

NÓ KUME

NÔ ARRUS



RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS
DA GUINÉ-BISSAU



NÓ KUME NÔ ARRUS



Um programa da União Europeia
Ação implementada por LVIA,
UNIVERS-SEL, RESSAN-GB e AD





A constatação de que o arroz é o principal cereal de consumo na Guiné-Bissau, uma das principais fontes de hidratos de carbono que fornecem energia ao organismo e contribuem para a restauração e desenvolvimento dos tecidos, faz desta obra uma contribuição significativa, sobretudo num momento em que o país procura diversificar produtos alimentares e melhorar a dieta da população guineense, ampliando o mercado para a produção local de arroz.

Este livro, além de resgatar importantes dados históricos sobre o arroz de mangal, apresenta um relato detalhado da cultura do arroz na Guiné-Bissau, mostrando a criatividade da culinária guineense por meio de diferentes receitas e pratos.

Destacamos a dedicação do autor e a criatividade dos chefes de cozinha, verdadeiros artistas da culinária, que tornaram possível esta brilhante compilação de receitas. Estamos confiantes de que, pela sua qualidade, este livro será um marco na valorização da culinária da Guiné-Bissau.

Este livro foi possível graças à *Ação Ianda Guiné! Arrus* da União Europeia que, no âmbito do *Programa para a Resiliência e Oportunidades Socioeconômicas para a Guiné-Bissau*, tem como objetivo específico dinamizar a fileira do arroz de mangal, promovendo a modernização da infraestrutura e técnicas de cultivo, com ênfase na sustentabilidade e resiliência às mudanças climáticas. Este projeto visa aumentar os rendimentos dos produtores de arroz e reduzir a insegurança alimentar, contribuindo para a produção sustentável de arroz de mangal em regiões como Encheia, Tombali e Bissau. Com as infraestruturas e técnicas modernizadas, espera-se melhorar o acesso a sementes de qualidade, a gestão de água nas bolanhas e a conservação e comercialização do arroz, assegurando uma produção mais eficiente e sustentável.

A valorização da produção de arroz local é essencial para o fortalecimento da economia rural e para garantir uma dieta mais nutritiva e segura para a população guineense. As receitas contidas neste livro não apenas refletem o sabor único da Guiné-Bissau, mas também celebram o impacto transformador da *Ação Ianda Guiné! Arrus* na cadeia de valor do arroz, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional do país.

Este livro une sabores tradicionais com uma visão de futuro sustentável, e reforça o nosso sentimento de "Guineendade" e o compromisso com o desenvolvimento e valorização dos recursos locais.

Desde o seu lançamento em 2021, a estratégia *Global Gateway* da União Europeia promoveu investimentos em infraestruturas essenciais, na saúde e na educação, reforçando assim as bases para dietas saudáveis, uma melhor nutrição e uma maior resiliência e autossuficiência entre as comunidades. A União Europeia permanece comprometida em oferecer soluções positivas e sustentáveis na Guiné-Bissau, nomeadamente na cadeia de valor do arroz, como fator fundamental para garantir a segurança alimentar e nutricional no país.

Ki ki nós, tene balur

Artis BERTULIS

Embaixador da União Europeia junto da República da Guiné-Bissau



RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO
NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU

INDÍCE

Introdução	12
Propriedades Nutritivas e Benefícios do Arroz Integral	13
O Que é o Arroz de Mangal e a Sua História	14
Arroz de Mangal e Ianda Guiné! Arrus	17
Como Nasceu Este Livro	18
Como Cozinhar o Arroz Integral	20

-  ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL
-  ARRUS DI TARRAFE BRANCO



RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

 Arroz Vegano	26	
Caldo Branco com Bagre Fumado	28	
Cucudune	30	
Cuntango de Mariscos com Caúdu	32	
Djambo	34	
Salada Fria de Arroz Integral com Camarão	36	
 Siga	38	
Tubawuludhu	40	

RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

Arroz de Mariscos	46	
Brindji de Combé com Rougail de Tomate e Espetadinha de Sereia	48	
Caldo de Chabéu	50	
Risotto de Cogumelos e Lima	52	
Unkés de Mandioca	54	

RECEITAS INFANTIS

Horchata de Arroz	58	
Papa e Leite de Arroz	60	

O que Torna os Pratos Guineenses Mais Apetitosos

Padja de Cebola, Nene Badadji e Conserva	64
Candja e Baguitche, Candja e Padja de Cebola	65

INTRODUÇÃO

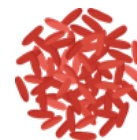
Na Guiné-Bissau são produzidos diferentes tipos de arroz: o arroz de planalto (*m'pampam*), arroz de bolanhas de água doce (*bas-fond*), e arroz de zonas costeiras (arroz de mangal ou arroz de *tarrafe*) onde as partes inferiores dos campos são delimitadas por mangais (*tarrafe*). Reconhecendo que o arroz de mangal tem propriedades nutritivas superiores à média, a *Ação landa Guiné! Arrus*, criou este livro de receitas para promover o consumo do arroz nacional com ênfase no arroz de mangal ou de *tarrafe*.

De forma geral, o arroz produzido na Guiné-Bissau é normalmente chamado de “**Arrus di pilon**”, independentemente das técnicas de cultivo utilizadas, devido ao utensílio utilizado na culinária africana para descascar manualmente o arroz. Assim, o protagonista deste livro é um tipo de “*arrus di pilon*”, o arroz de mangal localmente conhecido como “*arrus di tarrafe*”. São apresentadas receitas com dois tipos de “*arrus di tarrafe*”, uma variante branca completamente descascada e arroz integral. Existem diferentes variedades de arroz integral, no entanto neste livro, o arroz integral utilizado passa por um processo de descasque parcial que favorece a conservação do farelo e mantém uma pigmentação vermelha.

Todas as receitas aqui apresentadas podem ser confeccionadas com qualquer tipo de arroz integral.

São também apresentadas receitas com arroz branco, no entanto, devemos privilegiar o arroz integral devido ao seu elevado valor nutricional.

ARRUS
DI TARRAFE
INTEGRAL



ARRUS
DI TARRAFE
BRANCO



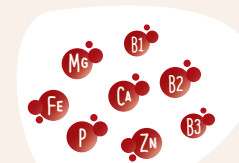
PROPRIEDADES NUTRITIVAS E BENEFÍCIOS DO ARROZ INTEGRAL

O arroz tem um papel central na alimentação e culinária guineense. É por isso relevante destacar que as diferentes variedades do “*arrus di tarrafe*” têm propriedades nutritivas superiores à média do arroz consumido na Guiné-Bissau. A variedade integral torna-se ainda mais relevante para a melhoria da dieta por conservar a casca, o farelo e o germe.

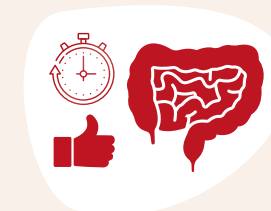
O farelo presente no arroz integral é uma importante fonte de ácido fólico e ferro, identificado pelo Programa Alimentar Mundial (PAM) como uns dos nutrientes mais difíceis de incorporar na dieta da população bissau-guineense. É, por isso, uma opção mais nutritiva que o arroz branco.

VANTAGENS DO ARROZ INTEGRAL

O arroz integral contém muitos elementos como fibras, diferentes vitaminas, ferro, magnésio, cálcio e potássio que são perdidos no processo de moagem para tornar o arroz branco.



As fibras do arroz integral ajudam a manter o trato gastrointestinal saudável, reduzindo o risco de cancro do intestino.



Valor nutricional mais elevado, aumentando o aporte de energia o que se traduz num maior efeito de saciedade, reduzindo o apetite e facilitando o controlo de peso.



O arroz integral ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e a reduzir o colesterol.



O arroz integral tem um índice glicémico mais baixo do que o arroz completamente descascado, facilitando a regulação dos níveis de açúcar no sangue, sendo benéfico para pessoas com diabetes.



“O arroz em geral é uma poderosa fonte de hidratos de carbono, representa mais de 50% da ingestão de nutrientes e contribui para mais de 50% da ingestão de proteínas na Guiné-Bissau.”



O arroz de mangal ou “*arrus di tarrafe*” é um arroz que cresce em zonas costeiras e braços de mar, onde, à medida que o mar sobe e desce com as marés, os terrenos são periodicamente inundados.

ARROZ DE MANGAL



O cultivo do arroz de mangal ou “*arrus di tarrafe*”, é um trabalho comunitário de grande esforço físico e compromisso comunitário. Em cada colher de arroz existem inúmeras horas de trabalho e dedicação dos produtores de arroz de mangal. A gestão da água através da construção de diques e canais, preparar o solo, plantar, mondar, colher, secar, descascar e conservar são partes de um processo complexo, onde homens e mulheres participam preservando, assim, o conhecimento ancestral que tem passado de geração em geração.

O mangal é um ecossistema muito complexo constituído por uma grande variedade de plantas e animais, cobrindo 9% do território da Guiné-Bissau. Desempenha uma função extremamente importante na proteção costeira evitando a erosão dos solos. Quebram e abrandam os movimentos fortes das marés, formando uma barreira natural que protege as comunidades costeiras. O mangal tem sido alvo de cortes para produção de lenha, extração de madeira, para abertura de novas bolanhas, construção de diques de cintura, vedação de perímetros hortícolas, produção de sal, entre outros usos. Estas práticas têm causado a degradação dos mangais ao longo do tempo. Prevenir o corte e promover a reflorestação dos mangais é proteger o trabalho e o rendimento de milhares de produtores de arroz e famílias da Guiné-Bissau.



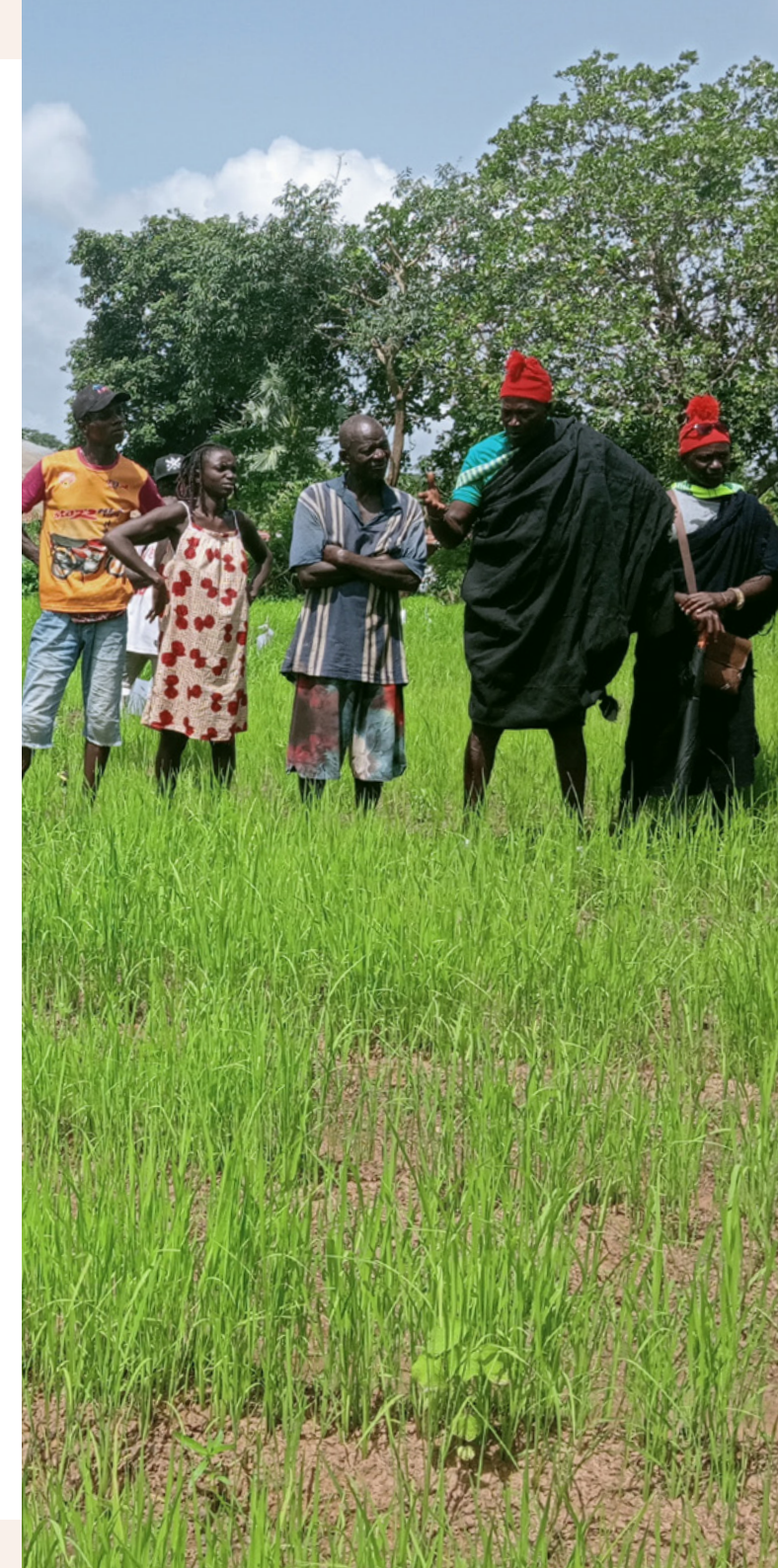
O CULTIVO DO ARROZ DE MANGAL FOI PRATICADO AO LONGO DE SÉCULOS

A partir do século XV até meados do século XIX, milhões de pessoas foram levadas à força da Guiné-Bissau e da costa da África Ocidental para o continente americano. Estes escravos levaram com eles conhecimentos técnicos de cultivo do arroz, nomeadamente «a destreza e mestria... em técnicas sofisticadíssimas de drenagem e retenção da água»¹.

Os portugueses precisavam de grandes quantidades de arroz para alimentar os escravos durante a travessia da Passagem do Meio: «...é provável que o arroz e os escravos africanos tenham sido os pioneiros no estabelecimento dessa planta, no século XVI, através da Passagem do Meio para a América Latina e, no século seguinte, para a América do Norte»².

1. Judith A. Carney (2001). *Black rice. The African Origins of Rice cultivation in the Americas*. Tradução José Felipe Fonseca. Edição portuguesa: Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas.

2. Judith A. Carney (2001). *Black rice. The African Origins of Rice cultivation in the Americas*. Tradução José Felipe Fonseca. Edição portuguesa: Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas.





«Em nenhum outro lugar nas Américas o arroz desempenhou um papel económico tão importante como na Carolina do Sul»¹. A costa da Carolina de sul, nos Estados Unidos é muito recortada e cheia de enseadas como a Guiné-Bissau. Por isso, os escravos africanos ao encontrarem condições similares, reproduziram as técnicas de cultivo do arroz de mangal.

Já durante a época colonial a Guiné-Bissau exportava arroz para a Europa e estados vizinhos. A zona Sul da Guiné-Bissau era conhecida como “celeiro” do país. Naquela época, o principal tipo de arroz produzido era o arroz de mangal. Durante a luta pela independência, este tipo de cultura foi parcialmente abandonado devido aos bombardeamentos, mas o arroz de mangal desempenhou um papel central na resistência aos portugueses, uma vez que os guerrilheiros eram alimentados com arroz de mangal. Os agricultores e o arroz de mangal tiveram um papel histórico neste período!

O cultivo de arroz de mangal foi retomado após a guerra, mesmo que este processo não tenha chegado às expectativas de Amílcar Cabral. Nos últimos anos a tendência de abandonar as bolanhas

agravou-se. O aumento do nível das águas do mar, o êxodo rural e a introdução da castanha de caju no mercado tornaram o cultivo do arroz de mangal cada vez mais difícil. No entanto, têm surgido diferentes iniciativas para apoiar os agricultores e sensibilizar as comunidades para a importância deste tipo de arroz para a economia familiar e alimentação saudável da população, procurando conservar assim este conhecimento.

Reconhecendo o papel central que o arroz tem na vida e nos hábitos alimentares dos guineenses, a *Ação Landa Guiné! Arrus* tem promovido ações que apoiam os produtores de arroz de mangal através da modernização das bolanhas, valorização do conhecimento local para facilitar a vida dos agricultores através da aquisição de novas práticas adaptadas, tornando-os mais resilientes.

Este livro de receitas celebra a tradição da produção de “*arrus de pilon*”, o trabalho e dedicação de homens e mulheres no geral e em particular do arroz de tarrafe ou arroz de mangal. Levamos assim à sua mesa diferentes formas de honrar esta tradição da guineense.

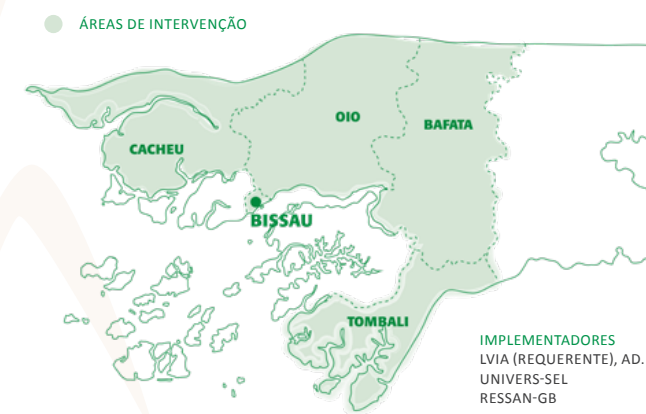
1. Judith A. Carney (2001). *Black rice. The African Origins of Rice cultivation in the Americas*. Tradução José Felipe Fonseca. Edição portuguesa: Instituto da Biodiversidade e das Áreas Protegidas.

ARROZ DE MANGAL E LANDA GUINÉ! ARRUS

O cultivo de arroz de mangal está enraizado na cultura de muitos povos da Guiné-Bissau. Apesar das novas ameaças e das mudanças adversas, das marés e da seca, o desenvolvimento da sua produção, transformação e comercialização ainda constitui uma imensa oportunidade para os agricultores.

Para tal, a *Ação Landa Guiné! Arrus*, desde 2019 tem apoiado os produtores tendo em vista a modernização das bolanhas através da reabilitação e da construção de diques para evitar a intrusão de água do mar, a execução de obras de regulação

da água e canais para facilitar a evacuação das águas (doce e salgada), a capacitação dos produtores nas técnicas de gestão da água na parcela, a recuperação e proteção do mangal através da gestão comunitária para a reflorestação e sensibilização comunitária. A *Ação Landa Guiné! Arrus* promoveu o aumento da produtividade das bolanhas, reforçando capacidades para facilitar o acesso a diferentes variedades de sementes de qualidade, a difusão de técnicas culturais adaptadas às alterações climáticas e a promoção de atividades de diversificação produtiva.



OBJETIVOS E RESULTADOS ESPERADOS

Garantir o aumento dos rendimentos e a redução da insegurança alimentar dos produtores da fileira do arroz de mangal, através da dinamização da fileira do arroz de mangal nas áreas de intervenção com enfoque no aumento sustentável da produção.

COMO NASCEU ESTE LIVRO

A *Ação Ianda Guiné!* Arrus mobilizou cozinheiros de diferentes restaurantes, organizações da sociedade civil, cantinas escolares e hospitalares. Estes cozinheiros foram desafiados a elaborar receitas utilizando duas variedades de arroz de mangal, o arroz branco e arroz integral.

As receitas foram conceptualizadas, confeccionadas e testadas pelos cozinheiros, passando por pratos típicos da culinária guineense e receitas inovadoras utilizando ingredientes naturais, saudáveis e de fácil acesso. Após a fase criativa, os pratos foram apresentados num evento de degustação, durante o qual foram fotografados por um profissional.

As receitas foram estudadas ao longo vários meses e são o fruto da criatividade de cozinheiros e pessoas que dedicam a sua vida à culinária. Este livro é o resultado da colaboração e da boa vontade de muitas pessoas que demonstraram, desde o início, um grande entusiasmo em promover algo que pertence à tradição da Guiné-Bissau e honrar os produtores de arroz.

AGRADECEMOS COM MUITO CARINHO AOS COZINHEIROS:

Anabela Freitas
Restaurante Paladares Diferentes

Maximiana Indequê

Sorte Sá
Kere Ecolodge

Satam Quintino Cassama
Escola Culinária Nawana Pó de Buli

Dulceneia Sá, Julieta Ié Sá
e Safiatu Sanha
Restaurante A Cozinha de Terra

Percida I. I. Da Silva
Cantina Hospital Renato Grandi

Mamadu Alimo Djalo
UTÑUM - Escola Saber com Sabor

William P. Dias
Centro de Formação Lucínio Dias

Melchor Rubio
Restaurante Saldomar

Luis Caldeira
Restaurante Dom Luis

Mafalda S. Silva
Restaurante Pé de Mango, Coqueiros

Nailde C. Lopes e Luciano J. Barbosa
Cantina Nutribem Hospital de Bor e Simão Mendes

Délbora J. da Costa e Salmira Dos Reis
Escola de Culinária Opidjé

Suzete S. Lopes e Nadi M. Soló
SL Eventos



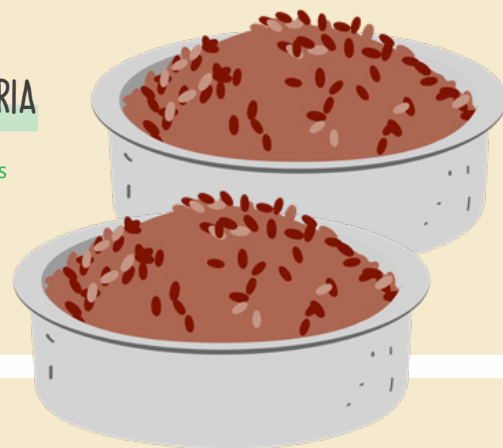
Um agradecimento especial à Anabela que gentilmente nos cedeu o espaço do seu restaurante para o evento de degustação.

COMO COZINHAR O ARROZ INTEGRAL



LAVAR BEM O ARROZ COM ÁGUA FRIA

Lavar com água e mexer o arroz com as mãos para que todos os grãos fiquem bem limpos. Trocar a água e repetir a operação, coando.



ARROZ E QUANTIDADE DE ÁGUA

Para a preparação do arroz é muito importante medir a **proporção de arroz e água** para que não fique empapado ou mal cozido.

Atenção! Para o arroz integral o processo é diferente. Foram identificadas na Guiné-Bissau mais de seis variedades autóctones de arroz vermelho, cada uma com as suas características.

ARROZ BRANCO

Uma chávena de arroz para duas de água.



ARROZ INTEGRAL

Uma chávena de arroz para três chávenas de água, dependendo das variedades.



Quanto mais intensa for a cor vermelha maior será a quantidade de água necessária para que o arroz vermelho fique no ponto.

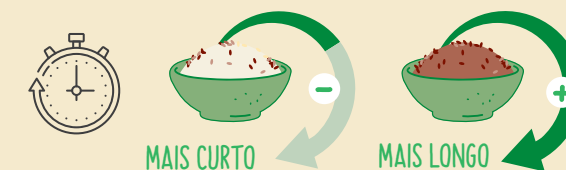
ARROZ INTEGRAL E TÊMPEROS



O arroz integral tem uma composição proteica e lipídica superior ao arroz branco completamente descascado, isto torna o seu sabor **muito mais intenso**, **precisa de menos sal e temperos**. No entanto, pode utilizar a criatividade para colocar especiarias e inovar sabores.

ARROZ INTEGRAL E TEMPO DE COZEDURA

Devido à presença do farelo, o arroz integral necessita de mais tempo para cozer do que o arroz branco. Partilhamos várias dicas para reduzir este tempo:



DICA 1

Colocar o arroz de molho 2 a 4 horas. Quanto mais tempo ficar de molho menor será o tempo de cozedura. Retirar o arroz da água e enxaguar para retirar eventuais resíduos.



DICA 2

Não mexer o arroz quando está a cozer, garante uma melhor textura do arroz.



DICA 3

Usar uma panela larga e com tampa apropriada.



DICA 4

Evitar abrir a tampa da panela para manter a temperatura estável.



DICA 7

Cozinhar o arroz na panela de pressão.



DICA 8

O ideal é cozinhar o arroz em lume brando para permitir que os grãos absorvam a água adequadamente.

DICA 5

Em geral o arroz integral precisa de 50 minutos para cozinhar.



COZIMENTO
+- 50 MINUTOS

+



Quando cozinhar este tempo deve ser levado em consideração, pois esse descanso é feito na panela quente para que o arroz continue a cozinhar. Se não quiser que fique demasiado cozinhado esses minutos devem ser subtraídos do tempo total de cozimento. Se pretender o arroz menos cozido deverá diminuir o tempo de cozedura.



RECEITAS PARA TODOS OS DIAS



Arroz Vegano 26



Caldo Branco com Bagre Fumado 28



Cucudune 30



Cuntango de Mariscos com Caúdu 32



Djambo 34



Salada Fria de Arroz Integral com Camarão 36



Siga 38



Tubawuludhu 40



ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL



ARRUS DI TARRAFE BRANCO



ARROZ VEGANO
MELCHOR RUBIO



CALDO BRANCO COM BAGRE FUMADO
PERCIDA DA SILVA



CUCUDENE
SALMIRA REIS (NA FOTO) & DÉLBORA COSTA



CUNTANGO DE MARISCO
WILLIAMS DIAS



DJAMBO
NADI SOLÓ



SALADA FRIA DE ARROZ INTEGRAL C/ CAMARÃO
MAFALDA DIAS



SIGA
SUZETE SABINO LOPES



TUBAWULUDHU
MAMADU ALIMO DJALO



ORIGEM DO PRATO

Espanhola

COZINHEIRO

Melchor Rubio

RESTAURANTE

Restaurante Saldomar

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz branco*
- > 4 copos de água
- > 400 g de abóbora
- > 400 g de beringela
- > 200 g de nabo
- > 300 g de repolho
- > 2 cenouras médias
- > 6 dentes de alho
- > 5 tomates
- > 1 pimento
- > 2 folhas de louro
- > 6 colheres de sopa de azeite oliveira

Sal q.b.

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

Arroz Vegano

Dificuldade ●●●○○



1 Hora



4 Pessoas



1. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 20 minutos aproximadamente.
2. Picar o alho e todos os legumes. Reservar os tomates e colocar os legumes numa panela com azeite oliveira, sal e as folhas de louro. Levar ao lume e colocar a tampa na panela. Cozinhar durante aproximadamente 20 minutos com o lume no mínimo.
3. Adicionar os tomates picados. Cozinhar mais 10 minutos.
4. Servir quente com os legumes.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Caldo Branco com Bagre Fumado

Dificuldade ●●●○○ ●●●●● 1 Hora 4 Pessoas

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Lavar o peixe, cortar e colocar numa panela com azeite oliveira, o djagatu, a cebola, o alho, os tomates, o pimento picados e sal. Deixar cozinhar durante 10 minutos e adicionar 2 ½ copos de água, o sucumbembe, a salsa picada e a manga verde cortada em fatias. Deixar 10 minutos ao lume.
3. Servir o arroz com o peixe e o molho.

ORIGEM DO PRATO

Crioula

COZINHEIRA

Percida da Silva

RESTAURANTE

Cantina Hospital Renato Grandi

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 2 ½ copos para o molho
- > 1 bagre fumado de tamanho médio
- > 2 mangas verdes
- > 100 ml (+/- 7 colheres de sopa) de azeite
- > 1 cebola grande
- > 6 dentes de alho
- > 2 tomates
- > 1 pimento
- > 1 sucumbembe
- > 1 djagatu

Salsa q.b.

Sal q.b.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Cucudune

Dificuldade ●○○○○



1 Hora e 40 Minutos



4 Pessoas

1. Lavar o arroz e demolhar durante 20 minutos.
2. Lavar o marisco e demolhar durante 20 minutos. Retirar o marisco e reservar a água para ser utilizada na preparação do arroz.
3. Colocar numa panela o óleo de palma, os mariscos e o arroz. Levar ao lume durante 5 minutos. Adicionar a água utilizada para demolhar o marisco e deixar ferver durante 30 minutos.
4. Para finalizar espremer as limas, adicionar o sumo, fechar a panela, deixar cozinhar mais 20 minutos e estará pronto.

ORIGEM DO PRATO

Bijagós

COZINHEIRAS

Délbora da Costa

Salmira dos Reis

RESTAURANTE

Escola de Culinária Opidjé

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz
- > 250 ml (+/- 25 colheres de sopa) de óleo de palma
- > 50 g de escalada
- > 100 g de combé secas
- > 50 g de cuntchurbedja
- > 150 g ostras secas
- > 2 limas

ATENÇÃO!!!

Nesta receita não usamos sal.





ORIGEM DO PRATO

Manjaca

COZINHEIRO

William P. Dias

RESTAURANTE

Centro de Formação Lucinio Dias

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz branco*
- > 4 copos de água
- > 1 caúdu fumado
- > 250 ml (+/- 25 colheres de sopa) de óleo de palma
- > 300 g de kakry
- > 50 g de escalada
- > 50 g de cuntchurbedja
- > 100 g caramuça
- > Metade de uma cebola grande
- > 4 tomates

Sal q.b.

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

Cuntango de Mariscos com Caúdu

Dificuldade ●●●○○



1 Hora



4 Pessoas

1. Lavar o arroz.
2. Numa panela colocar quatro copos de água com o sal, a cebola e os tomates picados, os mariscos lavados e cortados, o peixe em pedaços. Deixar ferver durante 15 minutos.
3. Juntar o arroz ao caldo de mariscos e peixe e deixar cozer 20 minutos.
4. Servir com duas colheres de sopa de óleo de palma fresco.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Djambo

Dificuldade ●●●○○



1 Hora e 30 Minutos



4 Pessoas

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Picar a cebola e o alho para temperar a carne previamente lavada e cortada em pedaços. Deixar a carne no tempero durante 15 minutos.
3. Triturar a palha de mandioca e juntar com a carne, a mancarra em pasta, o sucumbembe, os tomates picados, os mariscos lavados e cortados, sal e cinco copos de água quente. Cozinhar durante uma hora.
4. Verter o molho e a carne em cima do arroz e servir.

ORIGEM DO PRATO

Fula

COZINHEIRAS

Nadi Marcelino Soló

RESTAURANTE

SL Eventos

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 5 copos para o molho
- > 500 g de perna de frango
- > 50 g de palha de mandioca
- > 250 g de mancarra em pasta
- > 50 g de escalada
- > 50 g de camarões secos
- > 50 g de cuntchurbedja
- > 100 g ostras secas
- > 1 cebola média
- > 3 dentes de alho
- > 3 tomates
- > 2 sucumbembe
- > 2 djagatu

Sal q.b.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Salada Fria de Arroz Integral com Camarão

Dificuldade ●○○○○○ 30 Minutos

4 Pessoas

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Fatiar a fruta e os vegetais e colocar numa taça.
3. Cozer o camarão em água e sal. Retirar do lume e descascar o camarão.
4. Dissolva a pasta de mancarra no sumo de lima e de laranja, adicionar sal q.b. e azeite oliveira. Adicionar água se necessário para obter um molho mais líquido.
5. Colocar o arroz numa taça. Adicionar a fruta, os vegetais, o camarão e o molho. Servir frio.

ORIGEM DO PRATO

Portuguesa

COZINHEIRA

Mafalda S. Silva

RESTAURANTE

Pé de Mango (Coqueiros)

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz
- > 400 g de camarão
- > 50 g de castanha de caju tostada
- > 1 manga
- > 1 abacate
- > 1 tomate
- > 1 pepino
- > 100 g de milho cozido
- > Meia cebola grande

Salsa q.b. e sal q.b.

Para o molho:

- > 2 colheres de sopa de mancarra em pasta
- > Sumo de uma lima
- > Sumo de uma laranja
- > 4 colheres de sopa de azeite oliveira

Sal q.b. e água q.b.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Siga

Dificuldade ●●●○○○ ⌚ 1 Hora e 40 Minutos

👤👤👤👤 4 Pessoas

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Lavar e cortar a carne em pequenos pedaços, colocar numa panela com quatro copos de água, sal e salsa picadas. Deixar no lume 25 minutos.
3. Lavar o marisco e cortá-lo. Picar a cebola, o alho e os tomates. Juntar os legumes e marisco à carne. Deixar cozinhar durante 10 minutos.
4. Cortar a candja, adicionar à carne e deixar cozinhar mais 20 minutos.
5. Juntar também o djagatu, os camarões, o sucumbembe e as ostras. Deixar ferver mais 15 minutos.
6. Colocar o óleo de palma na panela e deixar ao lume mais 10 minutos para finalizar.
7. Verter o molho e a carne em cima do arroz e servir.

ORIGEM DO PRATO

Crioula

COZINHEIRA

Suzete Sabino Lopes

RESTAURANTE

SL Eventos

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 4 copos de água para o molho
- > 500 g de carne de vaca
- > 250 ml (+/- 25 colheres de sopa) de óleo de palma
- > 20 candjas (quiabos)
- > 80 g de gandim
- > 80 g de ostras secas
- > 50 g de camarões secos
- > 50 g de escalada
- > 2 cebolas médias
- > 5 dentes de alho
- > 4 tomates
- > 1 djagatu
- > 1 sucumbembe

Salsa e sal q.b.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

Tubawuludhu

Dificuldade ●●●○○

🕒 1 Hora e 45 Minutos

👤👤👤👤 4 Pessoas

1. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 20 minutos.
2. Colocar numa taça a pasta de amendoim e dois tomates cortados em pedaços pequenos e amassar. Adicionar um copo de água até ficar líquido.
3. Picar as cebolas, o alho, o pimento, os tomates e a salsa, colocar numa panela com o caldo de amendoim e sal q.b., deixar lousar. Para a **opção não vegetariana***, deve-se acrescentar nesta fase o camarão seco e o peixe fresco previamente desfiado.
4. Noutra panela, colocar a candja e o badjiqui, um copo de água e deixar ferver 15 minutos. Assim que estiver cozido, retirar os ingredientes da panela e triturar, colocando sal a gosto. Adicionar ao caldo de amendoim.
5. Verter o molho em cima do arroz e servir.

ORIGEM DO PRATO

Fula

COZINHEIRO

Mamadu Alimo Djalo

RESTAURANTE

UTÑUM Escola Saber com Sabor



INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz branco*
- > 4 copos de água
- > 6 candjas (quiabos)
- > 50 g badjiqui
- > 250 g de mancarra em pasta
- > 2 cebola grande
- > 6 dentes de alho
- > 4 tomates
- > 1 pimento

Salsa q.b.

Sal q.b.

Opção não vegetariana*

- > 200 g de camarão seco
- > 150 g de peixe fresco





RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

Arroz de Mariscos	42	
Brindji de Combé com Rougail de Tomate e Espetadinha de Sereia	48	
Caldo de Chabéu	50	
Risotto de Cogumelos e Lima	52	
Unkés de Mandioca	54	

 ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

 ARRUS DI TARRAFE BRANCO

A CRIAÇÃO DAS RECEITAS



ARROZ DE MARISCOS
MAXIMIANA INDEQUE



BRINDJI DE COMBÉ
SORTE SÁ



CALDO DE CHABÉU
LUCIANO J. BARBOSA



RISOTTO DE COGUMELOS E LIMA
LUIS CALDEIRA



UNKÉS DE MANDIOCA
DUCENEIA SÁ, JULIETA SÁ E SAFIATU SANHA



ORIGEM DO PRATO
Portuguesa
COZINHEIRA
Maximiana Indequê

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água
- > 1 cebola grande
- > 4 dentes de alho
- > 1 lima
- > 2 tomates
- > 1 pimento
- > 200 g de lingueirão
- > 300 g de camarões
- > 100 g de ostras descascadas
- > 200 g de chocos
- > 3 colheres de sopa de azeite oliveira

Salsa ou coentros q.b.
Sal q.b.

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Arroz de Mariscos

Dificuldade ●●●○○○ 50 Minutos 4 Pessoas

1. Lavar os camarões e os chocos. Lavar também as ostras, os lingueirões, a escalda, a cuntchurbedja e o kakry caso queira dar um toque mais "crioulo". Tirar a casca dos camarões sem tirar a cabeça, cortar os chocos. Colocar numa panela média.
2. Picar a cebola, o alho, o pimento e os tomates, juntar aos mariscos com o azeite oliveira e colocar a panela no lume durante 5 minutos.
3. Acrescentar ao marisco dois litros de água e deixar ferver.
4. Quando a água ferver colocar o arroz e o sal. Deixar ao lume 50 minutos.
5. Finalizar o prato com salsa ou coentros, algumas gotas de lima e malagueta a gosto.



Para dar um toque “crioulo” a nossa receitas podemos também acrescentar:

- > 50 g de escalada
- > 50 g de cuntchurbedja
- > 300 g Kakry
- > 2 malaguetas



* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Brindji de Combé com Rougail de Tomate e Espetadinha de Sereia

Dificuldade ●●●○○



40 Minutos



4 Pessoas

1. Lavar o combé, colocar numa panela com água e deixar ferver durante 5 minutos até as conchas se abrirem. Descartar a água e retirar as conchas. Numa panela pequena colocar o combé e uma colher de azeite oliveira. Levar ao lume até alourar o combé.
2. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz. Cozinhar durante 10 minutos aproximadamente.
3. Adicionar o combé ao arroz, o sal e a pimenta. Deixar o arroz cozinhar durante 40 minutos.
4. Cortar os filetes de peixe em cubos. Temperar com alho picado, salsa, duas colheres de azeite oliveira, sal, pimenta em pó e sumo de duas limas, deixar repousar durante 10 minutos e fazer espetadas com os cubos de sereia. Numa frigideira larga, cozinhar durante 10 minutos regando continuamente com o tempero do peixe e a mostarda.
5. Enquanto o peixe e o arroz cozinham, preparar o rougail de tomate: cortar os tomates sem pele, a cebola e o pimento em pequenos cubos. Temperar os legumes com pimenta em pó, sumo de uma lima, três colheres de vinagre, uma colher de sopa de azeite oliveira e sal a gosto.
6. Servir o brindji de combé com as espetadas e o rougail à parte numa pequena taça.

ORIGEM DO PRATO

Crioula/Reunionense

COZINHEIRO

Sorte Sá

RESTAURANTE

Restaurante Kere Ecologie

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água
- > 500 g de combé com concha
- > 500 g de filetes de sereia (xéreu)
- > 100 ml (+/- 7 colheres de sopa) de azeite oliveira
- > 3 colheres de sopa de vinagre
- > 1 colherzinha de mostarda
- > 1 cebola grande
- > 1 dente de alho
- > 3 limas
- > 2 tomates sem pele
- > 1/2 pimento verde

Pimenta em pó q.b.

Salsa q.b.

Sal q.b.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Caldo de Chabéu

Dificuldade ●●●●● 3 Horas

4 Pessoas

1. Lavar o chabéu. Numa panela colocar seis copos de água, o chabéu e deixar ferver durante 25 minutos.
2. Coar as sementes, colocá-las no pilão e quebrá-las. Juntar novamente as sementes quebradas à água e misturar bem. A seguir tirar o caroço da água, separando assim o caldo da fibra.
3. Adicionamos ao caldo a mandioca, previamente descascada e cortada, o sucumbembe e as folhas de couve. Deixar ferver durante 35 minutos até engrossar.
4. Ao mesmo tempo pilar a fibra e separar a água. Esta água será utilizada para fazer o arroz. Colocar a água a ferver adicionar o sal e o arroz previamente demolidado, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
5. Lavar o peixe, cortar, temperar com alho, cebola picada e sal. Cortar tomate e pimento em pequenos cubos e misturar com o peixe. Levar ao lume e cozinhar durante 5 minutos.
6. Quando o caldo estiver grosso, adicionar o peixe e deixar ao lume durante 10 minutos.
7. Servir o arroz com o caldo e o peixe.

ORIGEM DO PRATO

Papel

COZINHEIRO

Luciano J. Barbosa

RESTAURANTE

Cantina Nutribem Hospital

S. Mendes e de Bor

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água
- > 1½ kg de chabéu
- > 1 bagre fumado de tamanho médio
- > 300 g mandioca
- > 2 cebolas médias
- > 4 dentes de alho
- > 4 tomates
- > 1 pimento grande
- > 3 folhas de couve
- > 6 limas
- > 1 sucumbembe

Sal q.b.





ORIGEM DO PRATO

Portuguesa

COZINHEIRO

Luis Caldeira

RESTAURANTE

Restaurante Dom Luis

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz branco*
- > 8 copos de água
- > 1 colher de sopa de manteiga
- > 1 cebola grande
- > 2 dentes de alho
- > 2 limas
- > 300 g de cogumelos variados
- > 4 colheres de sopa de azeite oliveira
- > Queijo mozzarella a gosto

Sal q.b.

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

Risotto de Cogumelos e Lima

Dificuldade ●●●○○



1 Hora



4 Pessoas

1. Lavar o arroz.
2. Lavar os cogumelos. Colocar os cogumelos numa panela com água e deixar ferver. Coar os cogumelos e guardar a água da cozedura numa panela.
3. Numa panela colocar o alho, a cebola e deixar refogar mexendo continuamente até alourar. Acrescentar o arroz e mexer até abrir o arroz. Juntar lentamente a água da cozedura dos cogumelos.
4. Quando o arroz estiver no ponto desejado, juntar os cogumelos e o sumo das limas.
5. Finaliza-se o prato com queijo mozzarella.





* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Unkés de Mandioca

Dificuldade ●●●○○ 2 Hora 4 Pessoas

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela com água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Lavar o feijão em água corrente e deixar ferver em 12 copos de água com sal durante uma hora. Depois de cozinhar, colocar na mesma panela a mandioca previamente lavada, descascada e cortada em pedaços. Ferver durante 30 minutos.
3. Lavar e cortar o peixe fumado, o gandin, a escalada, os camarões e a cuntchurbedja. Juntar o peixe e o marisco ao feijão e deixar cozinhar durante 10 minutos.
4. Servir o feijão, o peixe, o marisco e mandioca com o arroz.
5. Para quem quiser, colocar em cima do arroz duas colheres de óleo de palma fresco.

ORIGEM DO PRATO

Manjaca

COZINHEIRA

Dulceneia Sá, Julieta Ié Sá e Safiatu Sanha

RESTAURANTE

A Cozinha de Terra, Tiniguena

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 12 copos de água para o molho
- > 1 kg de peixe fumado
- > 1 kg de feijão de Mancanha
- > 300 g de mandioca
- > 200 g de camarões
- > 150 ml (+/- 15 colheres de sopa) de óleo de palma
- > 100 g de escalada
- > 100 g de cuntchurbedja
- > 100 g gandin

Sal q.b.





RECEITAS INFANTIS

Horchata de Arroz	58	
Papa e Leite de Arroz	60	

 ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

 ARRUS DI TARRAFE BRANCO



ORIGEM DO PRATO
Espanhola
COZINHEIRA
Anabela Freitas
RESTAURANTE
Paladares Diferentes

INGREDIENTES

- > 200 g de arroz integral*
- > 850 ml de água
- > 350 ml de leite
- > 350 g de açúcar
- > 20 g de canela em pó
- > 3 paus de canela
- > 20 g de baunilha em pó

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Horchata de Arroz

Dificuldade ●●●○○

🕒 1 Hora e 10 Minutos

👤👤👤👤 4 Pessoas

1. Lavar o arroz e demolhar em 600 ml de água num local fresco durante 12 horas.
2. Coar o arroz e guardar a água.
3. Pilar ou triturar o arroz numa liquidificadora.
4. Colocar numa panela o arroz, a água do arroz, 200 ml de leite, a canela em pó, os paus de canela, a baunilha e o açúcar.
5. Levar ao lume e ferver durante 20 minutos sempre a mexer.
6. Retirar do fogo, coar lentamente para separar o arroz do líquido. Deixar arrefecer.
7. Acrescentar à bebida 250 ml de água e 140 ml de leite, servir bem fresco e com muito gelo. O arroz que sobrou come-se como papa, quente ou fria.





ORIGEM DO PRATO

Portuguesa

COZINHEIRA

Mafalda Silva

RESTAURANTE

Restaurante Pé de Mango (Coqueiros)

INGREDIENTES

- > 200 g de arroz branco*
- > 1 chávena e meia de arroz
- > 6 chávenas de água
- > 1 colher de sobremesa de sementes de sésamo, abóbora ou melão
- > 1 colher de sobremesa de feijão Mancanha

Açúcar ou mel q.b.

Leite de arroz ou leite de vaca q.b.

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

Papa e Leite de Arroz

Dificuldade ●○○○○



1 Hora e 20 Minutos



4 Pessoas

1. Tostar as sementes sem que mudem de cor.
2. Demolhar o feijão durante 12 horas.
3. Juntar todos os ingredientes e a água numa panela (exceto o mel). Levar ao lume até ferver.
4. Reduzir o lume e deixe cozinhar durante uma hora.
5. Para fazer o leite de arroz, coar o arroz antes de triturar-lo, mexendo com uma colher para separar o líquido.
6. Triturar o arroz e diluir com leite se necessário.
7. Antes de servir adicionar mel ou açúcar (para crianças com mais de dois anos).
8. A papa pode ser conservada no frigorífico durante 48 horas.



PAPA E LEITE DE ARROZ
MAFALDA SILVA



O QUE TORNA OS PRATOS GUINEENSES MAIS APETITOSOS

Os pratos guineenses são sempre servidos com algo picante,
pode ser a cebolinha picada e pilada, a conserva...

Pequenas receitas para tornar a culinária guineense mais saborosa!

PADJA DE CEBOLA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- > 3 malaguetas
- > 60 g de cebolinha (padja de cebola)

Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar e pilar as malaguetas. Acrescentar a cebolinha lavada e picada e continuar a pilar. Adicionar sal a gosto.

NENE BADADJI

O Nene badadji ou Moringa pode ser usado de diversas maneiras na culinária guineense: para temperar carne, legumes ou peixe substituindo a salsa. É muito versátil e dá sabor aos alimentos.

Pode ser usado no lugar da cebolinha e preparado com o mesmo procedimento da Padja de cebola.

CONSERVA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- > Sumo de 4 limas
- > Meia cebola
- > 3 malaguetas

Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar e pilar as malaguetas. Acrescentar a cebola cortada em pequenos pedaços e pilar. Quando os ingredientes estiverem bem moídos, colocar numa taça com o sumo de lima e sal a gosto.

CANDJA E BAGUITCHE

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- > 40 g de baguitche
- > 3 candjas (quiabos)
- > 2 malaguetas

Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar as candjas, as malaguetas e o baguitche. Colocar a candja numa pequena panela com água e ferver durante 15 minutos. Um minuto, antes do tempo terminar, acrescentar o baguitche. Coar e bater com uma batedeira manual os dois vegetais separadamente. Pilar a malagueta. Juntar os três ingredientes numa taça e adicionar sal a gosto.

CANDJA E PADJA DE CEBOLA

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- > 60 g de cebolinha (padja de cebola)
- > 3 candjas (quiabos)
- > 2 malaguetas

Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lavar as candjas, as malaguetas e a cebolinha. Colocar os quiabos numa pequena panela com água e ferver durante 15 minutos. Coar e bater com uma batedeira manual. Pilar a malagueta e a cebolinha. Juntar os três ingredientes numa taça e adicionar sal a gosto.





COORDENAÇÃO, REVISÃO E EDIÇÃO

ANA MIRANDA E ESTHER SAMPER

ELABORAÇÃO DOS CONTEÚDOS

MARTINA SOTTOCORONA

FOTOGRAFIAS

MARINO DA SILVA E IANDA GUINÉ! ARRUS

CONCEÇÃO GRÁFICA, DESIGN E ILUSTRAÇÕES

DANIELA SERÓDIO

EDIÇÃO 2024



Um programa da União Europeia
Ação implementada por LVIA,
UNIVERS-SEL, RESSAN-GB e AD

ESTA PUBLICAÇÃO FOI PRODUZIDA COM O APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA.
O SEU CONTEÚDO É DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DA LVIA E NÃO REFLETE
NECESSARIAMENTE A POSIÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA.



