

Matapa



MOZAMBIQUE

MOZ | Visitatoria Maria Ausiliatrice

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1907, Maputo
National patron | *Patrono nazionale* – St. Vincent de Paul | *San Vincenzo de Paoli*



Matapa consists of cooking the cassava leaf – with coconut milk, crushed peanuts, tomato and onion – which you can take with fish and/or seafood.

INGREDIENTS | 4 servings

- 250 g of matapa leaves (or crushed cabbage)
- 4 cloves of garlic
- 1 litre of coconut milk
- 270 g of peanut flour
- 1 onion + 2 tomatoes, chopped and crushed in a mortar

INFO The country got its name from an Arab sheikh who ruled when the Portuguese arrived in the area. His name was supposedly **Mussa bin Biki**, or Musa Al Big.

The country's population is **incredibly young**. An estimated 45% of the population is under 15 years of age.

Matapa consiste nel cuocere la foglia di manioca – con latte di cocco, arachidi tritate, pomodoro e cipolla – che puoi portare con pesce e/o frutti di mare.

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 250 g di foglie di matapa o cavolo schiacciato
- 4 spicchi d'aglio
- 1 litro di latte di cocco
- 270 g di farina di arachidi
- 1 cipolla e 2 pomodori, tritati e schiacciati in un mortaio

INFO Il paese prende il nome da uno sceicco arabo che regnò quando i portoghesi arrivarono nella zona. Il suo nome era presumibilmente **Mussa bin Biki**, o Musa Al Big.

La popolazione del paese è **incredibilmente giovane**. Si stima che il 45% della popolazione abbia meno di 15 anni.

TIP Make your homemade coconut milk

- You will need two grated coconuts and 750 ml of warm water.
- Grate the coconuts into a container, add 250ml of warm water and, with both hands, squeeze the coconut well together with the water for a few seconds in order to extract the maximum content of the coconut into the water.
- Strain, with a fine cloth, into another container. Return the grated squeezed and strained coconut back into the first container and add another 500ml of warm water. The process is repeated and strained again to the first strained milk in order to have our handmade coconut milk.

PREPARATION

1. Place the matapa leaves in a pan with water and cook until the water disappears completely. The matapa must be very dry. This process can take between 45 to 60 min.
2. Pour some coconut milk (about 1/3) into a container and add the peanut flour little by little, stirring very well to dilute it. Strain into another container. Remaining amount of peanut flour that was left in the strainer remove and put back in the first container, now adding a little water (about 250 ml) and stirring again to continue diluting the remaining flour. Strain this mixture back into the coconut milk. Stir again the mixture of coconut milk and peanuts.
3. Add the crushed tomatoes and onion to the mixture and bring to a boil over a low heat, stirring constantly so as not to stick to the bottom of the pan (about 30 minutes).
4. Add the matapa and bring it to the fire again, stirring constantly. Matapa will thicken and acquire texture. This process takes about ½h. Matapa can have a creamier or more liquid texture depending on the taste of the person preparing it. Combine with rice or “xima” (= ugali, nsima).



The women preparing matapa / Le donne preparano matapa

Bon appetite!



Buon appetito!

CONSIGLIO Latte di cocco fatto in casa

- Avrete bisogno di due noci di cocco grattugiate e 750 ml di acqua.
- Grattugiate le noci di cocco in un contenitore, aggiungete 250 ml di acqua tiepida e, con entrambe le mani, strizzate bene il cocco insieme all'acqua per qualche secondo in modo da estrarre il massimo contenuto di cocco nell'acqua.
- Filtrate, con un panno fine, in un altro contenitore. Riponete nel primo contenitore il cocco grattugiato strizzato e filtrato e aggiungete altri 500 ml di acqua tiepida. Il processo viene ripetuto e filtrato ancora al primo latte filtrato per avere il nostro latte di cocco fatto a mano.

PREPARAZIONE

1. Mettete le foglie di matapa in una padella con acqua e cuocete fino a quando l'acqua non scompare completamente. Il matapa deve essere molto asciutto. Questo processo può richiedere da 45 a 60 min.
2. Versate un po' di latte di cocco (circa 1/3) in un contenitore e aggiungete poco alla volta la farina di arachidi, mescolando molto bene per diluirla. Filtrate in un altro contenitore. La restante quantità di farina di arachidi rimasta nel colino togliete e rimettete nel primo contenitore, aggiungendo ora un po' d'acqua (circa 250 ml) e mescolando ancora per continuare a diluire la farina rimanente. Filtrate nuovamente questa miscela nel latte di cocco. Mescolate ancora il composto di latte di cocco e arachidi.
3. Unite al composto i pomodori e la cipolla schiacciati e portate a bollore a fuoco lento, mescolando continuamente per non farli attaccare al fondo della padella (circa 30 minuti).
4. Aggiungete la matapa e portate di nuovo sul fuoco, mescolando continuamente. Matapa si addensa e acquisisce consistenza. Questo processo richiede circa ½ ora. Il matapa può avere una consistenza più cremosa o più liquida a seconda del gusto di chi lo prepara. Combinare con riso o “xima” (= ugali, nsima).

SDB IN MOZAMBICO

I Salesiani del Mozambico vivono in 8 comunità (2021) distribuite in tre aree: cinque comunità sono nella capitale **Maputo** e dintorni; due nel nord-ovest nella provincia di **Tete** e uno nella provincia di **Inhambane**.

Secondo la **religione**, la società è divisa all'incirca come segue: Cattolico romano 30%, Musulmano 20%, Protestante 20%, Cristiano sionista 10%, Evangelico / Pentecostale 10%, altro o nessuno 10%.

SDB IN MOZAMBIQUE

The Salesians in Mozambique live in 8 communities (2021) spread in three areas: five communities are in the capital city **Maputo** and the surrounding zone; two in the northwest in **Tete** Province and one in **Inhambane**.

According to **religion**, society is divided as follows: Roman Catholic 30%, Muslim 20%, Protestant 20%, Zionist Christian 10%, Evangelical/Pentecostal 10%, other or none 10%.