TEXTURAS
O seu guia para os prazeres gastronómicos em Moçambique

#Fiqueemcasa

Unite against COVID-19

Minerva Continental

Em dias cansativos e estressantes como os que temos estado a viver, um chá ou café da caem como uma luva...

Período pandemico, em que o restaurante Continental da cidade de Maputo tornou-se um alento para os citadinos da capital. pag 04

PUBLICITE AQUI

EDIÇÃO Abril
Brochura 2020: Mensal

EDITORIAL

#Fique em Casa, com o melhor da Gastronomia em sua mesa

Como sabeis, o país e o mundo já tiveram dias melhores, e provavelmente, os votos feitos em relação ao presente ano estão todos comprometidos com a eclosão da COVIID-19, esta doença que está a matar milhares de pessoas e a colocar de joelhos a economia mundial.

Entretanto, nós, como Texturas procuramos sempre o lado positivo das coisas, tal como já acostumamos os nossos leitores desde a primeira edição desta Brochura. Acreditamos que o confinamento consequente desta pandemia é também uma oportunidade para impulssionar a aproximação entre familiares que, por causa da rotina têm limitações para, normalmente, se verem.

O aconchego familiar faz com que rediscubramos o valor das coisas mais pequenas do mundo e sobretudo a alegria de viver. Alegria essa que como diz o ditado, "vem da Barriga". É, sem dúvida, consensual que o paladar é o melhor sentido que o Homem pode ter, tanto é que muitas vezes, é o último que se pode perder o que claramente ilustra que o criador previlegiou o ser Humano com este prazer eterno.

E nós, como fiéis potenciadores da gastronomia nacional trazemos, nesta edição, mais uma sugestão de lugares incríveis em Moçambique onde se pode ter experiências inesquecíveis.
O que sugerimos não destoa com o período que actualmente atravessamos, pois estamos cientes da necessidade do cumprimento integral das medidas avançadas pelas autoridades, pelo que aludimos um lugar arrejado, espaçoso e com um caloroso clima de recepção que conforta a todos que imprescindivelmente precisam fazer-se a via e trabalhar neste período.

É um lugar bom, que mistura paixão, classe, luxo, intelectualidade e requinte, tudo para que os seus clientes tenham momentos memoráveis.

Note: Na presente edição houve limitação na produção textual, dada a dificuldade imposta pelo novocoronavírus, mas a Light Multimedia não podia deixar de cumprir o seu compromisso com o seu fiel leitor.

Boa Leitura e continua a crer no projecto Texturas que, já se torna referência nacional na promoção dos prazeres gastronómicos em Moçambique.

#FIQUE EM CASA!

FICHA TECNICA

DIRECÇÃO Geral: Jeremias Chemane | REVISÃO: Samo Elias Gany |REDACÇÃO: Artur Linda Júnior, Berta Madime, Jeremias Chemane, | DESIGN GRÁFICO: LIGHT MULTIMEDIA | FOTOGRAFIA: Santos Vilanculos | COLUNISTAS: Raquel Stenzel (Brazil) e Velsoma Cumbane
PROPRIEDADE: LIGHT MULTIMEDIA
EMAIL: hemane.mz@gmail.com | Contactos: (+258) 82/84 6210035
Distribuição E-Mail mediante Subscrição mensal de 180 mt Impressão sob Solicitação

PUBLICIDADE

Light Multimédia, um NOVO CONCEITO de Comunicação e Imagem e de produção de conteúdos multimédia.
Colocamos o seu nome no patamar que sempre almejou.
Temos as melhores estratégias de gestão de crise. Devolvemos o seu bom nome.
Pretende convencer o seu potencial parceiro a comprar a sua ideia, deixe-nos com essa missão!
Somos a Light Multimédia, iluminando as suas ideias

LIGHT MULTIMEDIA

Iluminando as suas ideias

CACANA| Um Reflexo de Amor

– Por: Arthur Linda Jr.

Foto: (Instagram) Custardlicious

Muitos de nós já tivemos o coração partido e, feliz ou infelizmente, faço parte desse grupo que se advinha extenso.
Amor não correspondido tem um sabor amargo que se fosse uma refeição, certamente teria o mesmo sabor que o do caril de cacana que muitos já provaram e reprovaram devido ao seu gosto agridoce.
A Cacana (Kakana) é uma planta rastejante de sabor amargo. Serve de alimento e o seu preparo envolve o amendoim moído, leite de coco e folhas de cacana. É uma receita típica da zona Sul de Moçambique.
Não quero que pensem que estou a comparar o amor a uma refeição, porém, permitam-me fazer essa analogia, pois para mim, as mãos de quem confecciona um prato delicioso saberão acariciar o coração de quem tem fome de amar e sentir-se amado.

O amor, tal como qualquer refeição, necessita dum preparo minucioso e carinhoso. As melhores histórias de amor e paixão são assim, duas almas e seus ingredientes a misturarem-se para formar uma relação deliciosa de se provar.
A cacana da minha mãe, se não caminha junto desse amor "conseguido", passa bem perto desses romances com final feliz.
É a mistura do amendoim e o coco, o sal no ponto, um pouco de água para lavar as mazelas da folha, o ingrediente principal.
A forma como ela faz a cacana ter um gosto agradável, faz-me pensar no amor e suas arapucas.
Se nos aplicassemos em sintonia, dois corações estimulados pelo mesmo objectivo talvez o amor não fosse mal visto pelos mais céptícos sentimentalistas.

"As mãos de quem confecciona um prato delicioso saberão acariciar o coração de quem tem fome de amar e sentir-se amado."

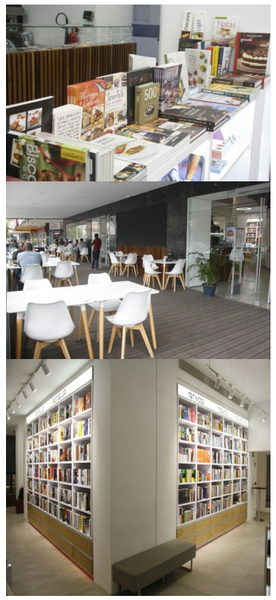
Foto: Mozambic Tourism

Outra relação que se pode estabelecer entre estes dois é o seu poder de cura.

Enquanto, segundo OSHO, o amor é a força mais curativa do mundo, por curar a alma, a cacana tem qualidades medicinais, pois quando fervida pode-se utilizar a água para limpeza do sangue e dos rins.
Assim como amores conseguidos, existem também refeições que logram boas histórias romantescas à base de cacana, e acompanhado de um arroz de coco pode se tornar numa boa companheira intercalar enquanto lutamos contra a pandemia causada pelo Corona vírus.

Onde Comer em Tempos de Isolamento Social? | Em Maputo: Esta é Talvez Uma das Melhores Sugestões

Quando a sabedoria abraça a gastronomia-Minerva Continental



Em tempos cansativos e estressantes como os que temos estado a viver, um chá ou café caem como uma luva, tomando em consideração as propriedades terapêuticas do primeiro e as estimulantes do segundo.

E nos dias de hoje, o restaurante Continental da cidade de Maputo tornou-se uma referência na preparação de ambos e de uma vasta série de outras bebidas e pratos que acompanharam os nossos mais velhos e chegaram a todos nós.

O Continental foi sempre referência pelos pratos fantásticos, uma atmosfera um tanto quanto atemporal que roçava o colonial, semi

- Europeu, mas com a modernidade, o calor e um toque de Maputo vibes, afinal de contas o mesmo estava situado entre grandes landmarks da capital moçambicana, como o Cinema Scala, Banco de Moçambique, e a escassos passos do prédio 33 andares, dos Correios de Moçambique e da linda e imponente fortaleza de Maputo. Que beleza...

Por outro lado, com o seu encanto igualmente atemporal. Maputo nunca foi grata o suficiente pela presença de uma companhia que subtilmente estabeleceu-se em 1908 e nunca mais parou de crescer. Não me lembro da primeira vez que ouvi o nome Minerva, mas lembro-me de tê-lo ouvido milhares de vezes ao longo da minha vida. Ela começou com livros mas evoluiu o suficiente para levar-me para a sua instalação a procura de drones, hahahha...

A minerva, nome que provêm da deusa romana da Sabedoria, artes, magia e outros, sempre foi referência no mundo académico e obviamente para os amantes da leitura, foi e continua a ser trampolim para autores novos e estabelecidos em Moçambique e no mundo e um Museu de arte escrita, que temos que visitar e pasmar.

Qual não foi o meu espanto quando percebi que estes dois finalmente encontraram-se!!!
Sim, há quase um ano, num casamento não esperado, mas há muito necessário, o espaço do continental tornou-se Minerva e Continental!

- Texto: Berta Madime Jr.
Fotos: Santos Vilanculos

Minerva e Continental é um espaço localizado nas antigas instalações do Restaurante Continental e sim, é uma mescla do que eu, anteriormente, disse. É linda, semi-europeia e semi-maputense como o Restaurante Continental, mas é também divina como Minerva, e cheia de inteligência impressa e digital.

Aquando da minha visita aquele novo espaço, fui recebida carinhosamente por um dos garçons que foi extremamente atencioso e acompanhou-me até onde pôde. A seguir duas raparigas, por sinal colegas do primeiro rapaz, foram igualmente atenciosas e extremamente doces e acompanharam-me até a pessoa com quem precisava falar, a Jéssica, que foi igualmente incrível.
Depois deste périplo fui levada a gerente que indicou-me o senhor Eduardo Daúde, minha fonte de informação. Foi ele que, com toda a paciência e orgulho, explicou-nos que a Minerva e Continental é uma iniciativa do grupo Minerva Central e que o Continental mantêm-se ali porque honestamente: É O CONTINENTAL e aquele calor não pode simplesmente desaparecer de Maputo! Também importou ao Texturas entender até que ponto a nossa liberdade ia ao entrar do lado esquerdo, referente a restauração, ou do direito que concerne a livros. Qual foi a nossa alegria quando o senhor Daúde explicou-nos que o cliente pode comprar o seu café, ou qualquer um dos pratos e bebidas (também entregues a domicílio) e passear pela imensidão de livros diversos que a Minerva apresenta.

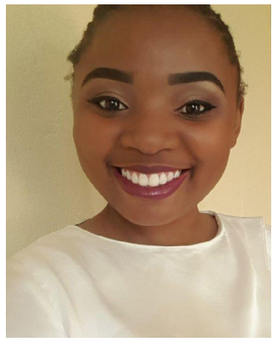
Por outro lado, também podemos ter um livro para viajar na imensidão das letras enquanto apreciamos as pequenas mesas que estão dentro e fora do estabelecimento, bem em frente à Avenida 25 de Setembro. O ambiente da Minerva e Continental é calmo e acolhedor, mas creio que isso, aquele que vive em Maputo sabe. Mas, acredito que por vezes as coisas tornam-se um pouco mais movimentadas quando são organizados os encontros e saraus culturais da Minerva e Continental. É nestes momentos que amantes da leitura e da boa mesa encontram-se para degustar de sabores culinários e literários que são amplamente divulgados nas páginas online deste estabelecimento.

Com certeza a Minerva e Continental são uma combinação perfeita que sempre esperamos e não sabíamos. Maputo é grata por ter esta combinação de sabedoria e sabor!

Coluna

"Saudável e Barato"

— com Velsoma Cumbane (Vel+)



Texto e Imagem: Vel+

Oi pessoal. Com tudo o que está a acontecer no mundo e no nosso país, não podíamos lançar uma edição alheia à isso.
O coronavírus deixou-nos vivendo tempos de incerteza e busca por soluções. Sendo este vírus, causador de infecção respiratória como a gripe ou a pneumonia, manter o sistema imunológico forte, assim como manter as mãos limpas, é importante para a prevenção da doença.

Nestes tempos, importa também aproveitar tudo que houver em casa e evitar, no máximo, qualquer desperdício.

É por isso que, hoje, vamos aprender a fazer um chá de casca de laranja e mel, que vai ajudar-lhe na manutenção da saúde sem precisar comprar suplemento de Vitamina C.

Essa receita ensinou-me que sempre há formas novas de poupar.

Então, vamos a isso?

Receita | Para Duas ou Três Pessoas

1. Pegue nas cascas de 1 laranja média e deixe a secar no sol.
O tempo irá variar de acordo com a intensidade do sol. Eu estava na cidade de Tete e deixei secar por 11 horas. Das 9h às 20h. Isso porque esqueci-me do prato lá fora. Mas enfim!!!

O importante é deixar no sol até que as cascas fiquem bem secas, a ponto de se quebrarem com facilidade.

2. A seguir, lave e coloque as cascas em água fervente, dentro de uma panela no fogão.

3. Deixe ferver até a água mudar de cor e este maravilhoso e incrível aroma começar a invadir suas narinas. Sendo mais prática, deixe por pelo menos 5 minutos.
4. Por fim, coloque o chá na chávena, e adicione uma colherzinha de mel.

Já sinto seu corpo agradecendo.

Então, de quê está a espera? Levante-se, compre umas laranjas e faça o chá, hoje mesmo.
Espero que gostem e experimentem.

Receba:

"Àquela Dica"

Azia ou má digestão?

Muitos consumidores podem confundir os sintomas
A azia e má digestão possuem aracterísticas totalmente diferentes e é necessário saber os sintomas para orientar corretamente o paciente. Pensando nisso, a marca de antiácidos ENO levantou as cinco principais dúvidas sobre o assunto e convidou a gastroenterologista especialista em assuntos médicos da GSK no Brasil, Dra Ana Santoro, para respondê-las.

Foto: https://www.suprevida.com.br

1. Quais as principais causas de azia e má digestão?
Muitas pessoas acham que azia e má digestão são a mesma coisa, um equívoco comum. A azia ocorre quando o ácido gástrico, composto químico que auxilia o processo digestivo e é produzido pelo próprio organismo, rompe o anel muscular que separa o esôfago do estômago, provocando dor e queimação. A má digestão, por sua vez, pode ser causada pela quantidade de alimento no estômago, pela própria digestão e mistura desse alimento ou até pela aerofagia, que é a deglutição de ar durante o ato de comer e beber. Ela é descrita como um desconforto no abdômen superior, com uma sensação de plenitude alimentar, saciedade precoce, dor e, muitas vezes, pirose epigástrica, aquela sensação de refluxo e gosto azedo na garganta.

2. Por que é importante controlar a azia? Como a azia ocorre pelo refluxo do ácido gástrico e os componentes presentes nesse ácido são extremamente danosos ao esôfago, que não possui a camada que protege o estômago, a azia pode acabar provocando uma esofagite, que é a inflamação do esôfago.

3. Podemos encarar a azia e a má digestão como sintomas normais ou é preciso atenção a periodicidade desses incômodos?
O refluxo ocasionado pela azia ou má digestão pode gerar sintomas mais incômodos e outras complicações mais sérias. Essa condição mais grave é conhecida como doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), que pode demandar um tratamento contínuo, inclusive para alívio dos sintomas e das complicações.

4. Azia e má digestão podem causar algo mais sério se não combatidos devidamente?
Quais as consequências mais graves? A azia quando não tratada pode provocar dor torácica não cardíaca, tosse noturna crônica e dor de garganta, o que acaba afetando a qualidade de vida do paciente. Da mesma forma, a má digestão diminui a qualidade de vida por conta da dor crônica.

5. Quais as formas mais rápidas e eficientes de se combater a azia e má digestão?
Evitar o consumo de alimentos gordurosos, condimentados e álcool, além de parar de fumar e reduzir o stress são as melhores formas de evitar esses sintomas. No caso de má digestão, mastigar bem os alimentos e comer devagar são dicas fundamentais. A partir do momento que o sintoma passa a existir, no entanto, há medicamentos de baixo custo, que não precisam de prescrição médica e cujo efeito pode começar a ser sentido a partir de seis segundos.

Fonte: www.guiadafarmacia.com.br

"Afinal, a fonte da Juventude está num bule!"

– Por: Berta Madime (Marrocos)

Chá Marroquino: www.vempromarrocos.com

Ao longo da história algumas pessoas têm-se engajado na busca pela fonte da juventude, podendo ser uma gota milagrosa que se encontra num rio, lago ou..., honestamente, qualquer outra coisa que não sei.
Mas atrevo-me a dizer que encontrei-a há pouco em outro lugar.

Numa viagem realizada há pouco, para um dos países que tenho no coração, o Marrocos, pude encontrar o chá marroquino, que sim, faz milagres!
O chá é parte da cultura Árabe, em geral, e diferentemente do que se faz em Moçambique, no Marrocos o chá acompanha todas as refeições do dia, e a alguns visitantes é especificamente servido por homens vestidos a rigor, maioritariamente de branco e vermelho.

O chá marroquino, também conhecido como Atay, ou em Frances como Tha la mente , pode ser servido com ou sem açúcar e tem um sabor forte, com traços de menta, que embora não tenha agradado a mim pessoalmente (porque não sou grande apreciadora de chá) apaixonou uma série de mulheres que sem exagero, eram capazes de tomá-lo todas as vezes que oferecido. E com razão.
Uma das mais aficcionadas por este chá era uma jovem linda, mas linda a valer que jurava ser mãe de dois rapazes, um deles com cerca de dez anos, mas, honestamente, parecia mais jovem e em forma que todas nós (cerca de 300 mulheres, já agora) e que usava duas armas para atingir aquele objectivo, a genética e o chá!

O chá marroquino, servido num bule característico chamado Berber ou Sufi em copos de vidro com padrões locais e específicos em vez de chávenas, é também diurético, redutor do stress, útil na digestão e até alivia dores de cabeça, podendo ainda substituir o sumo natural que quase não vi naquele país.

Qualquer pessoa que tenha visitado o Marrocos e não tenha provado do chá, não passou completamente por lá.

Agradou-me pessoalmente ver como o Marrocos, um país que lembra tanto os países Europeus pelo seu estilo de vida Parisiense, principalmente se falarmos da cidade de Casablanca, mantem uma característica milenar e cultural no referente ao chá.

Estou impressionada e, particularmente, apaixonada por esta linda cultura mediterrânica.

Vous êtes les bienvienus au pays de la pâtisserie!

Pastelarias Marroquinas

Uma viagem ao Marrocos, no Norte de África, levou-me a conhecer sabores diferentes e exóticos do mundo da pastelaria e do chá. Acompanhe-me nesta viagem a uma Arábia que também é Europa!

Este ano, tive a honra de visitar o Marrocos pela segunda vez, após uma primeira viagem em 2018.

Agora, nesta viagem que é real e não como aquela que fiz à Índia ou a Itália através de um prato, fui capaz de perceber imparcialmente a essência do Marrocos, que está dentre outras coisas na sua rica e larga pastelaria, ou como os locais chamam: Sa patisserie!

O Marrocos parece de forma extrema a França, ou para ser mais específica, a cidade de Casablanca se parece, extremamente, com Paris e por isso, chegar naquele país significa ser recebido por um sem-número de doces cuja produção envolve farinha branca, açúcar, chocolate e muita, muita massa folhada.
Lembre-se ainda que o Marrocos é de per si um país apreciador de doces e a maioria dos seus quitutes e pratos é relativamente adocicada, e por isso não é estranho que prove um frango aparentemente spicy e que, no entanto, seja extremamente doce!
No referente aos famosos croissants, que provei num dos hotéis de Casablanca (do qual prometo falar numa próxima edição do Texturas) estes são leves, doces, pouco massudos, crunchy e agradáveis ao paladar.
Atrevo-me a dizer que não lembram em quase nada os cá de casa...
Embora não sendo grande apreciadora de doces, deixei-me levar por uma quantidade pouco ortodoxa dos mesmos (os quilinhos extra que o digam) e não me arrependo, porque ir a Casablanca é para mim sinónimo de comer, e comer bem.
Além de croissants, provei muitos outros doces cujos nomes não conheço, mas sei que alguns tinham na receita frutos secos, ou nozes, ou ainda algum tipo de compota ou frutos em conserva. O que garanto é que o meu portfólio de patisserie cresceu consideravelmente.
Tenho a dizer que la patisserie du Maroc convenceu-me a acrescentar uns pontos a minha lista de doces e a apaixonar-me por algumas coisas que não sabia que agradariam o meu paladar.
Embora os salgados sejam a minha comfort zone, definitivamente a minha viagem pelos doces não deixou nada a desejar...

Pastelaria Marroquina: www.tripadvisor.pt

PUBLICIDADE

FENIAS BOLOS
SABOR IRRESISTÍVEL

"Você sabe que nós fazemos os melhores bolos de Maputo".
Come and Get It!
Preços Promocionais com Serviço de Delivery

Contacto: +258 84 46 96 292

LIGHT MULTIMEDIA

Iluminando as suas ideias

Tabela de Publicidade da Texturas

[Brochura de análise e crítica gastronómica]

PUBLICIDADE

{Pacotes Válidos por três edições consecutivas}

Página	Valor Unitário
Verso da Capa	20.000 mt
Primeira Página	15.000 mt
Segunda Página	10.000 mt
Páginas Interiores	6.000 mt
Páginas em secções seleccionadas	10.000 mt
Ultima Página	20.000 mt
Verso da Contra-capa	15.000 mt
Contra-capa	25.000 mt
Encomenda de Artigo	20.000 mt
Criação Publicitária	15.000 mt

Tabela de Parceria Para a Texturas | Para receber a nossa tabela de parceria e todas as vantagens associadas, por favor entre em contacto através do nosso email: Light.multimedia@hotmail.com

LIGHT MULTIMEDIA

Iluminando as suas ideias

Light Multimédia, um NOVO CONCEITO de Comunicação e Imagem e de produção de conteúdos multimédia.

Colocamos o seu nome no patamar que sempre almejou.

Temos as melhores estratégias de gestão de crise. Devolvemos o seu BOM NOME.

Pretende convencer o seu potencial parceiro a comprar a sua ideia, deixe-nos com essa missão!

Somos a Light Multimédia, *iluminando as suas ideias*

Parceiro Promocional

AgriMag

ondir os alimentos.
m as famosas Cas-
, que se tornaram
ne e bastante ade-
es da restauração
os bons existem os
TEXTURAS
elhor local para se
le caranguejo. T

EDIÇÃO Março

EDIÇÃO Abril