

Alimentação que Cresce
Nutrição para o corpo e o solo

SABORES DE MOÇAMBIQUE

RECEITAS DE FEIJÃO VULGAR E SOYA EM MOÇAMBIQUE



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

TASTY! MOZAMBIQUE



THE MCKNIGHT FOUNDATION



Índice

Agradecimentos.....	5
A Recompensa do Feijão	7
Rhoda Paulo.....	18
Regina Miguel	20
Celina Rodrigues	22
Maria Pita	23
Emilia Elicha.....	26
Musaemura Iwanai.....	27
Sarudzai Nasson	30

Receitas de Soja

Preparação da soja	33
Farinha de soja	34
Leite se soja	35
Ovo de soja	37
Biscoitos acaba moeda	39
Sadza.....	41
Soja torrada	42
Bolinhos de soja	43
Pão de soja	45
Badjias.....	47
Café de soja	49

Receitas de Feijão

Preparação de feijão	51
Caril de feijão na panela de barro	52
Sopa de feijão	53
Guisado de feijão com carne	54
Guisado de feijão com limão	55
Porquê feijão?	58
A Força que Cresce.....	Contracapa

Contents

Acknowledgments	5
The Bounty of Beans	7
Rhoda Paulo.....	18
Regina Miguel	20
Celina Rodrigues	22
Maria Pita	23
Emilia Elicha.....	26
Musaemura Iwanai.....	27
Sarudzai Nasson	30

Soy Recipes

Soybean prep.....	33
Soybean flour	34
Soy milk.....	35
Ovo estilo soja.....	37
Spare change biscuits.....	39
Sadsa	41
Soy nuts	42
Soy donuts	43
Soy bread	45
Badjias.....	47
Soy coffee	49

Bean Recipes

Bean prep.....	51
Traditional clay-pot bean stew ...	52
Mashed bean stew	53
Bean-meat stew	54
Bean stew with lemon	55
Why Beans?.....	58
Strength That Grows ...	Back Cover

Foto da capa: Esquerda para direita: Celina Rodrigues, Emilia Elicha, Rhoda Paulo, Regina Miguel, Maria Pita, Musaemura Ianai, and Sarudzai Nasson sentadas na varanda da cozinha em Rotanda, Moçambique.

Cover Photo: Left to right: Celina Rodrigues, Emilia Elicha, Rhoda Paulo, Regina Miguel, Maria Pita, Musaemura Iwanai, and Sarudzai Nasson sit at the cooking house in Rotanda, Mozambique.



Nina Furstenau

Nina Furstenau é gestora do projeto de sócio-economia para o Laboratório de Inovação Feijão Rsiliente ao Clima de Soja em Moçambique e Ghana e autora do Sabores de Moçambique. Furstenau é diretora dos sistemas de comunicação alimentar e professora na Universidade de Missouri.

Nina Furstenau is the socio-economic project director for the Soybean Innovation Lab and Climate Resilient Beans Innovation Lab projects in Mozambique and Ghana and author of Tasty! Mozambique. Furstenau is director of food systems communications and instructor at the University of Missouri.



Allison Smythe

Allison Smythe é diretora artística do Sabores de Moçambique e coordenadora de programa no Instituto Kinder na Universidade de Missouri. Ela é também diretora de arte na design boutique Arsgraphica.com.

Allison Smythe is artistic director for Tasty! Mozambique and the program coordinator with the Kinder Institute on Constitutional Democracy at the University of Missouri. She is also art director at the design boutique Arsgraphica.com.



Dr. Jill Findeis

Dr. Jill Findeis, professora na Universidade de Missouri e professora emérita da Universidade Estadual de Pennsylvania, é investigadora principal da equipa de sócio-economia dos projectos Laboratório de Inovação Feijão Rsiliente ao Clima de Soja em Moçambique. A sua pesquisa envolve entender a tomada de decisões, especialmente relacionadas com a provisão de segurança alimentar usando práticas ambientalmente sustentáveis.

Dr. Jill Findeis, professor at the University of Missouri and distinguished professor emeritus at Penn State University, is project principal investigator for the socio-economic teams of the Climate Resilient Beans Innovation Lab and Soybean Innovation Lab projects in Mozambique. Her research involves understanding decision-making behaviors, especially as related to providing food security using environmentally sustainable practices.



Maria da Luz Quinhentos

Maria da Luz Quinhentos, investigadora na área de estudos sócio-económicos no Instituto de Investigação Agrária de Moçambique, completou o mestrado em Sociologia Rural pela Universidade Estadual da Pennsylvania. Quinhentos trabalha em estreita colaboração com várias aldeias em Moçambique e lidera o grupo de pesquisa da pesquisa em Chimoio. Ela esteve envolvida em vários projetos financiados pela USAID e Fundação McKnight, entre outros.

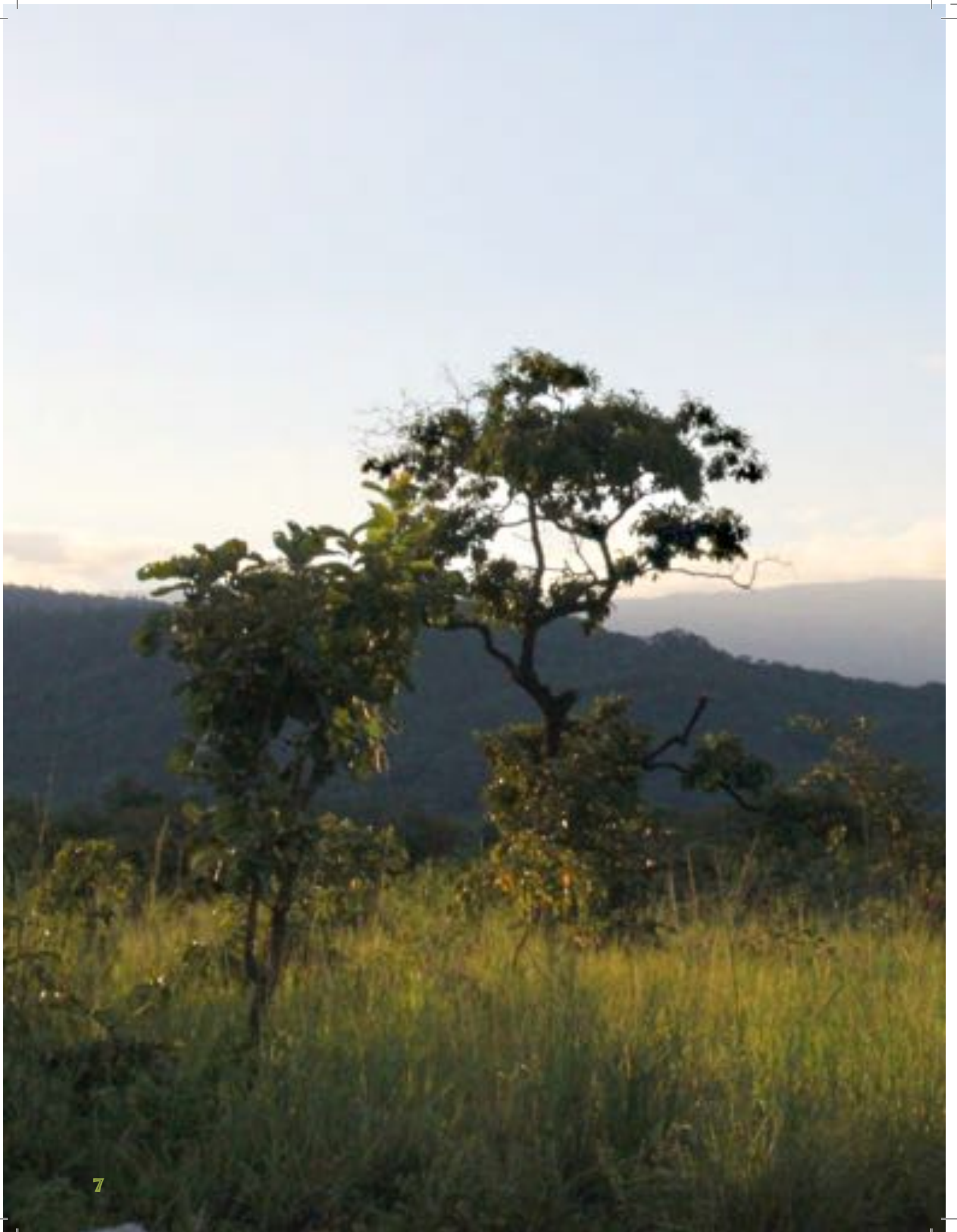
Maria da Luz Quinhentos, socio-economic researcher at the Institute for Agricultural Research in Mozambique (IIAM), holds a master's degree in rural sociology from Pennsylvania State University. Quinhentos works with multiple villages across Mozambique, and leads the survey research group at Chimoio. She has been closely involved in multiple projects funded by USAID and The McKnight Foundation, among others.

Agradecimentos especiais ao Dr. Magalhaes Amade Miguel, cientista sênior do Instituto de Investigação Agrária de Moçambique (IIAM), e Dr. Fridah Mubichi, Associada de Perquisa Pós-Doutorado na Universidade do Missouri, pelos seus esforços e contribuição a este projeto.

Special thanks to the efforts of Dr. Magalhaes Amade Miguel, senior scientist of the Instituto de Investigação Agrária de Moçambique (IIAM), and Dr. Fridah Mubichi, University of Missouri postdoctoral research associate, for their effort and contribution to this project.







A RECOMPENSA DO FEIJÃO

The Bounty of Beans

By Nina Mukerjee Furstenau



Considere que há quanto tempo os humanos vem preparando feijão para o jantar. Com manchas, cheio de pintas, vermelho escuro, preto, creme, não interessa a cor, feijão tem sido a espinha dorsal da civilização: como fonte de proteína, como forragem para o gado, e como meio de reposição de nitrogênio no solo. O feijão tem sustentado a humanidade em quase todos os lugares da terra. Ele é um meio economicamente eficiente de suprir às necessidades nutricionais, e por esta razão, regiões com alta densidade populacional ou escassa área de pastagem vem a depender do feijão. Em muitos lugares, tais como Índia e China, o feijão têm um papel central na dieta nos dias de hoje.

O feijão, cozido macio com poucos temperos, satisfatório com adição de vegetais disponíveis, fervendo em fogo brando e acenando as pessoas para a fogueira e a panela de sopa em todo mundo. Ao longo da história, no entanto, a medida que as nações desenvolvem, o feijão muitas vezes se torna a marca da classe, a comida de excelência dos produtores, ou “a carne do homem pobre”, apesar das qualidades esterlinas. À medida que as populações saem do sustento e começam a ter escolhas sobre o que se come, muitas vezes, pessoas se afastam do humilde feijão. No entanto, poucas plantas podem alimentar os humanos e o solo tão utilmente como as leguminosas com o seu benefício de fixação de nitrogênio quando usado em rotação. É por estas razões que as leguminosas são centrais no esforço de pesquisa. Actualmente, o subestimado feijão está a emergir globalmente outra vez como um meio eficiente para usar a terra e sustentar a crescente população com nutrição essencial.

Embora poderoso nutricionalmente, o feijão não é agressivo na culinária. Mas somente com uma colherada de cuidados, os pratos de feijão sentem-se como conforto e amor—uma equação saborosa a qualquer momento—e, portanto as sementes auto-suficientes de trabalho duro da família *Fabaceae*, estão aparecendo como entradas de alta qualidade em restaurantes e refeições caseiras diárias em uma agricultura e culinária renascente.

Consider how long humans have been making beans for dinner. Spotted, speckled, dark red, black, cream, no matter the color, beans have been the backbone to civilization: as a source of protein, as cattle fodder, and as a means of replenishing nitrogen in the soil. The diminutive bean has sustained humanity in nearly every place on earth. They are an economically efficient way to meet nutritional requirements, and for this reason, regions with high population density or sparse grazing land came to depend on beans. In many places, such as India and China, beans retain a central role in the diet to this day.

Beans, made plush with a few spices, satisfying with the addition of vegetables in stock, simmer and beckon people to the fire and the soup pot the world over. Throughout history, however, as nations develop, beans often become a marker of class, the quintessential peasant food, or “poor man’s meat,” despite sterling qualities. As populations lift themselves out of sustenance and begin to have choices on what is eaten, many times, people turn away from the humble bean. Yet, few

plants can feed humans as well as the soil as helpfully as legumes with their nitrogen fixing benefits when used in crop rotation. It is for these reasons that legumes are central to research efforts. Today, the underappreciated bean is emerging globally again as an efficient way to use land and sustain growing populations with essential nutrition.

Although a powerhouse nutritionally, the bean is unassertive in cookery. But with just a dollop of care, bean dishes feel like comfort and love—a tasty equation at any time—and, so the hard working self-contained seeds in the family *Fabaceae* are showing up as high-end restaurant entrees and every day home meals in an agricultural and culinary renaissance.

This is so not only because beans can be comfort food and pack a punch nutritionally, but because they connect people globally. Despite the bean’s association with poverty, most nations also equate beans with unity and the “common man,” infusing bean-based dishes with national identity—think of *falafel* in Palestine or Israel, *ful medames* in Egypt, *feijoada* in Brazil, and more.



Isto não é somente porque o feijão pode ser a comida de conforto e empacotado em um punhado nutricionalmente, mas porque ele conecta pessoas globalmente. Apesar da associação do feijão com a pobreza, muitas nações também equiparam o feijão com unidade e o “homen comum”, infundindo pratos a base de feijão com identidade nacional—pense no falafel na Palestina ou Israel, ful medames no Egyp, feijoada no Brazil, e mais.

Em Moçambique, as actividades do feijão tem unido vidas por milénios. O ciclo de plantar, cuidar, colher, cozinhar, e comer feijão é central para muitos nas áreas rurais por boa razão. Na dieta humana, o feijão oferece entre 6 a 11% do seu peso cozido em proteínas, adicionalmente contém fibra, carboidratos, vitaminas A, C, e complexo B, gorduras omega 3, cálcio, potássio, fósforo, selénio, zinco, cobre, magnésio, e mais para um corpo forte e saudável. Embora seja verdade que a proteína nas leguminosas é somente completa com um emparelhamento de grão (para obter todos aminoácidos necessários), felizmente este é sempre o caso. A sadza baseada no milho em Moçambique preenche a proteína- o papel de parceiro admirável para o feijão vulgar, e soja, como exceção a regra da proteína do feijão, já é uma proteína completa.

À medida que os solos empobrecem ou mudam e os padrões do clima afetam os rendimentos, o ciclo de fome e mal nutrição aumentam. Os humanos e o feijão se associaram há muito tempo para combater estes assuntos, como se diz no livro de receitas de feijão, e tem sido uma ligação frutífera.

In Mozambique, bean activities have knit together lives for millennia. The cycle of planting, tending, harvesting, cooking, and eating beans is central for most in rural areas and for good reason. In human diets, beans offer between six and 11 percent of their cooked weight in protein, plus they have fiber, carbohydrate, vitamins A, C, and B-complex, omega-3 fats, calcium, potassium, phosphorus, selenium, zinc, copper, magnesium, and more for strong, healthy bodies. While true that the protein in legumes is only made complete with a pairing of grains (to obtain all needed amino acids), happily this is almost always the case. The maize-based sadza in Mozambique fills the protein-partner role admirably for the common bean, and soy beans, as the exception to the bean protein rule, are already a complete protein.

As soil health depletes or shifts and climate patterns impact yields, a cycle of hunger and under nutrition rises. Humans and beans have partnered for a long time to combat these issues, as it says in the Bean by Bean cookbook, and it has been a fruitful liaison.

The grasshopper which is always near its mother eats the best food. -African Proverb

The women of central Mozambique, and 64% of all women in Africa, are no strangers to field work, cooking over open fires, and carrying water. Overall, African women produce an estimated 80% of the continent's food resources and they have a keen interest on what foods sustain their families. But





O gafanhoto que está sempre perto de sua mãe come a melhor comida -Provérbio Africano

As mulheres do centro de Moçambique, e para 64% de todas as mulheres em África, não são estranhas ao trabalho do campo, cozinhar em fogueiras abertas, e carregar água. No geral, mulheres Africanas produzem cerca de 80% dos recursos alimentares do continente e estão muito interessadas em quais alimentos sustentam suas famílias. Mas malnutrição infantil continua a afetar as famílias e a segurança alimentar é uma preocupação diária para muitos. Em Moçambique, 45% das mortes de crianças abaixo de cinco anos são causadas pela malnutrição, de acordo com UNICEF Moçambique, fazendo, com que a habilidade de obter recursos directamente para as cozinhas das casa seja essencial para melhorar as dietas. Porque menos de 20% das mulheres Africanas tem acesso a educação, os formatos/modelos de baixa educação são vitais.

Nas comunidades de Rotanda e vila de Sussundenga próximo a fronteira do Zimbabwe, assim como em muitas comunidades na região, as mulheres são responsáveis por produzir, cozinhar, e providenciar refeições para suas famílias. Elas tomam muitas decisões de compra incluindo a compra de comida. Socialmente, elas confiam uma na outra para acessar os bens, conselhos sobre produção, ajuda em tempos de necessidade, e preparar comida que requer ajuda. Elas fazem essas tarefas com o objectivo de prover para suas famílias e tem preferências distintas de sabores nos seus pratos.

Mas mais está em jogo. A pobre saúde nos adultos e o retardamento físico e cognitivo nas crianças é rampante entre a população rural que ironicamente, é a que produz os alimentos. A nível global, é estimado que um- terço de seis milhões de mortes preventíveis de crianças jovens em países pobres e de renda média cada ano pode ser atribuído a má nutrição, de acordo com o Centro para Excelência em Segurança Alimentar na África do Sul. Dos que sobrevivem, estima-se que 200 milhões de crianças abaixo de cinco anos tem um desenvolvimento cognitivo pobre devido a pobreza, enfraquecimento da saúde e nutrição, e cuidados deficientes.

childhood malnutrition continues to plague families and food security is a daily concern for many. In Mozambique, 45% of deaths of children under the age of five are due to malnutrition, according to UNICEF Mozambique, making the ability to get resources directly into home kitchens essential to improving diets. Because less than 20% of African women have access to education, low literacy formats are vital.

In Rotanda and Sussundenga communities near the border of Zimbabwe, as well as in most villages in the region, women are responsible for farming, cooking, and providing meals for their families. They make many purchasing decisions including those that involve food. Socially, they rely on each other for access to goods, farming advice, help in times of need, and preparing foods that require extra hands. They do these tasks with an eye to providing for their families and have distinct flavor preferences in their dishes.

But more is at stake. Poor health for adults and physical and cognitive stunting for children runs rampant in rural populations that, ironically, grow food. Globally, it is estimated that one-third of the six million preventable deaths of young children in poor and middle-income countries each year can be ascribed to under nutrition, according to the Centre for Excellence in Food Security in South Africa. Of those who survive, an estimated 200 million children under five have poor cognitive development because of poverty, weakened health and nutrition, and deficient care.

“If we empower smallholder farmers to achieve their aspirations, they will do the heavy lifting of development themselves.” -Agnes Kalibata, president of the Alliance for a Green Revolution and former Minister of Agriculture, Rwanda

Recognizing the economic and nutritional significance of beans, the USAID-funded Climate Resilient Beans Innovation Lab and the Soybean Innovation Lab projects are creating improved bean seeds for shifting climate conditions and low phosphorous



Reconhecendo o significado econômico e nutricional do feijão, o Laboratório de Inovação de Feijão Resiliente ao clima financiado pela USAID e Laboratório de Inovação de Soja estão desenvolvendo sementes de feijão para as condições de mudanças climáticas e solos de baixo fósforo. Rendimentos mais altos, melhor resistência a pragas e doenças, resiliência a condições de mudanças climáticas, e melhor conteúdo nutricional são os objetivos do melhoramento. As receitas de baixo nível de educação apresentadas como Sabores de Moçambique são um caminho para colocar o feijão melhorado na dieta pela incorporação de altos níveis de proteína nas refeições preparadas todos os dias nas casas.

Sete mulheres no centro de Moçambique, na comunidade piloto de Rotanda e do Centro Aberto Ishe Vanessu na vila de Sussundenga, um grupo treinado para o processamento de pequenas quantidades de soja para uso caseiro, participaram na elaboração do Sabores de Moçambique. As mulheres em Rotanda são: Rhoda Paulo, Regina Miguel, Celina Rodrigues, Maria Pita, Emilia Elicha, Musaemura Iwanai, e Sarudzai Nasson. O grupo participante na vila de Sussundenga são: Lucia Mario, Noémia Rendição (secretária), Morina Madana (vice-presidente), Amélia Fernando, Quitéria Chimoio, Pedro Matai (tesoureiro), e Fernando Tauzene (presidente). Eles generosamente compartilharam a sua história culinária e cozinharam com entusiasmo cada prato desta coleção.

“Se emponderarmos os pequenos produtores para alcançarem as suas aspirações, eles próprios farão o trabalho pesado de desenvolvimento.” - Agnes Kalibata, president da Aliança para a Revolução Verde e antiga Ministra da Agricultura, Ruanda

“A verdadeira causa da fome é a impotência dos pobres para acessar os recursos necessários para alimentarem a si próprios.” - Frances Moore Lappé, autor e membro da Comissão Internacional do Futuro da FAO



soils. Higher yields, improved resistance to pests and diseases, resilience to changing climate conditions, and improved nutritional content are breeding goals. The low literacy recipes showcased as part of Tasty! Mozambique are one avenue to get improved beans into diets by incorporating higher levels of protein into every day favorite dishes prepared at home.

Seven women in the central Mozambique pilot village of Rotanda, and Centro Aberto Ishe Vanesu in Sussundenga, a group trained to process small batches of soy for home use, participated in the creation of Tasty! Mozambique. The women in Rotanda are: Rhoda Paulo, Regina Miguel, Celina Rodrigues, Maria Pita, Emilia Elicha, Musaemura Iwanai, and Sarudzai Nasson. The participating group in Sussundenga are: Lucia Mario, Noemia Rendicao, secretary, Morina Madana, vice president, Amelia Fernando, Quiteria Chimoio, Pedro Matai, treasurer, and Fernando Tauzene, president. They have generously shared their food stories and enthusiastically cooked each dish in this collection.

“The real cause of hunger is the powerlessness of the poor to gain access to the resources they need to feed themselves.” -Frances Moore Lappé, author and member of the International Commission on the Future of Food and Agriculture



Exemplos de Nutrição do Feijão

Bean Nutrition Examples

100 g farinha de soja
434 calorias
37.81 g proteína
31.92 g carboidratos
20.65 g fat (2.9 gordura saturada)
9.6 g fibra dietética
Fonte: Base de dados de nutrients da USDA

100 g soy flour
434 calories
37.81 g protein
31.92 g carbohydrate
20.65 g fat (2.9 saturated fat)
9.6 g dietary fiber
Source: USDA Nutrient Database

200 g feijão branco cozido
278 calorias
19.46 g proteína
51.8 g carboidratos
.7 g fat (.1 saturada)
12.6 fibra dietética
Fonte: Base de dados de nutrients da USDA

200 g cooked white beans
278 calories
19.46 g protein
51.8 g carbohydrate
.7 g fat (.1 saturated)
12.6 dietary fiber
Source: USDA Nutrient Database









RHODA PAULO

O sorriso e a voz de Rhoda Paulo continuam enquanto as mulheres cozinham ao redor da fogueira. O seu passo é firme e quando você ouve que ela é do Zimbábue é um momento de ‘ah-ha’. As outras, da comunidade de Rotanda em Moçambique, ainda que assertivas, falam suavemente depois que se aproximam, e olham para o lado quando falam. Rhoda veio a Rotanda em 2008 com o seu marido que cresceu na área, mas ela é claramente aceita pelo círculo local de mulheres. Ela acende o fogo, adiciona ingredientes, organiza a refeição quando tudo está pronto juntamente com as outras. Ela tem 40 anos e tem dois rapazes e quatro meninas. Como todas as mulheres de Rotanda, ela menciona o uso moderno do óleo na cozinha como uma mudança na maneira de cozinhar atualmente em Rotanda.

“No passado, nós cozinávamos com farinha de amendoim e outras plantas. Agora nós produzimos tomate e vegetais para vender e comprar óleo.”

Então ela encolheu os ombros. “Óleo é bom para a saúde, mas batata doce e frutas como a banana são melhores”, e ela sorriu abertamente.

Uma das suas coisas favoritas para fazer é maheu, feito com farinha de milho e água. Depois de ferver, ela adiciona um pouco de açúcar para dar energia. “estou pronta para trabalhar,” ela diz depois de beber maheu. Ela enfrenta o seu um quarto de hectare de feijão e milho, tomate, amendoim, e vegetais com esta bebida como combustível.

Rhoda aprendeu a cozinhar com a sua avó paterna. Na sua terra natal, ela cozinava e tomava chá com pão para o pequeno almoço. “Em Rotanda, as vezes não tomam o pequeno almoço ou comem sadza três vezes por dia”.

Rhoda Paulo’s smile and voice carry while the women cook around the fire. Her stride is firm and when you hear she is from Zimbabwe, it’s an ‘ah-ha’ moment. The others, from the village of Rotanda in Mozambique, though still assertive, speak softly after they come close, and look just to the side when they speak. Rhoda came to Rotanda in 2008 with her husband who was raised in the area, yet she is clearly accepted in the circle of local women. She stokes the fire, adds ingredients, organizes the meal when everything is finished along with the rest. She is 40 and has two boys and four girls. As all of the women do, she mentions the modern use of oil in cooking as a change in how they cook today in Rotanda.

“In the past, we would cook with ground nut flour and other plants. Now we grow tomatoes and vegetables to sell and then we buy oil.”

She shrugs then. “Oil is okay for health, but sweet potatoes and fruits like banana are better,” and then she smiles broadly.

One of her favorite things to make is a drink, *maheu*, made with corn flour and water. Once it boils, she adds a bit of sugar to give her energy. “I’m ready to work,” she says after drinking it. She tackles her quarter hectare of beans and maize, tomato, groundnut, and vegetables with this drink as fuel.

Rhoda learned to cook from the mother of her father. In her home country, she would make and eat tea and bread for breakfast. “In Rotanda, sometimes they skip breakfast or eat sadza three-times a day.”



REGINA MIGUEL

Regina Miguel nasceu em 1941, “antes de se chamar Rotanda.” Ela instala-se confortavelmente para falar, um olhar simpático e calmo nos seus olhos. A sua capulana vermelha sobre uma camisa polo cor-de-rosa pálido e chinelos azuis. Ela vive na sua própria casa nas proximidades com um chão bem varrido e uma ampla sombra sussurrando ao vento

“Quando eu era criança, a comida que mais gostava era caril de folhas de feijão nhemba com sementes de abóbora.”

Ela ainda gosta de comer isso, mas agora quando ela pode, carne fresca, fumada, ou seca é o seu favorito. A sua família e a sua alimentação mudaram um pouco durante os anos, ela disse. Mas uma mudança, que ela tomou nota com voz firme, levantando-se um pouco, é que a família tem óleo comprado nas lojas e cozinha com óleo diariamente. Para ela, amendoim e sementes de abóbora eram as únicas fontes de gordura que consumiam.

“O que produzimos é muito saudável, mas pessoas adicionam à comida (atualmente) com tais coisas como caldos e óleo que contém mais produtos químicos.”

Por causa disso, ela diz, “pessoas estão envelhecendo,” mas também mudanças na dieta tem afetado a sua saúde. “Minha mãe e avó nunca reclamaram, mas para mim tudo dói.” Mas as colheitas são melhores agora, ela diz, com o uso de fertilizantes que não existiam antes.

Regina Miguel was born in the village in 1941, “before they called it Rotanda.” She settles comfortably to talk, a pleasant calm look in her eyes. Her red skirt twists over a pale pink polo shirt and royal blue flip flops. She lives in her own house nearby with cleanly brushed floors and a wide shady tree rustling in the wind.

“When I was young, the food I liked a lot was boiled cowpea leaves with pumpkin seeds.”

She still likes to eat this, but now, when she can, fresh, smoked, or dried meats are her favorite. Her family and their food has changed little over the years, she says. But one change, she makes note of with a firm voice, sitting up a little, is that families often have store-bought oil and cook with it daily. For her, peanut or pumpkin seeds were the only dietary fats they ate.

“What we grow is very healthy, but people add to the food (now) with such things as bullion and oil which have more chemicals.”

Because of that, she says, “people are not getting old,” but also that changes in the diet have affected her health. “My mom and grandmother never complained, but for me, everything hurts.” But harvests are always strong now, she says, with use of fertilizers they didn’t have before.







CELINA RODRIGUES

Celina Rodrigues, de 40 anos, tem um toque de diversão que se demonstra quando ela coloca a mão na sua anca para uma fotografia. Enquanto as mulheres cozinham, Celina parece quieta, mas ela nunca é negligenciada. Quando tarefas precisam ser feitas, lá está ela com uma tigela, uma colher para mexer, e toma sua vez preparando a sadza com farinha de milho.

Ela se lembra de cozinhar sadza aos sete anos com a sua mãe como a maioria das meninas aprendem a cozinhar para as suas famílias. Sadza, feita por descascar o milho, separando o grão e pilando num pilão com um almofariz grande de madeira, e em seguida ferver a mistura em uma massa grossa, era complicado para ela na altura.

“Minha mãe sempre dizia, espera para ver se está pronta antes de adicionar água,” quando ela apressava o processo de cozinhar.

Atualmente, com sete filhos e sete hectares para cultivar ela domina a sadza e muitas outras tarefas. Ela cultiva feijão vulgar, soja, milho, repolho, tomate, cebola, pimento e cenoura.

Celina Rodrigues, 40, has a flair for fun which shows as she puts her hand to her hip for a photo. While the women cook, Celina seems quiet, but she is never overlooked. When tasks need to be done, she's there with a bowl, a spoon to stir, and takes her turn pounding maize into flour for the sadza.

She remembers cooking sadza at the age of seven with her mother like most girls learning to cook for their families. Sadza, made by shucking corn, releasing the kernels, pounding them into flour with a large wooden mortar and pestle, and then boiling the mix into a thick mass, was tricky for her then.

“My mother would always say, ‘wait, wait to see if it's ready before adding water,’” when she rushed the cooking process.

Now days, with seven children and seven hectares to farm she's mastered sadza and many other tasks. She tends common beans, soybeans, maize, cabbage, tomatoes, onion, green pepper carrots.



MARIA PITA

Um sorriso vem aos olhos de Maria Pita quando ela fala sobre a sua filha mais velha.

“A maneira como eu cozinho não é a mesma maneira como a minha filha cozinha. (Meus filhos) estão tentando mostrar melhores maneiras de cozinhar para a sua mãe,” e aqui seus sorrisos enchem a sua boca, mostrando um encanto característico. Ela recosta-se para trás e ri com as suas mãos no ar, “qual é esta maneira?”.

Ela calmamente explica em uma voz surpreendentemente profunda que no passado, usavam a raiz de turmeric seca e batida para cozinhar e dar um gosto a comida, mas atualmente caldos comprados nas lojas são usados para dar gosto. Ela abaixa a sua cabeça e depois olha para cima, fazendo com que o lenço vermelho que ela usava se movesse para trás da sua orelha esquerda. A sua blusa castanho chocolate pega as cores da sua capulana, com o bonito fundo verde-azulado sobre a sua pele.

Aos 29 anos, Maria tem duas filhas de 19 e 9 anos, e um rapaz de 15 anos. Enquanto ela não sabe o tamanho da sua machamba em termos de hectares, ela tem 28 linhas majoritariamente de milho e feijão, com alguma mapira, feijão jugo, feijão nhemba, abóbora, e soja que ela plantou como parte de um ensaio de grupo. O ensaio não teve bons resultados, mas ela acha que irá tentar produzir soja outra vez se a semente estiver disponível. O seu objectivo é encontrar mais semente melhorada e fertilizantes para melhorar seus rendimentos.

A smile comes into Maria Pita’s eyes when she talks about her oldest daughter.

“The way I cook is not the way my daughter cooks. (My children) are trying to bring better ways to their mother,” and here her smiles tips fully onto her mouth, showing off a distinctive and charming gap. She sits back and laughs with her palms up, “what is this way?”

She explains softly in a surprisingly deep voice that in the past, cooks would use peeled turmeric root, dried and pounded, to flavor foods but now store-bought bullion is used for taste. She angles her head down and looks up, making the red head scarf she wears shift behind her left ear. Her chocolate brown blouse picks up the colors in the medallions of her capulana, with the teal background beautiful against her skin.

At 29 years old, Maria has two girls, 19 and 9, and a boy, 15. While she doesn’t know the size of her farm in terms of hectares, she has 28 farrows of mostly maize and beans, with some finger millet, Bambara nuts, cowpea, peanut, pumpkin, and soy she planted as part of a group trial effort. The trial didn’t go well, but she thinks she’ll try soybeans again if seed is more easily available. Her goal is to find more improved seed and fertilizers to improve her yields.







EMILIA ELICHA

Emilia Elicha parece segurar um sorriso quando ela fala, toda a sua face brilha mais. Ela tem sete filhos e ensina as meninas a cozinhar e trabalhar um hectare de milho e feijão. Quando criança, ela aprendeu a cozinhar com a sua avó Zimbabweana, que nunca usaria óleo para cozinhar mas gostava de gergelim e amendoim. Hoje é tudo diferente para as suas filhas.

“Elas trazem novas maneiras de cozinhar,” diz ela. “E são boas mudanças que trazem melhor nutrição.” Como as outras mulheres, a voz da Emilia parece desaparecer suavemente no ar.

A sua comida favorita é sadza, feita de milho da maneira tradicional com farinha de milho batido. Quando perguntada sobre o que ela pensa sobre substituir um copo de farinha de soja por três copos de farinha de milho para adicionar proteína na sadza, Emilia mexe a sua cabeça, intrigada. Ela diz que seria bom saber preparar os biscoitos de soja chamados “Trocós de Moeda” que são preparados na vila de Sussundenga, alguns para a sua família e outros para vender.

“As pessoas compram os biscoitos, comem-os, andam um pouco e depois voltam e querem mais,” ela ri.

Emilia Elicha seems to hold back a smile when she talks, her entire face lighting up. She has seven children and teaches the girls to cook between working one hectare of maize and beans. As a child, she learned to cook with her grandmother from Zimbabwe, who wouldn't use oil to cook but liked sesame and ground nuts. It is different today for her daughters.

“They bring new ways to cook,” she says. “And they are good changes that bring better nutrition.” Like the other women, Emilia's voice seems to feather lightly into the air.

Her favorite food is sadza, made with corn the traditional way with freshly pounded corn flour. When asked what she thought about substituting one cup soy flour to three cups corn flour in the sadza to add protein to the staple, Emilia tips her head, intrigued. The soy biscuits called Spare Change that they make in Sussundenga, she says, would be good to know how to make, some for her family and some to sell.

“People buy them, eat them, walk a little bit and they want more,” she laughs.



MUSAEMURA IWANAI

Ela senta calmamente com os seus pés esticados na sua frente, e as suas mãos pressionam a parte superior dos seus joelhos através dos desenhos da sua saia de capulana. Musaemura Iwanai parece estar se concentrando.

“O que produzimos aqui é muito bom,” ela diz com um delicado arredondamento das palavras no final das suas frases. Musaemura cria 10-11 cabritos, cultiva milho, feijão vulgar, feijão nhemba, abóbora, amendoim, tomate, e couve em 1-1/2 hectares. Ela escolhe esta mistura de alimentos, diz ela porque é o melhor para a saúde dos seus filhos.

“O que você precisa é força para correr. Agricultura é boa porque você tem tudo que as suas crianças precisam—feijão para comer, feijão para vender e depois comprar roupas para suas crianças.”

O pai de Musaemura nasceu em Rotanda e a sua mãe era do vizinho Zimbabwe. Metade dos seus sete irmãos nasceram lá mas ela iniciou a escola aqui mesmo, plantava com a sua mãe, sachava a terra, debulhava o grão, e caminhava para o rio para buscar água. Ela aprendeu a fazer caril, e especialmente sadza com a sua mãe e irmãs mais velhas.

Ela aprendeu que em boas épocas eles podiam comer o delicioso pão de trigo de sua mãe, batata doce, madumbe, e mandioca. Cada manhã ela caminhava para a machamba mais próxima com uma enxada e um cesto, cavava um pouco e levava para casa batata doce, para lavar e ferver em água e sal. Ela caminharia para a distante terra baixa onde geralmente havia água para tirar madumbe nas tardes. Havia sadza para o almoço e às vezes arroz para o jantar. Seus favoritos— folhas de abóbora, quiabo, peixe seco do mercado em Chimoio, feijão—é o que ainda prepara atualmente. Quando ela pensa sobre os seus próprios filhos, seu rosto se suaviza ao se lembrar da voz deles,

“Por favor mama, arroz com feijão, por favor mamã.”

She sits quietly with her feet straight in front of her, and her hands press the tops of her knees through the medallion designs on her capalana skirt. Musaemura Iwanai appears to be concentrating.

“What we grow here is very good,” she says with a delicate rounding of the words at the end of her sentences. Musaemura raises 10-11 goats, maize, beans, cowpea, pumpkin, ground nut, tomato and kale on 1-1/2 acres of land. She chooses this mix of food, she says because it’s best for her children’s health.

“What you need is strength to run. Farming is good because you have everything your children need—beans to eat, beans to sell and then you buy clothes for your kids.”

Musaemura’s father was born in Rotanda and her mother was from over the border in Zimbabwe. Half of her seven siblings were born there but she started school right here, planted with her mother, weeded the land, threshed the grain, and walked the path to the river to get water. She learned to make stews, curries and especially the staple sadza from her mother and older sisters.

She learned that in a good season they would eat her mother’s delicious wheat bread, sweet potatoes, arrowroot and cassava. Each morning she would walk to the close-by field with a hand-hoe and a basket, dig a bit and take home sweet potatoes, to wash and boil in salted water, to eat for lunch. She would walk to the farther-off low land areas where there was usually water to get arrowroot in the afternoons. There would be sadza for lunch and sometimes rice for dinner. Her favorites— pumpkin leaves, okra, dried and fresh fish from the market in Chimoio, beans—are still what she makes today. When she thinks about her own children, her rather stern face softens as she remembers their voices,

“Please mama, beans and rice, please mama.”





SARUDZAI NASSON

Sarudzai Nasson parece tão pensativa como qualquer uma enquanto usava um lenço com padrão azul e uma blusa com uma capulana verde limão. A vida a ensinou, talvez, a ser pensativa. Como viúva com nove filhos, seis meninas e três rapazes, ela cultiva meio hectare de feijão, duas linhas de soja, madumbe, batata doce, batata reno, milho, couve, e tomate.

“Atualmente, eu cozinho com cebola, então produzo cebola também.”

História de comida para ela é bem claro. “Meninas devem aprender a cozinhar. Quando eu era mais pequena, muito cedo aprendi a cozinhar tudo.”

Mesmo que a tradição de cozinhar seja conservada, ela gosta da ideia de substituição que aumenta a nutrição.

“Soja é novidade para mim, é algo da qual eu não sabia antes.”

Quando ela tem soja suficiente, prepara leite de soja e pão de soja porque soja é bom para a saúde de adultos e crianças. Ela substitui novos ingredientes depois de ouvir que funciona bem.

“Eu agora misturo vegetais e carne (algumas vezes) com feijão nas receitas como sopa para obter mais vitaminas.”

Sarudzai Nasson looks as pensive as anyone can while wearing a blue patterned headscarf and blouse with a lime green capalana. Life has taught her, perhaps, to be thoughtful. As a widow with nine children, six girls and three boys, she farms a half hectare of beans, two farrows of soy beans, arrowroot, sweet potatoes, potatoes, maze, kale, and tomatoes.

“Now days, I cook with onions so I grow them, too.”

Food story for her is clear. “Girls have to learn to cook. When I was young, I soon cooked everything.”

Though food cooking traditions are held dear, she likes the idea of substitutions that increase nutrition.

“Soya is new for me, it’s something I did not know about before.”

When she has enough soybeans, she makes soy milk and soy bread because they are good for health of adults and children. She substitutes new ingredients after she hears what works well.

“I now mix vegetables and meat (sometimes) with beans in recipes like soup to get more vitamins.”





RECEITAS DE SOJA

SOY RECIPES





Preparação da Soja (mergulhar)

Soybean prep (soaking)



Preparação da Soja (cozinhar)

Soybean prep (cooking)





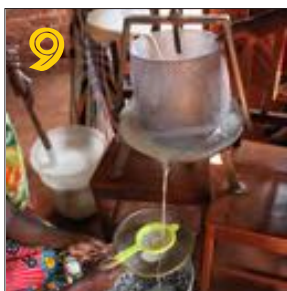
Farinha de Soja

Soy Flour



Leite de Soja

Soy Milk





Ovo Estilo Soja

(Soy or Tofu Eggs)





Biscoitos “Acaba Moeda”

Spare Change







Sadza

Sadsa





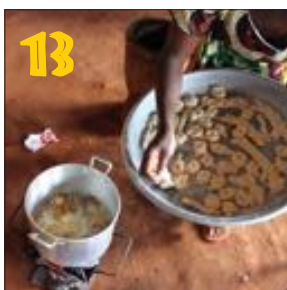
Soja Torrada

Soy Nuts



Bolinhos de Soja

Soy Donuts





Pão de Soja

Soy Bread





Badjias

Badjias

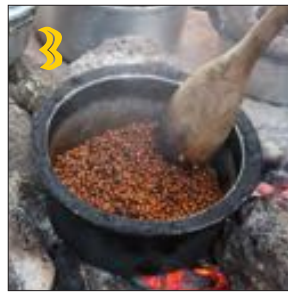






Café de Soja

Soy Coffee





RECEITAS DE FEIJO VULGAR



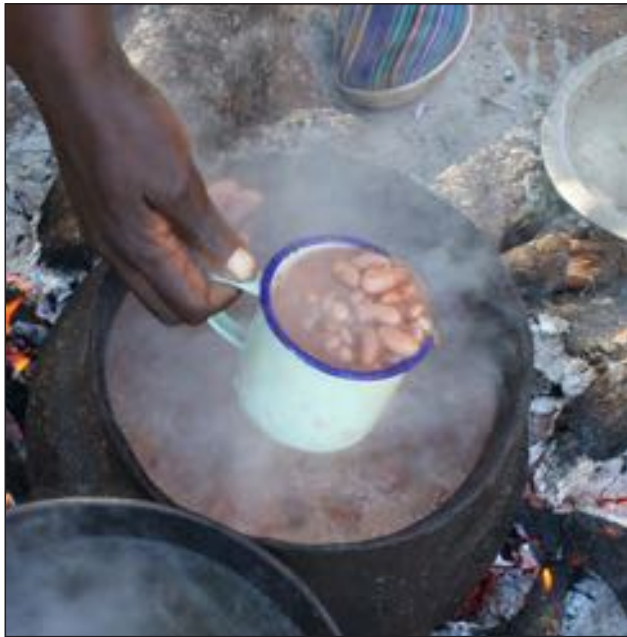
BEAN RECIPES





Preparação do Feijão

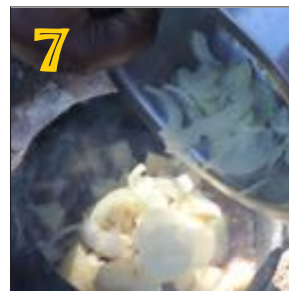
Bean prep





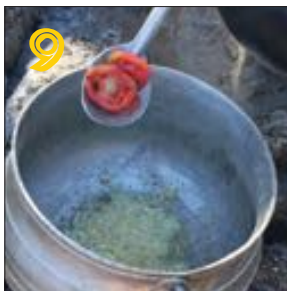
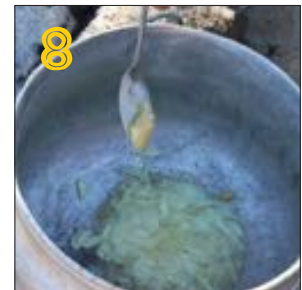
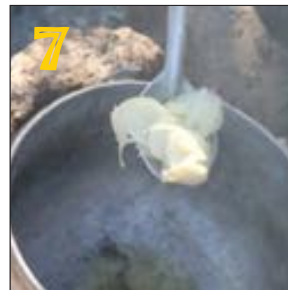
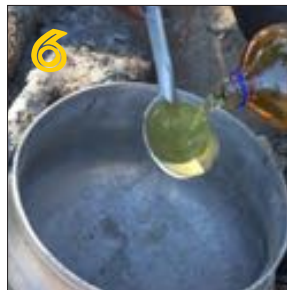
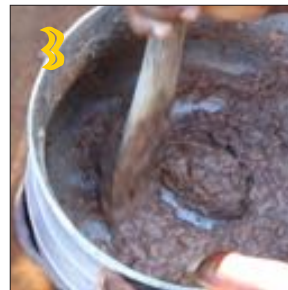
Caril de Feijão na Panela de Barro

Traditional Clay-Pot Bean Stew



Sopa de Feijão

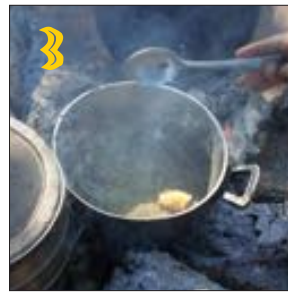
Mashed Bean Stew





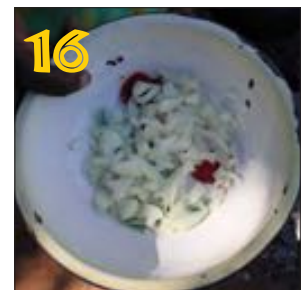
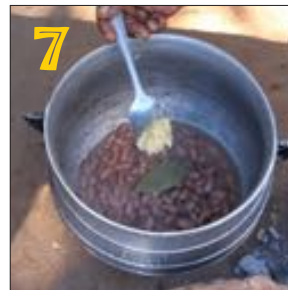
Guisado de Feijão com Carne

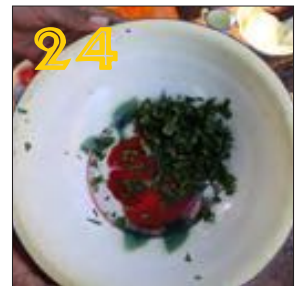
Bean-Meat Stew



Guisado de feijão com limão

Bean Stew with Lemon









FEED THE FUTURE
The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

Porquê comer feijão?



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE