA:

La *couve* es una especie de repollo o col gallega, pero mozambiqueña. Cocinada queda como una especie de espinaca o acelga que acompañará a *xima* o arroz, o bien a carnes.

▪ **MUCAPATA**

Ingredientes:

- 1 kg. de arroz
- 500 gr. de *feijão* sin cáscara.
- 3 Cocos
- 1 l. de agua
- Sal

Preparación:

Tanto el arroz, como el *feijão* se colocarán en un cazo con 1 litro de agua y sal durante unos 20 minutos. Mientras tanto se realizará el proceso para preparar leche de coco (mirar receta *Frãngo a Zambeziana*) y la añadiremos a la preparación del arroz. Dejamos calentar al fuego hasta que los frijoles estén cocidos y la salsa seca. Servimos en un plato con pollo o arroz.

NOTA:

Rosa, comenta que este plato se lo enseñó su madre, quien, a su vez, lo aprendió de unas cuñadas que vivían en la Provincia de Zambezia, también en la parte central de Mozambique y próxima a Chimoio. “...para que la *mucapata* salga deliciosa, cocínala en una olla de barro....” (Mamá Rosa, Marera, Julio 2021)



7. CONCLUSIONES

Esta investigación se ha llevado a cabo atendiendo a una evaluación continua que me ha permitido trabajar directamente sobre el terreno, junto a las mujeres locales, a su vez dentro de sus contextos cotidianos; las cocinas y comidas diarias.

Para ello he utilizado lo que se entiende por “metodología invisible”²³ donde las mujeres han sido las verdaderas protagonistas de todo el proceso de investigación y trabajo de campo, donde yo me he quedado en un plano secundario. Esta metodología ha sido llevada a cabo de manera consensuada y horizontal, atendiendo a todas las personas implicadas como individuos fundamentales y protagonistas de este proceso de proyecto, en el que el intercambio y charla comunitaria ha sido fundamental.

Como herramientas de evaluación he utilizado la observación directa y trabajo de ayuda a las mujeres en sus cocinas, además de cuadernos diarios, entrevistas y conversaciones grupales. Todo ello ha quedado recogido en material vídeo y fotográfico, así como en cuadernos de anotaciones y de registro. Atendiendo a los objetivos marcados en este proyecto y arriba señalados, puedo decir con certeza que, al cumplirse los marcados, la investigación y trabajo de campo ha sido exitoso.

Como aspecto a mejorar, señalaría la cuestión o factor tiempo. El hecho de poder prolongar esta investigación en el tiempo, sobre el terreno, daría por resultado un verdadero trabajo comprometido con las mujeres de Marera y, por ende, con su gastronomía y saber culinario ancestral.

Mi estancia en Mozambique me ha permitido, a partir de la (in)formación profesional y experiencia personal vivir y trabajar en el terreno, concretamente en la zona geográfica de Marera, perteneciente a la Región de Manica en Mozambique, haciendo un verdadero ejercicio de deconstrucción que me ha permitido, de forma crítica, amable y respetuosa, establecer una lectura e inmersión directa en la cultura mozambiqueña, desde una mirada no hegemónica y decolonial. ¿Qué quiero decir con esto? Pues que mi trabajo de campo ha sido directo, desde la convivencia y trato diario con el contexto local, así como en la creación de espacios e intercambio con las personas oriundas de la zona. Es así que hemos utilizado los grandes saberes artesanos acaecidos entre cocinas y fogones, como “excusa” perfecta para resaltar las voces y gestos anónimos de las mujeres de Marera. Sin lugar a dudas, esto ha sido

²³ Acaso, M. (2018). *Pedagogías invisibles: el espacio del aula como discurso*. Los libros de la Catarata.



todo un reto frente a la descolonización del ser y saber (mi ser y saber propios), como persona de raza blanca proveniente de Occidente, así como ha resultado ser todo un homenaje a las ancestras, de aquí y de allá, a las mujeres de mi familia que tan laboriosamente y en condiciones adversas labraron y cultivaron entre Granada y Córdoba, atendiendo a un conocimiento antiguo heredado de la tierra, sus productos y los fogones.

Son muchas las preguntas que me he hecho durante mi experiencia gastronómica mozambiqueña como, por ejemplo, ¿puede esconder la gastronomía y formas de elaboración de sus productos una cierta resistencia, una especie de “activismo” que las mujeres se esfuerzan en salvaguardar para que no ceda al imaginario y poder colonial, gracias a la tradición oral? La comida responde a aspectos ligados a la historia, al contexto socio-económico, político y geográfico, a la hibridación y mezclas de culturas (la cultura mozambiqueña bebe de las diferentes comunidades negras que la conforman, del Océano Índico y por tanto de Asia; de la India y de la cultura colonial europea, entre otras), al género, la clase y la identidad.

Gracias a la comida observamos el peso y las relaciones hegemónicas hasta llegar a nuestros días, mientras que la “sabiduría común”, es decir la oralidad, se resiste y permanece para aliviar y/o cambiar situaciones de desigualdad y opresión que el primero se encargó, poco a poco, de inocular a la colonia, al contexto actual mozambiqueño.

A través de esta experiencia, observo que lo que sería la periferia o saber local ligado a la comida (considerado como “pseudo-saber”, al compararse con el Norte Global), se convierte en un lugar único y excepcional que inventa y despliega toda una serie de saberes y recursos, elevándose a la categoría de centro, sin lugar a dudas.

A través de este ejercicio de memoria escrita, me propongo pues desafiar el relato único y generalizado que destierra a la multitud de pequeñas voces, fundamentales para entender y “abrazar” un mundo más justo, donde el sentimiento de comunidad no sea excluyente.

Tal y como diría Ranajit Guha, “oír atentamente a estas pequeñas voces posibilita desafiar la univocidad de cualquier discurso”²⁴

Sin duda alguna, las mujeres de Marera que me han abierto sus cocinas y con quienes he compartido e intercambiado recetas, saberes y complicidad entre olores, sabores y fogones

²⁴ Meneses, “Ampliando las epistemologías del sur a partir de los sabores: diálogos desde los saberes de las mujeres de Mozambique”, p.12



son las grandes portadoras de saberes que en red se conectan con muchos otros, desafiando las perspectivas dominantes (lineales) que supuestamente defienden la validez del saber.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acaso, M. (2018). *Pedagogías invisibles: el espacio del aula como discurso*. Los libros de la Catarata.

Agboton, A. (2002), *África en los fogones*, Barcelona, Ediciones del Bronce.

Agboton, A. (1989), *La Cuina Africana*, Barcelona, Columna Edicions.

Bueno Castellano, M. (23 de noviembre de 2020), Decoloro con Decoro: De-Colonización, *Magazine Libera*. Disponible en: <https://www.magazine-libera.com/decoloro-con-decoro-de-colonizacion/>

Bueno Castellano, M. y Cabrera, J. (29 de noviembre de 2020), Healing: Sanación y Reparación, *Magazine Libera*. Disponible en: <https://www.magazine-libera.com/healing-sanacion-y-reparacion/>

Bueno Castellano, M. (25 de enero de 2021), Trigo y Masa: Alimentación, Arte y Pandemia, *Magazine Libera*. Disponible en: <https://www.magazine-libera.com/trigo-y-masa-alimentacion-arte-y-pandemia/>

Bueno Castellano, M. y Esteban, O. (23 de marzo de 2021), Cocinar: ¿qué nos aporta?, *Magazine Libera*. Disponible en: <https://www.magazine-libera.com/tema-colaborativo-cocinar-que-nos-aporta/>

Bueno Castellano, M. (23 de mayo de 2021), Los Poemas y Comidas de Ángeles, *Magazine Libera*. Disponible en: <https://www.magazine-libera.com/los-poemas-y-comidas-de-angeles/>

Bueno Castellano, M. (29 de julio de 2021), Acerca de la obra de Agnes Essonti. Entrevista a la artista, *M-Arte y Cultura Visual*. Disponible en:



<http://www.m-arteyculturavisual.com/2021/07/29/acerca-de-la-obra-de-agnes-essonti-entrevista-a-la-artista/>

Bueno Castellano, M. y Castellano Sancho, A. (2020), *Recetario vecinal ilustrado*, Málaga, Ediciones del Genal.

Castel-Branco, C. N., Massingue, N., & Muianga, C. (2015), *Questões sobre o desenvolvimento produtivo em Moçambique*, Maputo, Ed. IESE. (2015). d

Couto, M. (2004). *O fio das missangas*. Editora Companhia das Letras.

Couto, M. (9 de mayo de 2021). *Una tarde con Mía Couto, el gran contador de historias de Mozambique / Entrevistado por Paco Nadal*. Periódico El País. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2021/05/06/paco_nadal/1620316261_130773.html

Datos Climáticos Mundiales (s.f.). *Clima Chimoio (Mozambique)* Recuperado el 1 de septiembre de 2021 de <https://es.climate-data.org/africa/mozambique/manica/chimoio-3996/>

Di Clemente, E., Mogollón, J. M. H., & Guzmán, T. L. G. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico: Un análisis DAFO para Extremadura. *Tejuelo: Didáctica de la Lengua y la Literatura. Educación*, (9), 817-833.

Eckstein, D., Künzel, V., & Schäfer, L. (2021). *Global Climate Risk Index 2021-Resumen. Who Suffers Most from Extreme Weather Events*, Bonn, Germanwatch e.V. Disponible en:

<https://germanwatch.org/sites/default/files/Resumen%20Indice%20de%20Riesgo%20Climático%20Global%202021.pdf>

Grant, R. (1997), *Cocina Tradicional Africana. Auténticas recetas de una de las cocinas más antiguas*. Barcelona, Ed. Optima S.L.

Gutiérrez, J. A., & Guil, M. F. M. (2003). La cocina rural espacios, utensilios y ritos. In *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería* (pp. 79-101). Instituto de Estudios Almerienses.



Hanlon, J., Smart, T. (2014). *Galinhas e cerveja: uma receita para o crescimento*. Ciedima.

International Fund for Agricultural Development (2018), *Republic of Mozambique. Country strategic opportunities programme 2018-2022*. Disponible en: <https://www.ifad.org/en/-/document/republic-of-mozambique-country-strategic-opportunities-programme-2018-2022>

Kapuscinski, R. (2012). *Ébano*. Anagrama.

Meneses, M. P. (2016). Ampliando las epistemologías del sur a partir de los sabores: diálogos desde los saberes de las mujeres de Mozambique. *Revista Andaluza de Antropología* 10, 10-28. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12795/RAA.2016.10.02>

Meneses, M. P. (2018). Cocina nacional, procesos identitarios y retos de soberanía: las recetas culinarias construyendo Mozambique. *Debates Insubmissos*, 1(2), 7-32. Disponible en: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/debatesinsubmissos/article/view/236971/0>

Meneses, M. P. (2009). Food, recipes and commodities of empires: Mozambique in the Indian Ocean network. *Oficina do CES*, 335, 1-34. Disponible en: <https://ces.uc.pt/en/publicacoes/outras-publicacoes-e-colecoes/oficinadoces/numeros/oficina-335>

Meneses, M. P. (2013). Para ampliar as Epistemologias do Sul: verbalizando sabores e revelando lutas. *Configurações. Revista Ciências Sociais*, (12), 13-27. Disponible en: <https://journals.openedition.org/configuracoes/1948>

Ministério de Economia e Finanças, Direcção de Estudos Económicos e Financeiros (2016), *Pobreza e Bem-estar em Moçambique: Quarta Avaliação Nacional*. Disponible en: https://www.wider.unu.edu/sites/default/files/Final_QUARTA%20AVALIA%20C3%87AO%20NACIONAL%20DA%20POBREZA_2016-10-26_2.pdf

Organización de las Naciones Unidas (s.f.), *Día de la Gastronomía Sostenible 18 de junio*. Disponible en: <https://www.un.org/es/observances/sustainable-gastronomy-day>



Organización de las Naciones Unidas (2015), *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (18 de junio de 2020), *¿Te apasiona la comida? ¿Te consideras un 'foodie'? Este artículo es para ti*. Disponible en: <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1198361/>

Organización Mundial del Turismo y Basque Culinary Center (7 de septiembre de 2021), *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*. Disponible en: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284420995>

Portal do Governo de Moçambique (s.f.), *Direito do Uso e Aproveitamento de Terra*. Disponible en: <https://www.portaldogoverno.gov.mz/por/Cidadao/Informacao/Direito-do-Uso-e-Aproveitamento-de-Terra#>

Proyecto GLOB (2014), *As folhas tradicionais da cozinha moçambicana*. Disponible en: https://www.fondazioneslowfood.com/wpcontent/uploads/2016/12/POR_libretto_mozambico_BASSA.pdf

Sánchez, C. (2019). Normas Apa – 7ma (séptima) edición. <https://normas-apa.org/>



Foto de contraportada: Bueno Castellano, E. (2021). Fuente Propia.