

Gastro Nomia

«(...) ao nível de certos pratos temos folha de maquequê (...) folha tartaruga (...) há uma folha que confecciona a azagoo, ribo (...) são várias folhas (...) fui aprendendo mesmo com pessoas mais velhas do que eu (...)»

[Pedro Afonso Pernambuco]

«(...) calulu, kisacá (...) fungi maguita (...) são comida que leva muita folha (...)»

[Emiliano Mendes Semedo (Ivo Semedo)]

«(...) nós temos ossame (...) noé (...) pau pimenta (...) temos micocó (...) temos coentro... são as plantas que [as] pessoas junta[m] para fazer um prato (...) há prato que prepara isso tudo, pisa, faz muito bem feito, põe sal, põe malagueta, põe um bocadinho de azeite, então mexe (...) isso é comida da terra. E depois, temos planta também que a gente aproveita de seu fruto (...) temos izaquente, temos jaca, manga (...) coco (...) andim (...)»

[José Napoleão (Mestre Juju)]



Ossame



Pau Pimenta



Matabala



Preparação de folhas para Azagoo

Afinal, quantas folhas tem a azagoo?

«(...) a Azagoo dizem que são cento e tal folhas diferentes (...)»
Filomena Prazeres

«(...) tem muita folha, duzenta[s] e tal folha (...)»
Sier Yamareva

«(...) azagoo leva muita folha, leva lá para cinquenta e duas folhas (...) diferentes (...)»
Victoria Managem Prazeres (Toia)

Na gastronomia, o aproveitamento dos recursos locais é tão vasto como no campo da medicina, manifestando-se numa enorme diversidade de receitas.

Maquequê, folha de mandioca, ossame e pau pimenta, folha de micocó ou coentros, izaquente, mandioca, matabala, banana pão ou banana prata, fruta pão, manga, cajamanga, jaca, untué, guêguê, coco, óleo de andim, vinho da Palma, etc. são só alguns dos muitos recursos que constituem a base da alimentação local, a par da carne e, sobretudo, do peixe.

Alguns dos pratos típicos são: Calulú, Fundgi Maguita, Molho Fogo, Obobó, Peixe Limão, Calu Maguita, Pintado (arroz), Kisaká. A presença da Cachupa e da Moqueca é marca das diferentes culturas que se cruzaram no Príncipe. Mas o "prato estrela" da gastronomia local é a Azagoo, comida de confeção demorada, que requer muito conhecimento, quer na sua preparação, quer na recolha da enorme quantidade de folhas que inclui.



Entrevistas disponíveis em:
<https://memoriaperitodos.pt/>