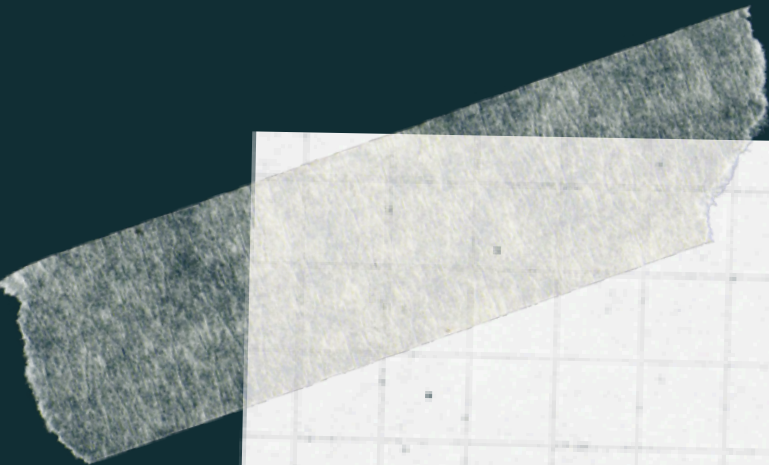




GASTRONOMIA E LUSOFONIA

De Mozambique



Feito por Iria e Sara

ÍNDICE

- Localización e número de habitantes.
- Situación económica e sectores máis importantes na economía.
- Datos sobre a colonización de Portugal.
- Número de falantes de portugués e a súa situación sociolingüística.
- Outras linguas.
- Samora Machel.
- Datos curiosos.
- Alimentos e comidas típicas.
- Pratos máis saudables.

Localización e número de habitantes

Mozambique encontrase ao sureste de África.

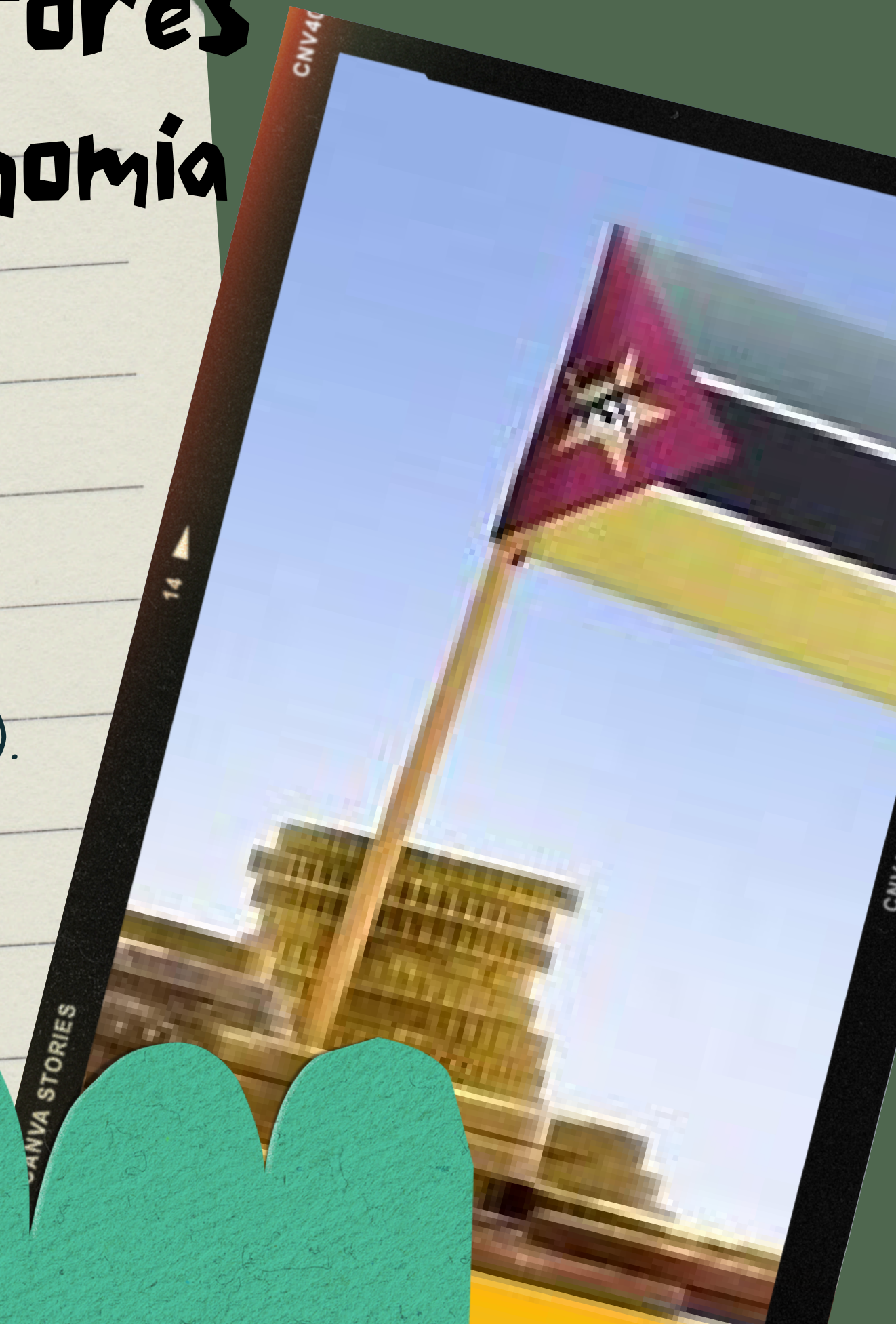
Este conta cunha poboación de aproximadamente 33 millóns de habitantes.



Situación económica e Sectores máis importantes na economía

- *Crecemento económico.
- *Inflación e moeda.
- *Pobreza e desigualdade.

- *Agricultura (70% da poboación activa).
- *Minería e recursos naturais.
- *Pesca e acuicultura.
- *Turismo.



Datos Sobre a colonización de Portugal



Portugal colonizou Mozambique no século XVI, establecendo postos comerciais na costa. Durante séculos, explotaron os recursos naturais e utilizaron a poboación local como man de obra escrava. A resistencia ao dominio portugués levou á Guerra da Independencia (1964-1974), liderada polo FRELIMO. Mozambique conseguiu a súa independencia o 25 de xuño de 1975.

Número de falantes de portugués e a súa situación sociolingüística

Segundo datos recentes, arredor do 50% da poboación fala portugués, pero só preto do 15% ten o portugués como primeira lingua.

SITUACIÓN SOCIOLINGÜÍSTICA:

- *Lingua da administración, educación e medios de comunicación.
- *Moitas persoas son bilingües ou multilingües.
- *Nos últimos anos usase máis o portugués.

outras linguas

En Mozambique, ademais do portugués, falanse máis de 40 linguas bantús.

Estas son as máis destacadas:

*Macua.

*Tsonga.

*Sena.

*Shona.

*Chwabo.

Tamén hai algunhas linguas non oficiais pero que si se empregan no país:

*Inglés.

*Árabe.

*Suahili.



Samora Machel

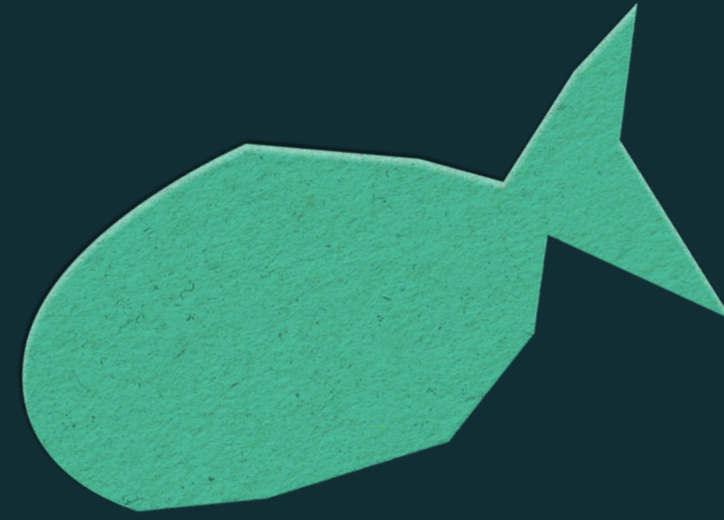


Foi o primeiro presidente do país tras a súa independencia de Portugal en 1975 e líder da Fronte de Liberación de Mozambique (FRELIMO). Machel xogou un papel fundamental na loita contra o colonialismo e na construción nacional, promovendo políticas socialistas e de desenvolvemento.



DOUS DATOS CURIOSOS

Mozambique é un dos poucos países africanos onde o portugués é a lingua oficial, sen ser a maioría da poboación de orixe portuguesa.



Foi unha colonia portuguesa por case 500 anos. Mozambique estivo baixo o dominio portugués dende 1498 ata 1975, sendo unha das colonias máis antigas de Portugal.

ALIMENTOS E COMIDAS TÍPICAS.

***Matapa**: Guiso de follas de yuca cocidas con leite de coco, mani e, as veces, mariscos.

***Frango à Zambeziana**: Polo mariñado con limón, axo, leite de coco e asado á parrilla.

***Piri-piri de camarão**: Camarones cociñados cunha salsa picante de piri-piri, axo e limón.

***Xima**: Puré espeso de fariña de maiz, similar ao ugali doutros países africanos.

***Caril de Amendoim**: Guiso de carne ou peixe con salsa de amendoín, a miúdo acompañado de arroz.

***Feijão Nhemba**: É un tipo de frijol pequeno de cor crema cunha mancha negra no centro.

***Pãozinho**: Pequenos panecillos de influencia portuguesa, moi populares no almorzo.

***Doce de coco**: Doce a base de coco ralado e azucre.

***Bolos de arroz**: Pequenos pasteis de arroz, de orixe portugués.

***Malasadas**: Buñuelos fritos espolvoreados con azucre.



PRAZOS MÁIS SAUDABLES.



***Matapa**: Feito con follas de yuca, que son ricas en ferro, calcio e fibra.

***Peixe grelhado**: O peixe é baixo en graxas saturadas e alto en proteínas.



***Caril de amendoim**: O maní é unha boa fonte de proteínas e graxas saudables.



***Feijão nhemba**: Os frixos son ricos en fibra e proteínas vexetais. O leite de coco achega enerxía con graxas saudables.



***Xima con verduras**: A xima é unha fonte de carbohidratos complexos.



***Salada de abacate e tomate**: O augacate ten graxas boas e axuda á saúde do corazón.



***Froitas tropicais frescas**: Mozambique ten unha gran variedade de froitas como mango, papaia, piña, banana e maracuyá, que son excelentes fontes de vitaminas e fibra.



Webgrafías

- *mozambique-emb.es
- *Wikipedia.
- *Amnistía Internacional.
- *Google.
- *exoticca.com
- *viajepormozambique.com



MOITAS

GRAZAS!