SABORES DE ANGOLA

UMA VIAGEM PELA GASTRONOMIA ANGOLANA

ANGOLAN FLAVOURS

A JOURNEY THROUGH ANGOLAN CUISINE

FICHA TÉCNICA

1ª edição: Novembro de 2025

Tiragem: 3000 exemplares

Título: Sabores de Angola - Uma viagem pela Gastronomia Angolana

Autor: Paulo Augusto

Ilustrador (aguarelas):
Benvindo Muenho

Curadoria Digital e Assistência:
Rui Castro

Paginação: Eduardo Brock

Contactos: **Email:** geral@resortcarpediem.com

Telefone: +244 928 986 794

PREFÁFIO

Com o apoio de parceiros, amigos e marcas que acreditam na força da cultura, esta brochura pretende ser uma breve viagem à nossa gastronomia. Ela foi criada para informar a todos os que nos visitam de uma parte importante da nossa cultura.

Neste sentido, este Guia Gastronómico, é uma breve incursão aos sabores de uma cultura.

Sem pretensões de ser um livro de receitas, ele representa um agradecimento colectivo às memórias gustativas do nosso país. Que sirva para honrar a quem preserva os sabores da terra e para inspirar a quem os quer descobrir... Uma boa leitura e procurem estas iguarias nos nossos restaurantes.

Miguel Hurst

FOREWORD

With the support of partners, friends, and brands that believe in the power of culture, this brochure aims to be a brief journey through our cuisine. It was created to inform all those who visit us about an important part of our culture.

In this sense, this Gastronomic Guide is a brief foray into the flavors of a culture.

Without pretending to be a cookbook, it represents a collective thank you to the taste memories of our country. May it serve to honor those who preserve the flavors of the land and to inspire those who want to discover them... Enjoy reading and look for these delicacies in our restaurants.

Miguel Hurst

ÍNDICE — INDEX

Introdução	04	Introduction
Ingredientes essenciais	06	Essential Ingredients
Guarnições e Acompanhamentos	10	Garnishes and Side Dishes
Pratos Angolanos	13	Angolan Dishes
Kitutes	16	Traditional Sweets and Delicacies
Bebidas	18	Traditional Drinks
Sobre o Chef	20	About the Chef
RECEITA Calulú de Peixe	24	RECIPE for Fish Calulú
Patrocínio proposto	26	Proposed Sponsorship

INTRODUÇÃO

INTRODUCTION

A cozinha angolana é mais do que uma herança de sabores. É memória, é família, é encontro de gerações à volta da mesa. Cada prato traz consigo a história de um povo que soube transformar a terra e o mar em alimento e celebração. Do quiabo à fuba, do óleo de palma ao peixe seco, cada ingrediente é testemunho de uma identidade que se constrói no quotidiano e se partilha em cada refeição.

Angolan cuisine is more than a legacy of flavours. It is memory, family, and the meeting of generations around the table. Each dish carries the story of people who learned to turn land and sea into both nourishment and celebration. From okra to cassava flour, from palm oil to dried fish, every ingredient bears witness to an identity built in daily life and shared at every meal.

Este Guia é uma viagem pela gastronomia angolana, conduzida com simplicidade e verdade. Nele cabem os ingredientes que marcam a diferença, os pratos que alimentam o corpo e o espírito, os quitutes que adoçam a boca e as bebidas que refrescam as conversas. Ao centro, ergue-se o calulú de peixe, símbolo maior da nossa mesa, prato principal que traduz o equilíbrio entre tradição e sabor.

This Gastronomic Guide is a journey through Angola's culinary world, led with honesty and simplicity. Within its pages fits the ingredients that make a difference, the dishes that feed both body and soul, the sweets that delight the palate, and the drinks that enliven conversation. At its heart stands *calulú de peixe* - the emblem of our table - a main dish that embodies the balance between tradition and flavour.

Mais do que um guia, esta obra é um retrato da Angola que se senta à mesa: diversa, criativa e sempre aberta ao convívio. A capa mostra o gesto ancestral de preparar o funge, imagem que resume o coração da nossa cozinha. Nas páginas seguintes, o leitor encontrará não apenas informação e conselhos para cozinhar, mas também motivos para recordar, partilhar e celebrar.

A gastronomia angolana é também um reflexo da história global. A batata-doce e a mandioca, vindas das Américas, cruzaram oceanos até encontrarem solo fértil em África. O dendém, oriundo das florestas tropicais africanas, levou o seu perfume para o outro lado do Atlântico, onde deu origem a novos sabores. O quiabo e a ginguba também viajaram, levando consigo o tempero africano que se misturou com tradições de outros continentes. Assim, o mundo cozinhou-se em conjunto, e Angola guardou, nas suas panelas, o testemunho dessas rotas de ida e volta.

Com o apoio de parceiros, amigos e marcas que acreditam na força da cultura, este Guia Gastronómico é também um agradecimento colectivo. Que sirva para honrar quem preserva os sabores da terra e para inspirar quem os quer descobrir.

More than a cookbook, this work is a portrait of Angola that gathers around the table diverse, inventive, and ever open to conviviality. Its cover depicts the ancestral act of preparing *funge*, an image that captures the very soul of our cuisine. In the following pages, the reader will find not only guidance for cooking but also reasons to remember, share, and celebrate.

Angolan gastronomy also reflects global history. Sweet potatoes and cassava, brought from the Americas, crossed oceans before finding fertile soil in Africa. Palm oil, born in Africa's tropical forests, carried its fragrance across the Atlantic and inspired new flavours. Okra and peanuts travelled too, bringing with them the African essence that melted with the traditions of other continents. Thus, the world cooked together, and Angola preserved in its pots the memory of those journeys of departure and return.

With the support of partners, friends, and brands that believe in the power of culture, this Gastronomic Guide is also a collective expression of gratitude. May it honour those who preserve the flavours of the land and inspire those who seek to discover them.

INGREDIENTES ESSENCIAIS

Essential Ingredients

Quiabo

Verde, de forma cilíndrica, brilhante e de toque suave e viscoso, o quiabo cozido e refogado acompanha ou complementa a generalidade dos nossos pratos e marca presença constante nas panelas angolanas. Rico em fibras e vitaminas, é ele quem dá corpo e textura à moamba e ao calulú, unindo os sabores como se fosse a cola viva da terra.

Green, cylindrical, shiny and smooth to the touch, cooked and sautéed okra accompanies or complements most of our dishes and is a constant presence in Angolan cooking. Rich in fibre and vitamins, it gives body and texture to *moamba* and *calulú*, bringing the flavours together as if it were the living glue of the earth.

Mandioca

Raiz firme e generosa, fonte de fibras e amido, a mandioca é sustento e tradição. Dela nasce a fuba de bombó, o funge e tantos quitutes que alimentam Angola desde sempre.

A firm and generous root, cassava is both nourishment and tradition. From it come *fuba de bombó, funge*, and countless other delicacies that have nourished Angola for generations.

Batata-doce

Doce na alma e na boca, deliciosa e energética, a batata-doce acompanha carnes e peixes com um sabor terroso e reconfortante. É a lembrança da terra quente em cada garfada.

Sweet to both soul and taste, the sweet potato is delicious and energising. It accompanies meats and fish with an earthy, comforting flavour. Each bite a warm memory of the Angolan soil.

Dendém (Óleo de Palma)

Vermelho intenso, o óleo de palma é o sangue quente da gastronomia angolana. Perfuma as panelas, pinta os pratos e dá vida ao sabor.

With its deep red hue, palm oil is the lifeblood of Angolan gastronomy. It perfumes pots, colours dishes, and brings life to flavour itself.

Gimboa

O superalimento de folha delicada e sabor suave, presença nobre no calulú. A gimboa traz o verde dos campos e o equilíbrio essencial aos pratos de peixe e de carne. Rica em fibras, proteínas e vitaminas, é símbolo de nutrição e harmonia na mesa angolana.

A delicate-leafed superfood with a gentle taste, *gimboa* holds a place of honour in *calulú*. It brings the green of the fields and essential balance to fish and meat dishes. Rich in fibre, protein, and vitamins, it stands as a symbol of nourishment and harmony on the Angolan table.

Banana-pão

Mais robusta que a banana comum, a banana-pão é alimento e tradição. Cozida ou frita, é companheira fiel do peixe, da carne e do mufete. Muito apreciada assada, combina também com ginguba, num sabor que é memória e conforto.

More robust than the common banana, the plantain (*banana-pão*) is both food and tradition. Boiled or fried, it is the faithful companion of fish, meat, and *funge*. Much loved when roasted, it pairs beautifully with peanuts, in a flavour that evokes both memory and comfort.

Beringela / Aubergine (Eggplant)

A beringela é um fruto de pele lisa e cor violeta profunda, cuja polpa macia absorve os sabores com elegância. Versátil e nutritiva, é utilizada em moquecas, refogados, calulús e assados, conferindo um sabor ligeiramente amargo que enriquece qualquer prato. Rica em fibras e antioxidantes, simboliza o equilíbrio entre leveza e intensidade, sendo uma das estrelas silenciosas da cozinha angolana e mediterrânica.

The aubergine is a fruit with smooth skin and a deep violet hue, its soft flesh gracefully absorbing the flavours around it. Versatile and nutritious, it is used in stews, *calulús*, and roasts, adding a subtle bitterness that enhances any dish. Rich in fibre and antioxidants, it embodies the balance between lightness and depth - one of the quiet stars of both Angolan and Mediterranean cuisine.

Gindungo Cahombo

Pequeno no tamanho, grande no carácter. O gindungo cahombo é o fogo que desperta os sentidos, tempera o paladar e dá coragem à mesa.

Small in size but grand in spirit, *cahombo* chilly is the fire that awakens the senses, seasons the palate, and brings courage to the table.

Rama de Batata-Doce / Sweet-Potato Leaves

As ramas de batata-doce são as folhas jovens e tenras da planta, um ingrediente tradicional e muitas vezes esquecido da cozinha angolana. De cor verde-viva e sabor delicado, recordam o espinafre, mas com uma textura mais sedosa e um leve amargor que confere profundidade aos pratos. São ricas em ferro, cálcio e vitaminas A e C, tornando-se uma excelente fonte de nutrição. Cozinhadas em calulú, refogadas com óleo de palma ou servidas simplesmente salteadas, as ramas de batata-doce representam a harmonia entre o campo e a mesa, o sabor da terra e o cuidado das mãos que a cultivam.

Sweet-potato leaves are the tender, young greens of the plant - a traditional yet often overlooked ingredient in Angolan cuisine. Bright green in colour and delicately flavoured, they resemble spinach but offer a silkier texture and a subtle bitterness that adds depth to dishes. Rich in iron, calcium, and vitamins A and C, they are a superb source of nutrition. Whether cooked in *calulú*, gently stewed in palm oil, or simply sautéed, sweet-potato leaves embody the harmony between land and table - the taste of the earth and the care of the hands that cultivate them.

GUARNIÇÕES E ACOMPANHAMENTOS

Garnishes and Side Dishes

Muteta

Feita com sementes piladas de abóbora e óleo de palma, é cozinhada e servida em pequenas bolas. A muteta é um prato de alma camponesa. Leva à mesa o sabor do quintal e a delicadeza das cozinhas antigas. Símbolo da cozinha angolana, preserva a tradição e o afecto em cada garfada.

Made from pounded pumpkin seeds and palm oil, muteta is cooked and served in small rounded portions. It is a dish with a peasant soul, bringing to the table the flavour of the home garden and the delicacy of old kitchens. A symbol of Angolan cuisine, it preserves both tradition and tenderness in every bite.

Mengueleca

Sabores de terra e de quintal. A mengueleca nasce das folhas de abóbora cozinhadas com quiabo, unindo o verde e o viscoso num só abraço. No norte chamam-lhe machanana, no sul conhecem-na por lombi. É prato de carácter forte, onde o picante desperta a memória e o prazer se serve com respeito.

Earthy and homely in taste, mengueleca is made from pumpkin leaves cooked with okra, merging green freshness and viscous texture in one harmonious embrace. In northern Angola it is known as *machanana*, while in the south it is called *lombi.* A dish of strong character, where spice awakens memory and pleasure is served with reverence.

Menhandungo

Molho picante de água, gindungo e limão, o menhandungo desperta o paladar e dá alma aos pratos. É o fogo discreto que não falta em mesa angolana.

A spicy sauce made of water, *gindungo* and lemon, *menhandungo* awakens the palate and gives soul to every dish. It is the quiet fire that is never absent from an Angolan table.

Funge de Bombó

Feito da fuba de mandioca, o funge de bombó é denso, macio e de sabor terroso. Acompanha o calulú com a nobreza dos pratos que não precisam de luxo para serem perfeitos.

Made from cassava flour, cassava poridge is dense, smooth, and earthy in flavour. It accompanies *calulú* with the nobility of dishes that need no luxury to be perfect.

Farinha Musseque (ou Farinha de Pau)

Seca, leve e indispensável, a farinha de mandioca acompanha peixes, carnes e moambas. Polvilha-se sobre o prato como quem abençoa a refeição. Após ralar a mandioca, esta é prensada, seca e depois torrada.

Dry, light, and indispensable, cassava flour accompanies fish, meats, and *moambas*. It is sprinkled over the dish as though blessing the meal. After being grated, the cassava is pressed, dried, and then toasted.

Funge de Milho

O mais popular dos acompanhamentos. Amarelo, suave e versátil, o funge de milho é o coração das refeições angolanas, presença certa em qualquer casa e em todos os dias.

The most popular of all side dishes, corn *funge* - made from maize flour - is yellow, soft, and versatile. It is the beating heart of Angolan meals, ever-present in every household and on every day.

Feijão de Óleo de Palma

O feijão de óleo de palma é um clássico de sabor profundo e cor ardente. Sozinho ou como acompanhamento, com farinha musseque, banana ou açúcar. adorado de tantas maneiras, O dendém abraça o feijão e cria um molho rico, cheio de tradição.

Feijão de óleo de palma is a classic dish of deep flavour and fiery colour. On their own or as a side dish, with *musseque* flour, banana or sugar... loved in so many ways, the palm oil embraces the beans, creating a rich sauce steeped in tradition.

Kizaca

Feita de folhas de mandioca moídas ou pisadas, a kizaca é o verde da terra levado à mesa. Nutritiva e intensa, é o acompanhamento que une o campo ao prato. Presença comum em todas as regiões do país, é símbolo de simplicidade e sustento angolano.

Made from ground or pounded cassava leaves, kizaca brings the green of the earth to the table. Nutritious and intense, it connects field to plate. Common throughout the country, it stands as a symbol of simplicity and sustenance in Angolan life.

Kikuanga (Funge Fardado)

Envolto em folhas de bananeira, a kikuanga guarda o sabor simples do funge e o perfume das brasas. É pão, é sustento e é memória de casa.

Wrapped in banana leaves, *kikuanga* preserves the simple flavour of funge and the aroma of the embers. It is bread, nourishment, and the taste of home remembered.

Pratos Angolanos

Angolan Dishes

Caldo de Peixe (Muzonguê)

Sabor do mar em estado puro. O caldo de peixe, conhecido como *muzonguê*, é preparado com peixe seco e peixe fresco, óleo de palma e um leve toque de gindungo. É o prato da manhã costeira, servido quente, nutritivo e reconfortante. Leva mandioca e farinha musseque... muito bom para as ressacas. A simplicidade dos seus ingredientes traduz o respeito pelo essencial: o sabor do oceano.

The pure taste of the sea. The fish broth, known as *muzonguê*, is prepared with fresh fish, palm oil, and a gentle hint of piri-piri. It is the breakfast dish of Angola's coastal regions, served hot, nourishing, and comforting. *Muzonguê*, contains cassava and musseque flour... very good for hangovers. The simplicity of its ingredients reflects respect for what truly matters - the flavour of the ocean itself.

Calulú de Carne Seca

Uma versão do clássico angolano, o calulú de carne seca nasce da paciência e da tradição. A carne seca é cozida lentamente com gimboa, tomate, quiabo e óleo de palma, até o molho engrossar e o aroma invadir a casa. É um prato que homenageia o interior do país, onde o tempo cozinha devagar.

A version of an Angolan classic, *calulú de carne seca* is born of patience and tradition. Dried meat is slowly cooked with *gimboa*, tomato, okra, and palm oil until the sauce thickens and its aroma fills the home. It pays homage to Angola's interior, where time itself cooks slowly.

Mufete

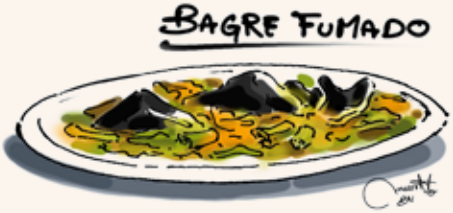
O mufete é o banquete do litoral, símbolo de celebração e partilha. Feito com peixe grelhado, banana-pão, batata-doce, feijão de óleo de palma e farinha de mandioca, é servido em grandes travessas para reunir família e amigos. O seu segredo está no equilíbrio entre o sal do mar e a doçura da terra.

Mufete is the coastal feast - a symbol of celebration and sharing. Made with grilled fish, plantain, sweet potato, palm-oil beans, and cassava flour, it is served on large platters meant to gather family and friends. Its secret lies in the harmony between the salt of the sea and the sweetness of the earth.

Muamba de Galinha

Rainha das panelas angolanas, a moamba de galinha é o prato nacional por excelência. Preparada com galinha, óleo de palma, quiabo e gindungo, é um hino ao sabor e à identidade do país. Servida com funge, representa a harmonia entre o picante, o suave e o acolhedor.

The queen of Angolan cooking, chicken *moamba* is the national dish par excellence. Made with chicken, palm oil, okra, and *gindungo* chilli, it is a hymn to flavour and to the nation's identity. Served with funge, it symbolises harmony between spice, softness, and warmth.



Bagre Fumado

Com aroma intenso e sabor profundo, o bagre fumado é um clássico das margens dos rios angolanos. O peixe é fumado lentamente sobre lenha, preservando-se com o tempo e adquirindo um carácter único. Servido com molho de óleo de palma ou em calulú, é o sabor ancestral da preservação e da memória.

With its intense aroma and deep flavour, *bagre fumado* (smoked catfish) is a classic along Angola's riverbanks. The fish is slowly smoked over wood, preserved by time, and endowed with a distinctive character. Served with palm-oil sauce or within a *calulú,* it is the ancestral taste of preservation and memory.

KITUTES

Traditional Sweets and Delicacies

Ginguba

A ginguba - amendoim - é o símbolo da partilha. Torrada, salgada ou adoçada, acompanha conversas, esperas e risos. É o pequeno tesouro das feiras e das esquinas.

The *Ginguba* - peanut - is a symbol of sharing. Roasted, salted, or sweetened, it accompanies conversations, waiting moments, and laughter. It is the small treasure of markets and street corners.

Bombó com Ginguba

A força da mandioca encontra o sabor da ginguba. O bombó com ginguba é alimento rústico e doce, união perfeita entre o campo e o paladar popular.

The strength of cassava meets the flavour of the peanut. *Bombó com ginguba* is a rustic, sweet food - the perfect union between the countryside and popular taste.

Banana Assada com Ginguba

Simples e irresistível, a banana assada com ginguba é lanche de rua e sobremesa de festa.
A doçura da banana mistura-se ao crocante da ginguba num contraste perfeito.

Simple yet irresistible, roasted banana with peanuts is both a street snack and a festive dessert. The banana's sweetness merges with the peanut's crunch in a perfect contrast of textures.

Paracuca

Caramelo de amendoim e açúcar, a paracuca é um clássico das mãos angolanas. Estala entre os dentes e desperta memórias de infância e de feira.

A caramel of peanuts and sugar, *paracuca* is a true Angolan classic. It cracks between the teeth, awakening memories of childhood and market days.

Kitaba

Pasta de ginguba moída, suave e intensa, a kitaba é o sabor puro da terra e o rei dos kitutes. Serve de acompanhamento, de doce e até de conversa longa. Também é bem servida com jindungo, onde o picante desperta o prazer e prolonga o sabor.

A paste of ground peanuts, *kitaba* is both smooth and intense, the pure flavour of the earth and the king of Angolan sweets. It can be served as a side, a dessert, or simply enjoyed during a long conversation. It pairs beautifully with jindungo chilli, where the spice heightens pleasure and prolongs the taste.

Doce de Coco

Feito de coco ralado e açúcar dourado, o doce de coco é a simplicidade tornada prazer. Doce de infância e de rua, guarda na textura o sabor da doçura angolana.

Made from grated coconut and golden sugar, doce de coco is simplicity transformed into pleasure. A child hood and street sweet, it carries in its texture the essence of Angolan sweetness.

Bebidas Tradicionais

Traditional Drinks

Kissangua

Bebida ancestral feita com milho ou frutas fermentadas em água. A kissangua é símbolo de partilha e comunidade, servida em cabaças e em momentos de união. Refresca o corpo, alimenta o espírito e guarda o sabor das origens.

An ancestral drink made from maize or fermented fruits in water, *kissangua* symbolises sharing and community. Traditionally served in calabashes during moments of togetherness, it refreshes the body, nourishes the spirit, and preserves the taste of origin.

Sumo de Múkua

Feito do fruto do embondeiro, o sumo de múkua é uma explosão de frescura e leve acidez. Nutritivo e ancestral, é a bebida que liga o homem à árvore sagrada de Angola.

Made from the fruit of the baobab tree, baobab fruit juice bursts with freshness and gentle acidity. Nutritious and ancestral, it connects humankind to Angola's sacred tree.

Chá de Caxinde

A infusão de folhas de caxinde é calmante e aromática. Servido quente, cura o corpo e sossega o espírito. É o chá que encerra a refeição com serenidade e tradição.

The infusion of lemon grass leaves is both soothing and aromatic. Served hot, it heals the body and calms the spirit - the tea that closes a meal with serenity and tradition.

Água do Chefe

O kaporroto, também conhecido como capuca ou "água do chefe", é uma bebida alcoólica tradicional angolana, destilada a partir de ingredientes fermentados como cana-de-açúcar, milho, mandioca ou batata-doce. Produzido de forma artesanal, sobretudo em zonas rurais, possui um teor alcoólico elevado e é símbolo de celebração e identidade popular.

Kaporroto, also known as *capuca* or "chief's water," is a traditional Angolan alcoholic drink distilled from fermented ingredients such as sugar cane, maize, cassava, or sweet potato. Produced artisanally, especially in rural areas, it has a high alcohol content and stands as a symbol of celebration and popular identity.

Marufo

O Marufo também conhecido por Maruvo é uma bebida tradicional angolana, extraída da seiva fresca das palmeiras. De sabor doce e ligeiramente ácido, apresenta baixo teor alcoólico quando recém-colhido, mas ganha força à medida que fermenta. É uma bebida viva, símbolo de celebração e partilha nas comunidades rurais, onde acompanha encontros, conversas e momentos de descanso à sombra das árvores.

Known as palm wine, *marufo* is a traditional Angolan drink extracted from the fresh sap of palm trees. Sweet and slightly acidic, it has a low alcohol content when freshly collected but grows stronger as it ferments. It is a living beverage - a symbol of celebration and sharing in rural communities, accompanying gatherings, conversations, and moments of rest beneath the shade of trees.

Sobre o Chef

About the Chef

Manuel Duarte Rodrigues

O Chef Manuel Duarte Rodrigues, conhecido no mundo gastronómico como Chef Nello Rodrigues, nasceu a 24 de Outubro de 1966, em Malanje, no bairro da Maxinde.

O seu nome tornou-se sinónimo de técnica, paixão e identidade angolana à mesa.

Chef Manuel Duarte Rodrigues, known in the culinary world as Chef Nello Rodrigues, was born on 24 October 1966 in Malanje, in the Maxinde neighbourhood.

His name has become synonymous with technique, passion, and Angolan identity at the table.

Formou-se em Artes Culinárias pelo Instituto de Arte Culinária Liaison College, no Canadá, no ano de 2007, tendo-se graduado com distinção de Melhor Aluno do Ano e tornando-se o primeiro africano a receber tal reconhecimento. Antes mesmo de ingressar no college, já trabalhava como Chef de Partie em Niagara-on-the-Lake, na região de Niagara Falls, Ontário, Canadá. Nesse mesmo período frequentou os cursos de Sommelier e Nutricionista na mesma instituição. Em simultâneo, integrou o Grupo de Restaurantes Vintage Inn, em Niagara-on-the-Lake, e, posteriormente, exerceu funções no Falls View Casino, o maior casino da América do Norte, em Niagara Falls, Canadá.

He graduated in Culinary Arts from the Liaison College in Canada in 2007, earning the distinction of Best Student of the Year and becoming the first African to receive such an honour. Even before attending college, he was already working as a Chef de Partie in Niagara-on-the-Lake, in the Niagara Falls region of Ontario, Canada. During that period, he also studied Sommelier and Nutritionist courses at the same institution. At the same time, he joined the Vintage Inn restaurant group in Niagara-on-the-Lake and later worked at Falls View Casino, the largest casino in North America, located in Niagara Falls, Canada.

Antes de concluir a sua formação, acumulava já experiência em ambientes exigentes e multiculturais, onde aprendeu que cozinhar é, acima de tudo, compreender pessoas e culturas. Após a distinção académica, foi convidado a assumir o cargo de Executive Chef, experiência que consolidou a sua maturidade profissional. O regresso a Angola marcou o início de uma nova etapa, com o convite para colaborar em vários projectos gastronómicos, onde formou equipas e partilhou conhecimento.

Even before completing his formal training, he had already gained experience in demanding, multicultural environments where he learned that cooking is, above all, about understanding people and cultures. After receiving his academic distinction, he was invited to take on the role of Executive Chef, an experience that consolidated his professional maturity. His return to Angola marked the beginning of a new chapter, as he was invited to participate in various culinary projects where he trained teams and shared his expertise.

Amante da culinária angolana e da fusão entre os produtos locais e as técnicas internacionais, o Chef Nello procura elevar os sabores de Angola a padrões globais de excelência. Em representação do país, participou em competições internacionais, tendo alcançado o título de Vice-Campeão num festival de culinária mediterrânica. Dedica-se também à formação de novos profissionais, mantendo-se sempre disponível para ensinar e inspirar as gerações emergentes da gastronomia angolana.

A lover of Angolan cuisine and of the fusion between local ingredients and international techniques, Chef Nello strives to elevate Angola's flavours to global standards of excellence. Representing his country, he has competed in international events, earning the title of Vice-Champion at a Mediterranean culinary festival. He is also dedicated to training new professionals, always ready to teach and inspire the emerging generations of Angolan gastronomy.

Mais do que um chef, Nello Rodrigues é um contador de histórias. Acredita que a gastronomia é um gesto de memória e partilha, e é através dela que celebra Angola, todos os dias, à mesa, preservando a cultura angolana através da arte culinária.

«A gastronomia angolana é o reflexo da sua história, moldada por séculos de encontros entre povos e sabores. Da tradição africana às influências trazidas pelos Descobrimentos Portugueses, cada prato guarda a memória de uma nação que transformou diversidade em identidade.»

More than a chef, Nello Rodrigues is a storyteller. He believes that gastronomy is an act of memory and sharing, and through it he celebrates Angola every day at the table, preserving the nation's culture through the culinary arts.

"Angolan gastronomy reflects its history, shaped by centuries of encounters between peoples and flavours. From African traditions to the influences brought by the Portuguese Discoveries, each dish preserves the memory of a nation that transformed diversity into identity."

Calulú de Peixe

Fish Calulú

O calulú de peixe é um dos pratos mais emblemáticos da gastronomia angolana. Nasceu da mistura de saberes africanos e influências portuguesas, mas é, acima de tudo, expressão da terra e do mar. É um prato de paciência, cozinhado em lume brando, ondeo tempo é tão importante quanto os ingredientes. Feito com peixe fresco e peixe seco, folhas de gimboa, quiabos e o óleo de palma, o calulú reúne numa só panela o sabor do litoral e o aroma do interior. O seu molho espesso, de cor avermelhada, guarda o segredo das cozinheiras que o preparam sem pressa, respeitando a harmonia entre os ingredientes.

Calulú de peixe is one of the most emblematic dishes of Angolan cuisine. It was born from the blending of African knowledge and Portuguese influences, yet it is above all an expression of both land and sea. It is a dish of patience, cooked slowly over a gentle flame where time is as vital as seasoning. Made with both fresh and dried fish, gimboa leaves, okra, palm oil, and dried shrimp, *calulú* brings together in one pot the taste of the coast and the aroma of the hinterland. Its thick, reddish sauce holds the secret of the cooks who prepare it unhurriedly, preserving the harmony of its ingredients.

É um prato que não se cozinha apenas com as mãos, mas também com a memória. Cada família tem a sua versão, o seu toque, o seu segredo. Servido com funge de milho ou de bombó, o calulú é mais do que alimento: é uma celebração da mesa angolana, onde o convívio e a tradição se encontram sempre ao centro.

This is a dish cooked not only with hands but also with memory. Each family has its own version, its own touch, its own secret. Served with maize or cassava *funge, calulú* is more than nourishment-it is a celebration of the Angolan table, where togetherness and tradition always meet at the centre.

RECEITA

RECIPE

Calulú de Peixe

Fish Calulú

Ingredientes (serve 4 pessoas)

- 2 postas de peixe seco (corvina, a garoupa ou o pungo, demolhado)
- 2 postas de peixe fresco (cacusso, corvina ou tilápia)
- 6 quiabos cortados em rodelas
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros cortados aos cubos
- 3 dentes de alho picados
- 2 beringelas cortadas aos pedaços
- 3 colheres de sopa de óleo de palma (dendém)
- Sal e gindungo a gosto
- 1 copo de água morna

Ingredients (serves 4)

- 2 pieces of dried fish sea bass, grouper or pungo, soaked
- 2 pieces of fresh fish (tilapia, croaker, or cacusso)
- 6 okras, sliced
- 1 large onion, chopped
- 2 ripe tomatoes, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 3 tablespoons palm oil (dendém)
- 2 aubergines, chopped into pieces
- Salt and gindungoi to taste
- 1 glass of warm water

Preparar os ingredientes:

Demolhar o peixe seco durante algumas horas, mudando a água de vez em quando para retirar o excesso de sal.

Refogar:
Num tacho médio, aquecer o óleo de palma e refogar a cebola, o alho e o tomate até ficarem bem apurados.

Adicionar o peixe seco:
Juntar o peixe seco e cozinhar lentamente, deixando libertar o sabor.

Incorporar o peixe fresco:
Adicionar o peixe fresco e um copo de água morna. Deixar ferver em lume brando durante 10 a 15 minutos.

Acrescentar os vegetais:
Juntar as folhas de gimboa e os quiabos cortados. Mexer suavemente para não desmanchar o peixe.

Finalizar:
Rectificar o sal e o gindungo. Deixar cozinhar até o molho ficar espesso e perfumado.

Servir:
Acompanhar com funge de milho ou de bombó.

Sugestão:
Para um sabor mais rico, pode adicionar um fio de óleo de palma no final da cozedura e deixar repousar alguns minutos antes de servir. O calulú deve ser comido quente, partilhado e, de preferencia com companhia e tempo para sesta.

Method of Preparation

Soak the dried fish for several hours, changing the water occasionally to remove the excess salt.

Sauté:
In a medium pot, heat the palm oil and sauté the onion, garlic, and tomato until well blended and aromatic.

Add the dried fish:
Add the soaked dried fish and cook slowly, allowing the flavours to develop.

Add the fresh fish:
Add the fresh fish and a glass of warm water. Let it simmer gently for 10 to 15 minutes.

Add the vegetables:
Add the *gimboa* leaves and sliced okra. Stir gently to avoid breaking the fish.

Finish:
Adjust the seasoning with salt and *gindungo*. Cook until the sauce thickens and the aroma fills the air.

Serve:
Serve with maize or cassava *funge*.

Suggestion:
For a richer flavour, drizzle a little palm oil at the end of cooking and let it rest for a few minutes before serving.

Calulú should be enjoyed hot, shared, and ideally in good company.

Agradecimento e Parceria

Cuca
O Sabor que Une Angola

A gastronomia angolana é feita de encontros, e nenhum sabor representa melhor essa união do que a Cuca. Presente em cada celebração, a Cuca é mais do que uma cerveja: é parte da nossa cultura, símbolo de alegria, de amizade e de convívio à mesa.

Acknowledgement and Partnership

Cuca
The Flavour that Unites Angola

Angolan gastronomy is built upon encounters, and no flavour represents this union better than Cuca. Present at every celebration, Cuca is more than just a beer - it is part of our culture, a symbol of joy friendship, and conviviality around the table.

O sabor que faz parte da nossa história.

The flavour that is part of our story.

Com este livro, procuramos valorizar o que Angola tem de mais autêntico - os seus sabores, os seus produtos e as suas histórias. A Cuca partilha deste propósito e é parceira natural neste projecto que promove a identidade angolana através da sua cozinha e dos seus protagonistas.

Estamos abertos a parcerias e apoios institucionais que possam ajudar a levar esta obra às escolas, restaurantes e famílias do país. A gastronomia é um património vivo que precisa de ser preservado, celebrado e passado de geração em geração.

With this book, we seek to celebrate what is most authentic in Angola - its flavours, its produce, and its stories. Cuca shares this vision and is a natural partner in this project that promotes Angolan identity through its cuisine and its people.

We welcome partnerships and institutional support that can help bring this work to schools, restaurants, and households across the country. Gastronomy is a living heritage - one that must be preserved, celebrated, and passed from generation to generation.

Carpe diem

Um projecto de
A project by

Carpe diem

Com o Apoio
With the Support:

GOVERNO DE ANGOLA | mincult.gov.ao Ministério do Cultura | mintur.gov.ao Ministério do Turismo