

Uma experiência de voluntariado



(Casa Missionária)

Chora-se quando se parte, chora-se quando se regressa - é a nossa condição humana.

O que é que move uma professora com vinte e oito anos de serviço partir em missão? Foi certamente a necessidade de parar e descobrir um outro caminho a seguir, contactar com outras realidades e saborear as coisas simples da vida...

Em 2011, decidi fazer formação, no âmbito do voluntariado missionário, e pedir à minha entidade patronal, o Ministério de Educação, uma licença sem vencimento, para poder concretizar um projeto no ensino do Português que vinha alimentando há muitos anos, e que durante cinco meses tive a oportunidade de o viver na Casa Missionária na vila de Macia em Moçambique, país de onde sou natural.

A vila de Macia é uma pequena e simpática localidade situada no distrito do Bilene, na província de Gaza, que ao longo dos últimos anos foi crescendo e atualmente conta com cerca de 40 000 habitantes e que, à semelhança do país, percebemos os inúmeros contrastes.

A par dos sinais do desenvolvimento, como bonitas casas novas em alvenaria, bancos, Shoprite (supermercado sul-africano), Pepe (vestuário), Loja Humanas (vestuário), comércio de materiais de construção, lojas de indianos e chineses, Engen (área de serviço na EN 1), verificamos através dos noticiários e programas de informação das estações televisivas da TVM (estatal) e STV (privada e bastante crítica), entre outras, que o atual governo e Gebuza têm muito trabalho pela frente, apesar da grande propaganda dos oito mega-projetos a concretizar no país nos próximos anos (carvão, gás natural, etc), pois a pobreza é demasiado evidente, assim como as doenças (principalmente a malária e o HIV/SIDA), para além das calamidades

naturais que assolam o país, principalmente na estação das chuvas. As perspectivas de emprego são reduzidas, e a saída tem sido o comércio informal (a revenda na rua de produtos de todo o género). Infelizmente, os investimentos na indústria ao nível da pequena e média empresa são muito escassos, daí não haver a criação de postos de trabalho para empregar os muitos jovens que deambulam pelas ruas em horário nobre, como por exemplo às 10h da manhã.

Embora o esforço tenha sido muito grande nos últimos anos ao nível da educação, no que diz respeito à construção de escolas primárias e secundárias e à capacitação adequada aos docentes, muito há ainda por fazer. Sensibilizou-me particularmente, por um lado, tomar conhecimento através dos noticiários televisivos que há escolas no país com salas de aula sobrelotadas de alunos (50, 70 ou mais) e, por outro, visitar uma escola pública “EP1 de Bumel” a vinte kms de Macia e a dois kms da estrada para o Chókwè, no interior, em Tixapeni, e assistir a uma aula com os alunos sentados no chão e naquelas condições mostrarem uma enorme alegria e vontade de aprender! Cinco jovens voluntários Argentinos, que estiveram hospedados na Casa Missionária, apoiaram a construção das salas de aula feitas com material local.



(EP1 de Bumel – profª Ana Paula e a sua turma da 1ª classe)

A Casa Missionária foi construída nos finais dos anos 80 no centro da vila, ocupando um espaço de cerca de dois hectares, tendo sido machambas no tempo colonial. A Escola Primária Completa 1º de junho nasceu há precisamente 20 anos, neste local, depois dos Acordos de Paz de 1992, com o objetivo inicial de recolher e ocupar os meninos de rua, dando-lhes educação e também preparando-os para o mercado do trabalho através do ofício de carpinteiro e serralheiro. Para permanecerem na escola todo o dia, havia nas imediações da mesma um refeitório, que hoje se encontra desativado, ao lado da carpintaria e da serralharia que na atualidade são os postos de trabalho de algumas pessoas. Começou com poucos alunos, crianças órfãs e vulneráveis, alargando-se às restantes, contando hoje com cerca de quinhentos alunos da 1ª classe à 7ª classe (escolaridade obrigatória e gratuita) e com

resultados de sucesso que rondaram os 70% em termos globais no final do 1º trimestre. Tem um corpo docente jovem, muito trabalhador e empenhado em ministrar um ensino de qualidade, reunindo-se quinzenalmente ao sábado para planificarem. Os alunos usam uniforme, a camisa azul-claro e as calças e a saia azul-escuro, cantam todos o Hino Nacional “Pátria Amada” no exterior, cumprimentam os professores e só depois é que se dirigem às salas de aula. Quando alguém entra na sala de aula, levantam-se e dizem em coro: “ Bom dia sr...” ou “Boa tarde srª...” .

É contagiante a alegria das crianças quando se encontram no recinto do recreio ou quando estão de regresso a casa: pulam, trepam às árvores, jogam, conversam sentadas debaixo da enorme mangueira à entrada da Missão ou no muro junto às abacateiras e estufa de flores e plantas em frente à casinha do mano Inácio, como os garotos o tratam (um estudante do ensino noturno da 10ª classe que de dia trabalha na missão, ajudando as Irmãs FMNS), correm pelos caminhos da Casa Missionária, comem, bebem, saem portão fora, que se encontra sempre aberto, para irem comprar o seu lanche às lojas ali por perto, brincam com carrinhos de arame, atiram amendoim ao ar para apanharem com a boca, cantam e dançam. Presenciei muito poucas situações de agressividade e de mau comportamento e tive conhecimento apenas de uma situação de um aluno problemático que teve imediatamente uma expulsão temporária por ter caluniado uma professora. É evidente que há sempre situações menos agradáveis no dia-a-dia de uma sala de aula e no recreio, só quem está no terreno é que sabe o que eu quero dizer, no entanto a imagem com que fico daquela escola é a de que o aluno tem muito respeito pela figura do professor e gosta de aprender. Está incutido nos hábitos dos alunos tarefas como varrer, ao fim de cada turno da manhã e da tarde, as seis salas de aula com carteiras de madeira de fabrico próprio e levar o lixo para o buraco no recreio para depois ser queimado. Ao sábado, de vez em quando, há brigadas de limpeza também para o efeito. Infelizmente ainda não há separação de lixos! O suporte legal existe, assim deu a entender em entrevista a Ministra do Ambiente na televisão. Faltam é as infra-estruturas... A questão ambiental constitui um grande problema num país tão vasto e com 2500 kms de costa, um enorme potencial para a exploração do turismo. É uma pena com praias paradisíacas!



(Bilene)



(Ir. Laura, Julieta e Constância)



(Ir. Laura)

Pretendi com o trabalho junto das crianças da escola o aperfeiçoamento da oralidade, da leitura e da escrita na Língua Portuguesa através da simulação de pequenos diálogos, leitura e interpretação de textos do manual deles, leitura e reconto de histórias e o registo

escrito das mesmas. Como eles gostavam de mostrar com orgulho as suas competências! Lembro-me de como eles competiam entre si! Era prática deles mostrar também as suas habilidades no canto e na dança. A colaboração com a escola teve como objetivo aproveitar os tempos livres dos alunos, duas horas de manhã e duas horas de tarde, conforme o horário escolar dos mesmos, distribuindo as classes da 1ª à 7ª pela semana útil de trabalho. Na dinamização desses tempos livres, estabeleci com eles um acordo, primeiro tinham de fazer os trabalhos de casa, ler, esclarecer dúvidas e só depois é que escreviam no quadro, desenhavam em A4 e coloriam e/ou utilizavam os jogos didáticos ou recreativos que havia no Centro de Estudos/Biblioteca, uma salinha em frente ao gabinete da Direção. Lembro-me do “nó” na garganta quando lhes anunciei o meu regresso a Portugal e o silêncio tácito que se seguiu e que foi quebrado por mim para amenizar o ambiente: “Para o ano venho cá ver-vos, está bem meninos?”. Comecei por ser para eles a srª explicadora, a srª professora e, por fim, já era a “tia” Carla.



(Centro de estudos/Biblioteca da EPC 1º de Junho)





(EPC 1º de Junho)



Na escolinha (edifício exíguo perto da escola primária), apoiei os “Pombinhos”, cerca de cento e vinte alunos dos três aos cinco anos, na festa dos aniversariantes de março e no Dia Mundial da Criança. Claro que de manhã quando saía do centro de estudos e passava por eles no recreio, estando eles a fazer comboiinho para lavar as mãos, ir à casa de banho ou lanchar, a brincar, a cantar ou a correr com as “titias” (animadoras das crianças), agarravam-se a mim, dava-lhes beijinhos, chamavam-me “vovó” ou “tia”. Alguns deles gostavam de me mostrar os seus conhecimentos de Inglês e como eles sabiam falar! O professor Carlos é quem leciona a língua estrangeira com muita dedicação e saber, apesar das poucas condições em que desempenha essa função. Esta atividade extra-curricular é apoiada pelo programa infantil da TVM “Pirlimpimpim” através de uma parceria. Era engraçado vê-los sentadinhos nas esteiras à sombra naqueles dias escaldantes de verão às 15h à espera que os viessem buscar...



(Aniversariantes da Escolinha - Março)



(Dia Mundial da Criança)

Ao longo dos cinco meses, vivi momentos mágicos inesquecíveis:

as eucaristias celebradas pelo Pe. Langa em Changane e Português na Igreja de N^a S^a da Natividade da Vila de Macia, muito dinâmicas com cânticos muito bonitos na língua local, danças e dramatizações;



(Sexta – Feira Santa)



(Dia do Pai)



(Dia da Mãe)

a peregrinação ao Santuário de N^ª S^ª de Lurdes em Chongoene;

a participação nos ensaios do coro da igreja com adultos e jovens; guardei na memória os cânticos “Khanimambo Hosi” e “Yimbelelani”;

a Missa Crismal no Xai-Xai, onde os sacerdotes renovam os votos anualmente perante o Bispo D. Lúcio;

o convívio com os paroquianos nos almoços muito divertidos, em termos culturais, onde não faltaram os pratos típicos moçambicanos bem gostosos na casa missionária, na casa da D. Joana e na casa da D. Helena (mãe do pe. Eugénio Langa) no distrito de Manjacaze perto da missão de Mangunze;



(Almoço do Dia da Mãe – Casa Missionária)



(Pe. Eugénio Langa com a sua mamã Helena no 62º aniversário)

aquele jantar comido ao relento com a Otilia, as amigas e a Irmã Julieta em Massingir – que delícia de manga!;

o abacate fresquinho comido debaixo de um belíssima sombra em casa da Mónica e do Reginaldo, ambos professores, um jovem casal com uma filhota muito querida chamada Bianca;

as visitas aos bairros ao domingo às casas dos doentes com as Ir. Julieta, Laura e Constância;

a cerimónia fúnebre do jovem pe. Horácio Zitha (falecido num acidente de viação), muito querido pelas gentes da sua Paróquia na Matola – “Eu sou o bom pastor” era o conteúdo da faixa junto a uma foto sua com o rosto risonho na altura em que foi ordenado em 2010;

a visita à casa da D. Sabina, que tão bem sabe receber;

ao Lar de Idosos Sta Teresa Jornet em Chissano financiado pelo Estado Espanhol; está a cargo da Irmã Fátima (Portuguesa natural de Chaves, nordeste transmontano), de uma Ir. Espanhola e de uma Ir. Venezuelana; as instalações são ótimas e alguns dos idosos acolhidos necessitam já de cuidados especiais pela dependência demonstrada;



(Lar de Idosos – Chissano)



a ida a Jonisse no dia 1 de maio, Dia do Trabalhador, à inauguração oficial do trabalho das Irmãs da Congregação do Precioso Sangue, Angélica e Olga, no Centro de Recursos de Educação Inclusiva, uma escola do estado; depois da missa e antes do almoço, seguiu-se a visita guiada a este espaço que acolhe crianças na sua maioria com Necessidades Educativas Especiais, sendo impressionante o acolhimento que aquelas crianças fazem a quem as visita;

as visitas ao centro “Pfuka u Famba” , onde a D. Anabela apoia as mães/cuidadoras na prestação de cuidados às crianças, garantindo a reabilitação nutricional da criança desnutrida;



(Phuka U Famba – Macia)

a visita ao Centro de Reabilitação Psicossocial nas Mahotas acompanhada das Ir. Hospitaleiras, Filomena e Maria José, um espaço fantástico, muito bem organizado e com belíssimas instalações, para tratamento e acompanhamento de crianças e adultos com deficiência mental;

a visita à comunidade de Chigondoene com o pe. Eugénio Langa, as Ir. Filomena e Maria José e os dois acólitos, onde nos fizeram uma receção magnífica com almoço, cânticos e danças, após a missa;

a visita ao Centro Polivalente da Marera, um perfeito oásis no planalto do Chimoio, com uma escola agro-pecuária, um internato feminino para futuras religiosas, uma linda capela, vários edifícios para fins diversos, eventos, retiros, formações, entre outros, uma moagem, machambas, canteiros de plantas (também medicinais) e de flores, pomares, criação de gado bovino e outros, capoeiras com diferentes animais, extensas zonas ajardinadas, as casas dos padres e das irmãs e a igreja construídas no tempo colonial;



(estrada para o Centro Polivalente da Marera)



(Igreja, casas das Irmãs e dos padres e as salas de aula – Marera)



(Centro Polivalente da Marera)





(Centro Polivalente da Marera)

a visita que as Ir. Elsa, Cristina, Rosa, Severina, Minória, Luísa, Lurdina e eu fizemos à simpática e boa contadora de histórias a S^a D. Maria José Morgado de 97 anos, uma paroquiana da Igreja da N^a S^a das Vitórias no Maputo, que generosamente nos ofereceu um belo lanche que consistiu numa bola de carne deliciosa, receita das "Coisas Boas", rissóis, tarte de coco fresco, bolo de chocolate e refrescos;

o acolhimento que a Ni e o Arnaldo me fizeram quando cheguei ao Maputo no dia 19 de Janeiro, a companhia e a amizade desfrutadas junto deles até ir para Macia, o passeio à Costa do Sol a um centro comercial novo, o jantar numa pizzaria e o almoço de arroz de garoupa numa esplanada da capital.

Não esquecerei o nascer do dia; o pôr-do-sol; o céu estrelado e com constelações; os dias e as noites muito quentes de verão; as minhas novas rotinas; os cheiros e as cores; o rumorejar da folhagem dos coqueiros quando havia vento; os corvos a voarem e a pousarem nas árvores e no recreio da escola ao fim da tarde; o cachorro meigo que apareceu na casa das irmãs e que teimosamente permaneceu por lá; as visitas ao edifício do Internato ainda em reabilitação e sentir muita pena daquele espaço ter chegado a um tal estado de degradação, quando noutros tempos foi um centro educativo, dando formação a muitas pessoas, inclusivamente à atual Presidente da Assembleia da República de Moçambique, Dr^a Verónica Macamo; os programas televisivos sobre a história e a cultura de Moçambique; as caminhadas pela vila onde encontrava quase sempre uma cara conhecida e também pela estrada do Bilene

acompanhada das Irmãs Filomena e Maria José; as conversas com a Teresa e o Sérgio (professores da escola primária) acerca da nossa profissão, entre outros assuntos, e o Charles (prof. de Inglês da escolinha), que, com aquele enorme sorriso, me disse antes de me vir embora, que eu ia “deixar muitos corações partidos...”; aquelas gargalhadas sonoras pelas ruas largas da vila de grupos de jovens enquanto andavam, corriam, jogavam ou conversavam descontraidamente; as adolescentes que ao fim da tarde na praça depois das aulas metiam conversa comigo em Inglês e a seguir perdiam-se de riso; das visitas frequentes e algumas inesperadas na casa missionária; da música africana que se ouvia ao longo da EN1, do movimento de clientes nas bancas do comércio informal estrada fora e do vaivém dos chapas apinhados de gente e de carga, dos machibombos igualmente carregados e dos transportes pesados de longo curso em ambos os sentidos norte -sul; das conversas divertidas com o Inácio, a Jenifer, o Edilson e o Elton sobre algumas curiosidades próprias das suas idades; o trabalho desenvolvido pelo Sérgio, sobretudo, na área das artes, como ele tem jeito!; a disputa entre os vendedores de rua para me venderem o seu produto; a chegada da carrinha da venda de tangerinas de Inhambane, que são autênticas delícias, e as vendedeiras muito contentes a correr ao encontro da mesma; as idas ao mercado; as viagens de chapa; a reabilitação da Biblioteca Municipal e de como ficou tão bonita; a festa muito animada das crianças no Dia Mundial da Criança com a participação das famílias, realizada no salão de festas do internato, edifício em reabilitação restituído pelo estado há cerca de um ano às Irmãs FMNS; o almoço com a Otília no Chókwè em vésperas do meu regresso; a viagem que fiz no autocarro de camas (beliches) da empresa “Zhin Cheng” até Sofala e depois Maputo; as voltinhas que dei nas ruas do Chimoio, avistando os bonitos jacarandás; a visita ao ex-Colégio de N^a S^a da Conceição que é atualmente a U.Católica do Chimoio; o almoço no Lodge de Messica (restaurante, esplanada, piscina e bungalows), um local tranquilo situado junto ao rio com o mesmo nome, frequentado por turistas do Zimbabwe para descanso e prática de desportos náuticos, e no lado oposto, ali por perto, um espaço bem cuidado e seguro reservado a crocodilos e muitos hectares de terreno à volta do empreendimento que podem ser visitados na companhia de um guia local; a travessia num dia tórrido de verão de carrinha de caixa aberta pelo Parque Nacional do Limpopo, onde a 5 km do posto fronteiriço de Geryiondo a mesma teve um furo no pneu e o motorista continuou a conduzir, pois nada havia a fazer em plena selva, tendo nós a sorte de avistarmos à ida um bando de girafas a passar na estrada e no regresso uma impala a espreitar no meio do capim; a viagem muito divertida a Komatipoort com a D. Irene e mais uns quantos passageiros Moçambicanos, que de forma muito crítica e irónica avaliavam a situação económica, política e social do seu país; na estrada as paragens impostas para controlo da documentação dos motoristas dos chapas e do transporte em excesso de mercadoria considerada prejudicial para a economia do país (garrações de óleo, galinhas, etc); as manifestações políticas e culturais no recinto da praça da vila – 3 de Fevereiro, 7 de Abril, VII Festival da Cultura Moçambicana; a ida a Namaacha, os Montes Libombos muito verdejantes, apesar de não ter tido a oportunidade de visitar as cascatas; o meu último dia em Macia muito quente, com música animada e publicidade da ZAP - os animadores iam dando ao espaço em que se encontravam um ar de festa àquele fim de tarde; a surpresa feita, a seguir ao último ensaio a que assisti, altura em que me despedi, por algumas senhoras e alguns alunos que apareceram na casa das irmãs cantando e acompanhados do pe. Langa, para me agradecerem a presença junto deles e oferecerem duas capulanas, colocando-as à volta da minha cintura e nos meus ombros, e, em fila, despedirem-se de mim individualmente, acabando por se

dispersarem com um “Tátá”, entoando um cântico que me comoveu imenso; o jantar apetitoso, o último, preparado com muito carinho pelas Ir. Laura e Constância e pelo Inácio, contando com a presença amiga do pe. Langa e de um seu ex-aluno (o pe. Pascoal não pôde estar, que pena!); os últimos dias no Maputo antes de embarcar, as idas à baixa, ao Xipamanine, ao Mercado Municipal em reabilitação, aos Correios, à Biblioteca Nacional, ao Centro Comercial, à Feira do Artesanato, os passeios pelas avenidas largas e compridas ladeadas de acácias, algumas delas bem frondosas, a despedida à Ni e ao Arnaldo e também à irmã da Deolinda e à D. Maria José Morgado e a ida à missa na bonita Catedral da cidade no último domingo; a despedida bem disposta das Irmãs ao portão de casa e no aeroporto; enfim...quantas coisas vividas de 19/01 a 17/06! Uma certeza eu tenho: vontade de voltar! Como se diz por lá: “ Hei de ir!...”

Através do contacto que tive com os Religiosos, fui tomando consciência ao longo destes meses do trabalho gigantesco que a Igreja Católica tem realizado nos últimos vinte anos, em termos de evangelização principalmente nas comunidades dos locais mais remotos e na recuperação de valores morais e culturais que se perderam. A vida e a dignidade humanas são postas em causa quase todos os dias, deixando no cidadão comum uma preocupação e uma grande sensação de insegurança, através de factos que são notícia como os muitos acidentes de viação, atropelamentos, assaltos, raptos, homicídios, tráfico de órgãos e de seres humanos.

Fica aqui expresso o meu agradecimento a todos aqueles que tornaram possível esta experiência, nomeadamente às Irmãs FMNS e à Associação e ao sr Pe. Eugénio Langa, e a manifesta hospitalidade, simpatia, alegria, boa vontade e apoio incondicional recebidos de todos com quem privei.

À Comunidade Paroquial, aos alunos e professores da EPC 1º de Junho – kxanimambo do tamanho do mundo, foi maningue nice tê-los conhecido!

Fé, humildade e paciência foram princípios que nortearam o tempo ali vivido.

Kxanimambo Hosi!



(Baía de Maputo vista da Ponta Vermelha)

Hino Nacional “Pátria Amada”

Na memória de África e do Mundo
Pátria bela dos que ousaram lutar
Moçambique o teu nome é liberdade
O sol de Junho para sempre brilhará.

Refrão:

Moçambique nossa terra gloriosa
Pedra a pedra construindo o novo dia
Milhões de braços, uma só força
Ó Pátria amada vamos vencer.

Povo unido do Rovuma ao Maputo
Colhe os frutos do combate pela Paz
Cresce o sonho ondulando na Bandeira
E vai lavrando na certeza do amanhã.
Flores brotando do chão do teu suor
Pelos montes, pelos rios, pelo mar
Nós juramos por ti, ó Moçambique
Nenhum tirano nos irá escravizar.

CURIOSIDADES

Algum vocabulário – Língua Changane, expressões correntes e slogans

Chimoio – o nome desta cidade quer dizer coração pequeno

Hoyo-Hoyo – Bem-vindo!

Famba ha hombe! – Boa viagem!

Lichilé! – Bom dia!

Inxicane! – Boa Tarde!

Lipelilé! – Boa noite!

Khanimambo! – Obrigado!

U bom? – Como estás?

Na anha. – Estou bem.

Ua anha? – Estás bem?

Ina, na anha. – Sim, estou bem.

Na mina vuni bom. – Eu também estou bem.

Nayala. – Não.

Hosi – Deus Todo-Poderoso

Yimbelelani – Cantemos!

Xikuembo – Deus Todo-Poderoso

Xipoco – feitiço

Khongolote – inseto conhecido como “Maria-Café”

Tilheve – orelha

Nomo – boca

Matilho – olho

Mussissi - cabelo

Mati - água

Teové- preparado que se faz com milho, amendoim grande e amendoim pilado

Chiquinha – mandioca cozida, amendoim pilado e feijão nhemba cozido ou feijão manteiga. Leva leite de coco.

Maieu, canhu – bebida fermentada feita com farinha de milho

Sura – bebida fermentada feita com o fruto da palmeira

Massala – fruto parecido com a ata, mas com a casca grossa e muito aromático; a parte exterior é aproveitada para se fazer o teclado da timbila

Mafurra – fruto com sementes com que se faz uma sobremesa muito boa

Jambla – fruto parecido com a cereja ou ameixa

Mafuira – fruto com que se faz uma sobremesa muito boa

Machamba – horta

Machibombo – autocarro

Chapa – mini-bus

Omo – boi

Cola – aqui

Chima – massa de farinha de milho cozinhada

Matapa – folha de mandioca cozinhada com amendoim, coco e camarão fresco ou seco

Cacana – erva rasteira cozinhada com coco e amendoim (sul de Moçambique)

Cacana – erva rasteira fervida em água para fins medicinais (centro de Moçambique)

Inhame – tubérculo/vegetal

Nhama - carne

Chiquisse – instrumento musical retangular revestido de palha, contendo no seu interior sementes que produzem um som agradável

Pau de chuva – instrumento musical de madeira, contendo no seu interior sementes ou areia que produzem o som parecido com a chuva

Timbila – instrumento musical parecido com o xilofone

Muenje – árvore de cuja madeira se constrói a timbila

Xigovia – instrumento musical de sopro feito a partir da massala

Xigubo - dança guerreira típica de Gaza

Makuaela – dança típica de Gaza por altura das colheitas

Matchesa – casa de jardim redonda do tipo da palhota, meia aberta e coberta com colmo ou palha

Mukume – capulana grande com entremeio de renda

Vemba – capulana pequena

Kukula – crescer

Pfuka u famba – levanta-te e anda

Maningue – muito

Maningue nice! – muito bom

Matreco – pessoa do tipo provinciano

Escovinha – menino bem, de família, privilegiado

Ja (pronuncia-se “iá” como em alemão) - sim

Boas vindas!

Anima mais! Como anima! – É melhor! Que bom!

Não anima. – Não tem interesse.

Não vale a pena. – muito utilizado em situações em que é preferível esquecer algo (descrição de cenários da guerra civil quando tinham que andar em coluna ou o recolher obrigatório) ou não praticar determinado ato

Tátá – expressão de despedida (diz-se que a proveniência vem do Afrikans)

Txova – carro grande de mão com duas rodas e que é empurrado para transportar mercadoria a baixo custo

Dá licença! – quando chegam a casa de alguém (há quem bata as palmas em simultâneo)

Como estás? / Estás bem? / Eu aqui estou bem.

Bom descanso!

Estamos juntos!

Tudo bom pra ti!

Estou a pedir o sal...

Hei de ir/vir/fazer...

Cada qual – cada um

Mola - dinheiro

Pensa nessa cena! Beber e conduzir não vale a pena.

A tua inveja é o meu sucesso!

Frelimo na luta contra a pobreza!

A Frelimo é que fez, a Frelimo é que faz!

As crianças são as flores que nunca murcham! – Organização dos Continuadores de Moçambique

CULINÁRIA

Bolo do Maputo

Ingredientes:

6 gemas

6 claras

80 amendoins

40 castanhas de caju

10 colheres de sopa de açúcar

1 chávena de farinha

2 colheres de chá de fermento pó Royal

Preparação:

Batem-se as gemas com o açúcar muito bem batidas. Juntam-se os amendoins e as castanhas bem picadinhos e, em seguida, as claras em castelo e a farinha com o fermento. Vai a cozer em forma untada de margarina e polvilhada de farinha em forno previamente aquecido e a 170° durante 45m. ↻

Bolinhos/Filhós

Ingredientes:

1 chávena e meia de açúcar

5 ovos

Meia chávena de óleo ou manteiga ou margarina

1 copo e meio de leite

1 kg de farinha de trigo

2 colheres de sopa de farinha “custard”

2 colheres de chá ou de café de fermento pó Royal

Preparação:

Bate-se muito bem o açúcar e o óleo. Põem-se os ovos um a um, mexendo até ficar tudo bem envolvido. A seguir, deita-se o leite batendo sempre, a farinha de trigo e a farinha custard, continuando a mexer-se sempre e, por fim, o fermento pó Royal. Quando tudo estiver bem misturado, fazem-se as bolas entrelaçadas com farinha nas mãos para não pegar e fritam-se em óleo quente. ↻

Galinha Zambeziana

Faz-se um refogado com tomate e cebola num tacho, põe-se a galinha cortada em pedaços, leite de coco, amendoim pilado e sal e deixa-se cozinhar em lume brando. ↻

Peixe com amendoim e coco

Ingredientes:

1 kg de peixe

4 tomates

1 cebola

5 dentes de alho

Óleo para fritar o peixe

Sal q.b.

Coco

0,5 kg de amendoim

1 L de água

Modo de preparar:

Limpa-se o peixe e corta-se em postas. Em seguida, temperam-se todas as postas com alho, sal e limão ou vinagre e fritam-se. Depois faz-se um refogado com óleo, cebola e tomate. Mistura-se ao refogado o leite de coco, a água e o amendoim. Deixa-se ferver, mexendo sempre. Quando o molho já estiver pronto, introduz-se o peixe frito. Deixa-se ao lume durante uns minutos para apurar e está pronto para servir acompanhado com massa de farinha de milho e/ou arroz branco. ↻

Mandioca

Coze-se a mandioca em água e sal e pode-se comer:

* simples; ↻

* ainda quente barrada com manteiga; ↻

* cortada aos bocados e cozinhados em leite de coco ↻

* cortada aos bocados e misturá-los em ovos mexidos; ↻

* frita às rodelas. ↻

Preparação do amendoim para aperitivo

Põe-se o amendoim em água morna com sal durante 30 m para ganhar volume, depois de descascado. A seguir, é posto ao ar para secar e, em seguida, é colocado no forno para torrar. ↵



(EPC 1º de Junho)



Carla Costa

Voluntária em Macia – julho de 2012