

# A ROTA DO CUSCUZ NA MACARONÉSIA

ESTUDO DE CASO NA ILHA DE SANTIAGO,  
CABO VERDE

Sónia Tomás Marques

Gestor de Projecto

APCA | Agência de Promoção da Cultura Atlântica

PROJECTO SABOREA – Destinos Turísticos

Gastronómicos Sustentáveis

E-mail: [soniamarques@apca-madeira.org](mailto:soniamarques@apca-madeira.org)

SABOREA MAC2/4.6C/052



# INTRODUÇÃO

O termo Macaronésia significa “ilhas afortunadas”, e no século XIX, aparentemente foi utilizado pelo naturalista Philipp Baker Webb, para identificar as ilhas a oeste do estreito de Gibraltar. Actualmente esse espaço atlântico é composto pelos arquipélagos dos Açores, Madeira, Canárias e Cabo Verde.

A designação Macaronésia terá mais sentido se também for entendido enquanto espaço de trocas de memórias por parte das comunidades insulares. A perspectiva histórico-cultural do mundo insular dos vários arquipélagos que constituem o território da Macaronésia mantém-se com base nas práticas com cerca de 600 anos de memórias de identidade colectiva.

O arquipélago de Cabo Verde é a versão árida e quente da Macaronésia, a sua latitude determina que se registem temperaturas médias elevadas durante todo o ano. É constituído por dez ilhas e oito ilhéus e está dependente da ocorrência das chuvas, que se limita a um período muito curto no ano e incerto.



As primeiras referências a Cabo Verde remontam a 1460, devendo a sua descoberta a Diogo Gomes de Sintra. Foi achado desabitado, tendo sido povoado por populações tanto europeias como africanas, agentes da produção das novas sociedades crioulas. As ilhas foram “laboratórios” onde foi testado a aclimatação de espécies exóticas, onde se deu a introdução de espécies alimentares oriundas da América do Sul, altamente nutritivas, em primeiro lugar o milho (zea maís) para se reproduzir antes de passar a outros espaços. Com o mesmo intuito, também foram ali introduzidos como experiência outras espécies vegetais como o arroz e o trigo, cujos resultados se mostraram desanimadores, uma vez que não se adaptaram às condições do clima das ilhas de Cabo Verde.

O milho foi aquele que melhor acimatou, vindo a constituir-se no produto que praticamente possibilitou a instalação de uma agricultura de subsistência neste arquipélago.

Figura 1 - Cultura de Milho (Foto de Katherine Volkovski)

Segundo Orlando Ribeiro, Cabo Verde passou a estar dotado "de um produto alimentar comparável ao dos cereais de praga introduzidos com tanto sucesso na Madeira e nos Açores".

O milho passou a ocupar uma posição extremamente importante na alimentação local, o que aconteceu muito no início, porque a propósito da sua presença nos hábitos dos cabo-verdianos com menores recursos, informava o padre Baltasar Barreira (2), em 1606: "A principal sementeira que se fazem é o milho zaborro, deste coxém ordinariamente os crioulos e pretos que fazem muita quantidade de xerém e cuscus, ao passo que a farinha de trigo vinda de fora se amassa cada dia o pão que comem os portugueses".



# Os sabores de Cabo Verde

A culinária cabo-verdiana faculta um receituário único e saboroso porque a diversidade de ingredientes de influência gastronómica europeia e africana que são utilizados permite um resultado criativo e fora do vulgar. Ao mesmo tempo que existem pratos de cozinha tradicionalmente portugueses, existem também formas de alimentação de origem negro-africana, traduzindo-se numa deliciosa amálgama de costumes e hábitos de diversas origens. A comida em Cabo Verde era feita, até há poucos anos, por grande parte da população, de forma tradicional, com tempo, no fogão ou caldeirão de ferro, cozido à lenha e em lume brando. Ainda se verifica, nos almoços de fim de semana, serem confeccionado vários pratos de manhã muito cedo.

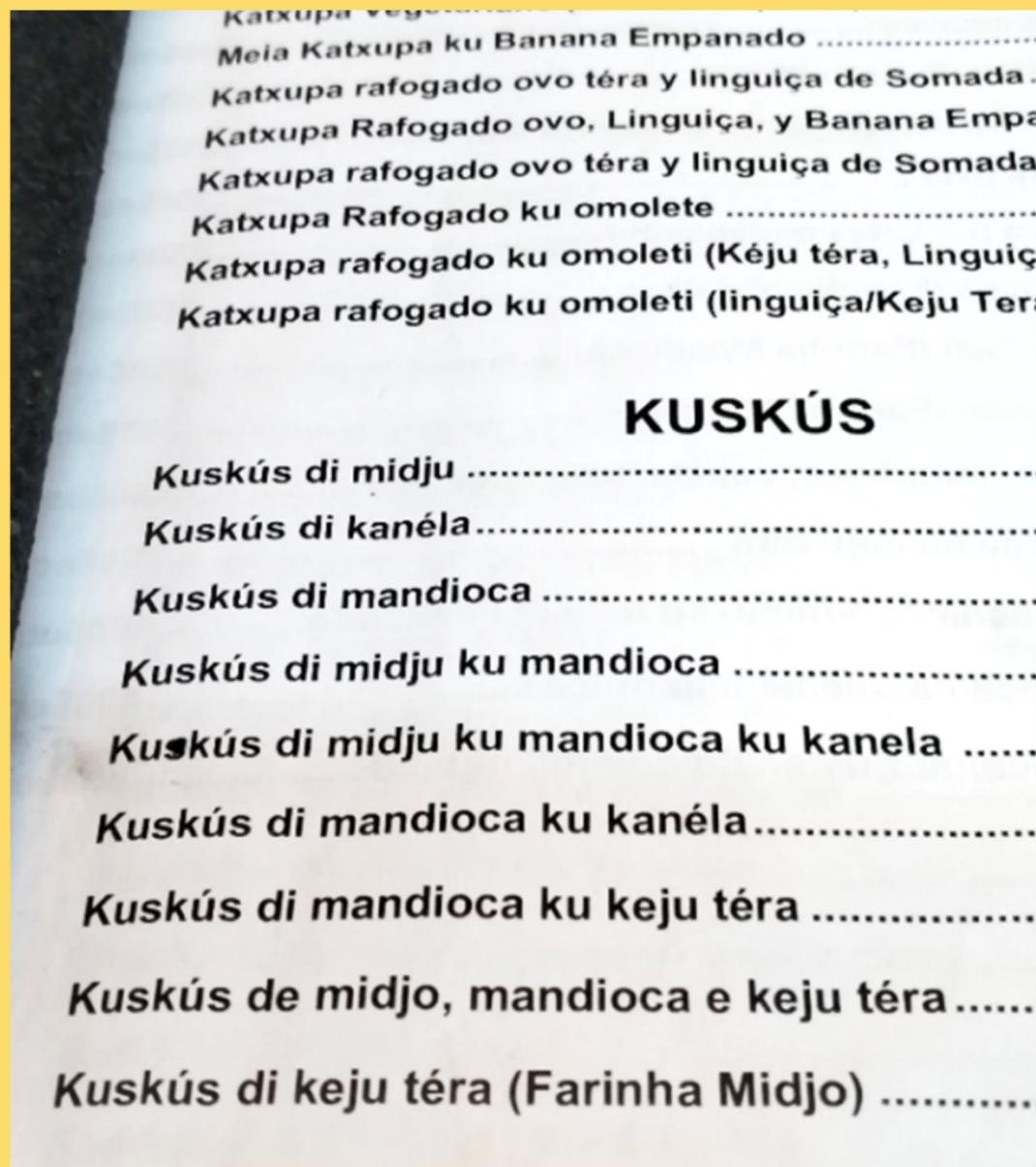
Figura 2 - Farinha de milho moída e binde (Foto de Sónia Marques -2023)

A dieta alimentar de Cabo Verde é na base do milho e de feijões, com carne ou peixe (atum, chicharro e cavala). O cuscuz, um dos pratos típicos regionais, é consumido na sua forma mais tradicional, cortado às fatias e barradas com manteiga ou mel de cana.

Da perspectiva de uma população de fracos recursos e que vivia praticamente da agro-pecuária, o milho mostrou-se bastante produtivo. Adiciona-se, ainda, o factor da rentabilidade no sentido em que, depois de cozinhado, o milho aumenta substancialmente de volume, o que contribuiu bastante para garantir comida às famílias geralmente numerosas.

A alimentação com base maioritariamente por um produto, como o milho, poderia resultar uma culinária, de certo modo, rotineira e monótona. Porém, e porque a necessidade aguça o engenho, a criatividade das ilhas de Cabo Verde superou-se a si própria, criando a partir desse cereal, uma diversidade de pratos, bolos e outros aproveitamentos, como a cachupa, o xerém, o rolão, o pão de milho, filhós, pastel, o bolo de milho e, claro, o cuscuz.

O milho deixou de ser o produto principal do sistema alimentar à medida que a sociedade cabo-verdiana estabilizou-se, recebendo influências dos emigrantes que, depois de aculturados, transportam novos hábitos alimentares transmitidos a familiares e amigos, acompanhando alterações de hábitos ancestrais e modificando a dieta cabo-verdiana.



Contudo, e apesar das muitas alterações introduzidas, alguns pratos tipicamente confeccionados com base no milho, continuam muito presentes nas mesas dos cabo-verdianos, tal como nos restaurantes locais. A cozinha tradicional de Cabo Verde revela um saber-fazer produzido pela experiência de inúmeras gerações que foram seleccionando produtos e adaptando a sua confecção aos diversos condicionalismos. Foram aperfeiçoando as receitas passadas de geração em geração até chegar aos pratos de hoje em dia.

Figura 3 - Menú de um restaurante da Ilha de Santiago (Foto de Sónia Marques - 2023)



## O Cuscuz Cabo-verdiano na rota gastronómica da Macaronésia

A origem do cuscuz parece estar na região do leste ao norte de África, onde os berberes o usavam desde o século VII. Reconhecido como uma iguaria tradicional do norte de África, é um componente comum da culinária entre os países do Magreb. É com as conquistas islâmicas que o Cuscuz se expande pelos países da África Subsariana, chegando à Península Ibérica, daí para o Brasil e para as ilhas da Macaronésia, tal como em Cabo Verde, onde se verifica versões com farinha de milho, mandioca ou tapioca.

Desta forma, o imaginário histórico-cultural do mundo insular dos arquipélagos dos Açores, Madeira, Canárias e Cabo Verde, sustenta-se de práticas ancestrais, baseadas nas memórias da sua identidade colectiva.

Figura 4- Pedra de rala e binde (Foto de Beatriz Oliveira - 2023)

O cuscuz, sendo um alimento similar na área da Macaronésia, é um produto que mostra uma identidade desta zona atlântica, preparado de maneira diferente nos vários territórios. Em Cabo Verde, o cuscuz toma a forma de um bolo tradicional feito com farinha de milho. De forma tradicional, o milho passa por uma pré-transformação realizada na Pedra de rala. Após este processo, a farinha de milho é molhada aos poucos com água até formar uma massa uniforme. É cozido a vapor num recipiente de barro especial, o Binde, uma espécie de cuscuzeira de barro fabricada manualmente por artesãos.

Na Ilha de Santiago, o cuscuz é feito de milho e, no mês de fevereiro, realizam uma grande festa na véspera do dia de Cinzas, preparando o cuscuz com mel.

## Pedra de Rala

É um utensílio doméstico que foi utilizado como ferramenta na moagem do milho. A farinha de milho era moída através desta primitiva máquina de “pedra sobre pedra”, com a qual se confecciona o cuscuz e outros pratos do receituário cabo-verdiano.



Figura 5 - Pedra de rala (Foto de Beatriz Oliveira - 2023)

## Pilon

Pilon é um utensílio tradicional de madeira ou pedra com forma de vaso normalmente arredondado que serve para moer ou pilar (em crioulo kútxi) cereais. Actualmente esta técnica ainda é utilizada em Cabo Verde para moer sobretudo o milho.

Esta prática de moer ou pilar o milho é feito por mulheres que se unem ao redor do pilão, cada uma com um pau e vão batendo os grãos de milho alternadamente e em sintonia, com movimentos simultâneos criando um ritmo de batidas e assim triturar o milho.

Figura 6 - Pilon (Foto de Sónia Marques - 2023)



No presente, é cozido no vapor, num cuscuzeiro, doce ou salgado, pode ser feito com farinha de mandioca, farinha de arroz, massa de tapioca, ou na sua forma mais tradicional, com farinha de milho.

Existem várias maneiras de fazer cuscuz, colocando açúcar ou canela. É consumido ao pequeno almoço ou no lanche da tarde acompanhado por manteiga ou mel de cana e encontra-se com relativa facilidade nos cafés e restaurantes da Ilha de Santiago.



Figura 7 - Cuscuz de talisca de mandioca e canela (Foto de Sónia Marques - 2023)



# Preparação do Cuscuz

Figura 8 - Milho e farinha de milho de Cabo Verde (Sónia Marques - 2023)

A farinha de milho é colocada numa tigela, com algum açúcar. É borrifada com água e esfregada com as mãos até que fique húmida e solta.



Figura 9 - Sêmola de farinha de milho para Cuscuz (Foto de Sónia Marques - 2023)



No binde, previamente untado com manteiga, é colocada a farinha de milho. Num tacho com água, coloca-se o binde e a ligação entre o binde e o tacho é selado para que o vapor não saia pelos lados. O cimo do binde é tapado com um prato e assim vai ao lume brando. Logo que o fumo sair pela tampa, é sinal que o cuscuz está pronto.

Figura 10 - Selar (Foto de Sónia Marques - 2023)



Figura 11 - Cuscuz de farinha de milho (Foto de Sónia Marques - 2023)



Figura 12 - Cuscuz de farinha de milho e canela (Foto de Sónia Marques - 2023)

Ainda quente, corta-se o cuscutz e barra-se com manteiga ou com mel de cana.

## Índice de ilustrações

Figura 1 - Cultura de Milho (Foto de Katherine Volkovski) .....	3
Figura 2 - Farinha de milho moída e binde (Foto de Sónia Marques -2023).....	5
Figura 3 - Menú de um restaurante da Ilha de Santiago (Foto de Sónia Marques - 2023).....	7
Figura 4- Pedra de rala e binde (Foto de Beatriz Oliveira - 2023).....	8
Figura 5 - Pedra de rala (Foto de Beatriz Oliveira - 2023).....	10
Figura 6 - Pilon (Foto de Sónia Marques -2023).....	11
Figura 7 - Cuscuz de talisca de mandioca e canela (Foto de Sónia Marques - 2023).....	12
Figura 8 - Milho e farinha de milho de Cabo Verde (Sónia Marques - 2023).....	13
Figura 9 - Sêmola de farinha de milho para Cuscuz (Foto de Sónia Marques - 2023).....	14
Figura 10 - Selar (Foto de Sónia Marques - 2023).....	15
Figura 11 - Cuscuz de farinha de milho (Foto de Sónia Marques - 2023).....	16
Figura 12 - Cuscuz de farinha de milho e canela (Foto de Sónia Marques - 2023).....	17

## Referências bibliográficas

1. RIBEIRO, Orlando – “Ilha da Madeira até meados do século XX, Estudo Geográfico” , Ministério da Educação. Instituto de Cultura e Língua Portuguesa Divisão de Publicações. Lisboa. 1985
2. CARREIRA, António; MOTA, Teixeira da – “ O milho zaburro e milho maçaroca na Guiné e nas Ilhas de Cabo Verde”, in Ponto & Vírgula nº 16, Mindelo, Jan/Jun, 1986
3. LOPES FILHO, João – “O Corpo e o Pão – O vestuário e o regime alimentar de Cabo-verdiano”, Câmara Municipal de Oeiras, 1997
4. CHANTRE, Maria de Lourdes – “A Cozinha de Cabo Verde”, Editorial Presença, 1993

## Nota de agradecimento

ProEmpresa – Instituto de Apoio e Promoção Empresarial de Cabo Verde  
Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde



**SABOREAMADEIRA**  
a journey through taste

