

CATÁLOGO

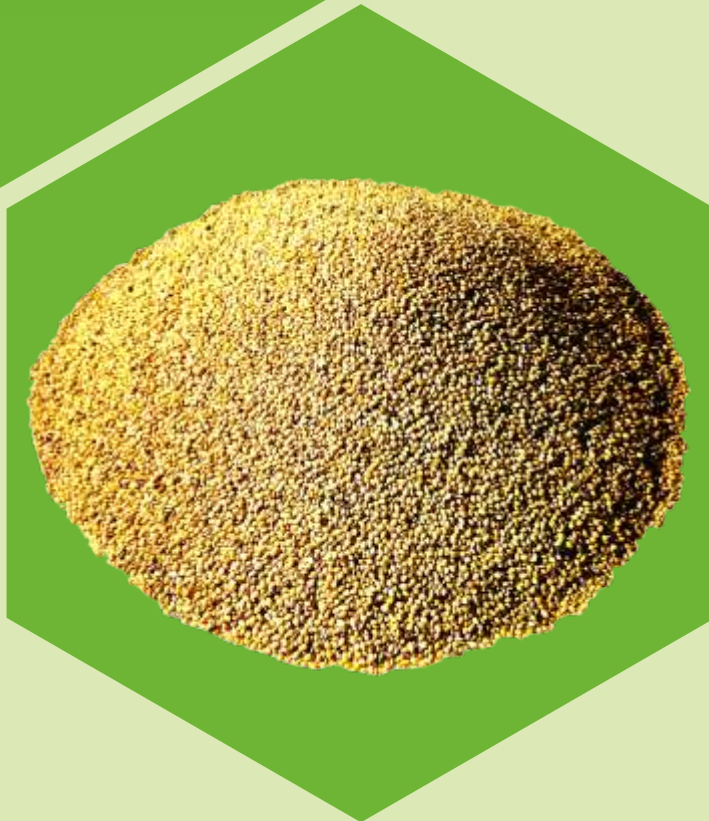
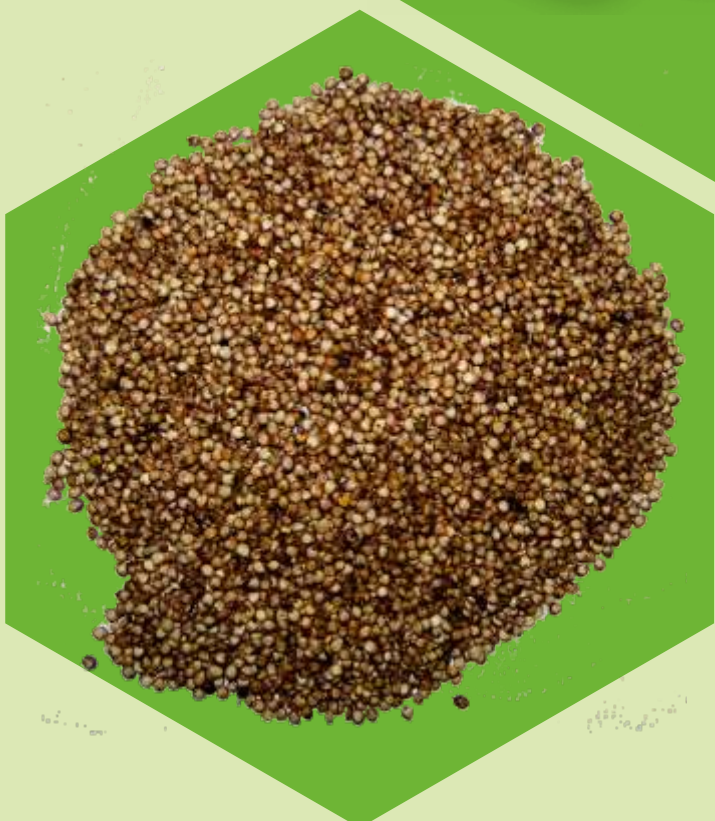
CATALOGUE



Por uma agricultura sustentável
For sustainable agriculture



CEREAIS
CEREALS



MANDIOCA

CASSAVA



Tipo de produto

Mandioca

Nome Científico: *Mahinot Esculenta*

Nome Atribuído localmente: Khondole

Tipo de Produção: Produção orgânica

Benefícios do Produto: propício para diabéticos

Local de Produção: Província do Niassa, (Lago, Cuamba

Marrupa, Mecanhelas, Mandimba, Metarica, Mecula)

Descrição Específica

A mandioca é um tubérculo, arbusto lenhoso nativo, oriundo da América do Sul da família das Euphorbiaceae. É produzida em regiões com os climas tropicais e subtropicais, sendo favorável para o seu crescimento e desenvolvimento. A faixa ideal de temperatura situa-se entre os limites de 20°C a 27°C (média anual), podendo a planta crescer bem entre 16 e 38°C.

Benefícios Nutricionais

A mandioca é rica em "Carboidratos, Proteínas, Gordura, Vitamina C, Ferro. É um alimento energético e tem baixo teor de gorduras, o que torna boa para saúde e no controlo de peso. Além de ser fonte proteica, as folhas da mandioca também apresentam teor considerável de minerais, como zinco, ferro, manganês e magnésio, de vitamina C e de betacaroteno.

Vantagens da farinha de Mandioca

Redução de gordura, boa para diabéticos.

Como Administrar?

A mandioca pode ser administrada a crianças, jovens e adultos basca que descasque e coloque a ferver com água e sal, esperando cozer e consumir. Pode ser preparada de varias formas frita, cozida, assada e guisada. Como farinha a mandioca é altamente nutritiva para toda faixa etária, e pode-se fazer papinhas, Xima, ou até mesmo para bolos e biscoitos.

Product

Cassava

Scientific Name: *Mahinot Esculenta*

Local name of the product: Khondole

Type of production: Natural production

Product Benefits: Suitable for Diabetics

Local of Production: Niassa Province: (Lago, Cuamba

Marrupa, Mecanhelas, Mandimba, Metarica & Mecula)

Specific Description

Cassava is a tubereuphorbiaceae family Woody shrub native of South America. It is produced in regions with tropical climates, being favorable for its growth and development. The ideal temperature is between 20°C to 27°C (annual average), and the plant can grow well between 16°C and 38°C.

Nutritional Benefits

Cassava is a product rich in "Carbohydrates, Proteins, Fat, Vitamin C, & Iron". It is an energetic food and has low fat content, which makes it good for health and weight control, the cassava leaves contain minerals, such as zinc, iron, manganese and magnesium, vitamin C and beta carotene.

Advantages of Cassava

Fat reduction, good for diabetics.

How we can administer?

Cassava can be administered to children, young people and adults. It can be cooked in many ways: fried, boiled roasted and stewed. Cassava flour is highly nutritious for all age groups, it can make porridge, cakes and cookies.

MARRUPI

QUINOA



Por uma agricultura sustentável

Tipo de produto

Marrupi

Tipo de produto: Marrupi

Nome Científico: Quinoa

Nome Atribuído localmente: Marrupi

Tipo de Produção: Produção orgânica

Benefícios do Marrupi: Combate ao Câncer, controla a diabetes, a tensão e rejuvenesce a pele.

Zonas de produção: Província do Niassa (Marrupa, Mavago, e Mecula)

Descrição Específica

O Marrupi, é um cereal africano com efeitos medicinais que existiu muito antes do Milho, Mapira Mexoeira, e era usada como alimentação básica. O Marrupi é produzido em zonas de climas tropicais, cujas temperaturas variam em média anual de 22°C e 30°C com mais frequência em zonas aonde tem reservas de animais ferozes. Pois o modo de desenvolvimento da planta cria uma situação de barreira e proteção para a invasão dos animais as zonas habitacionais.

Benefícios Nutricionais

A farinha de Marrupi é muito rica em nutrientes, o que faz dela um alimento especial. Ao consumir a farinha de Marrupi tem os benefícios como: Combate das doenças cancerígenas; Controla a diabetes; Rejuvenesce a pele; propícia para o consumo de pessoas com problemas de tensão, e tem alto teor de Proteínas.

Como administrar

O Marrupi pode ser administrado para crianças, adolescentes jovens e adultos. Podendo ser preparada como o consumo de papas batidos ou mesmo para Xima.

Product

Product: Quinoa

Scientific Name: Quinoa

Local name of the product: Marrupi

Type of production: Natural production

Product Benefits: Suitable for cancer prevent, controls diabetes, arterial tension, & rejuvenates the skin

Local of Production: Niassa Province (Marrupa Mavago and Mecula)

Specific Description

Quinoa is an african cereals with medicinal effects that existed a long time before corn, sorghum and millet and was used on diary diet of African family. Quinoa is produced in tropical climates whose temperatures vary by an average of 22°C and 30°C more frequently in areas where there are ferocious animals, because creates a barrier and protection to invasion of that animal on this habitation areas.

Nutritional Benefits

Quinoa flour is very rich in nutrients and protein, which make it a special food. Quinoa is a food suitable to consumption with people who need to control health, because is good to control diabetes, rejuvenate the skin arterial tension, prevent cancer

How we can administer?

Quinoa is highly nutritious can be administered by children, young people and adults. It can be make porridge, cakes and smoothies.

MAPIRA

SORGHUM



Tipo de produto

Farinha de Mapira

Tipo de produto: Farinha de Mapira

Nome Científico: Sorghum bicolor

Nome Atribuído localmente: Menle

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Benefícios da Farinha de Mapira: Boa para diabéticos, propício para equilíbrio e controle do peso.

Local de Produção: Província do Niassa (Marrupa, Majune, Mecanhelas, Mandimba, Maua, Metarica, Cuamba e Chimbunila)

Descrição Específica

Mapira é uma espécie de planta com flor pertencente à família Poácea. A Mapira em relação ao milho, é uma cultura tolerante a condições climáticas adversas. Mesmo sem aplicação de fertilizantes os sistemas radiculares profundos da mapira permitem a produção de grãos. A temperatura ótima para o crescimento e desenvolvimento dessa leguminosa é em zonas com climas tropicais que não sejam inferiores a 16°C e Superiores a 35°C. A Mapira é o quinto cereal mais produzido no mundo, antecedido pelo trigo, arroz, o milho e a cevada. Em Moçambique, constitui um dos alimentos básicos da população. Em África a Mapira tem um significado sociocultural de destaque, pois são utilizados em cerimónias tradicionais para o fabrico de bebidas caseiras. E ainda a mapira é considerado alimento para consumo humano em muitos países da África Austral, da Ásia e da América Central, e importante componente da alimentação animal nos Estados Unidos, na Austrália e na América do Sul. Os grãos do sorgos são úteis na produção de farinha para panificação farinha para panificação, amido industrial, álcool e como forragem ou cobertura de solo.

Benefícios Nutricionais

A farinha de Mapira é um dos alimentos ricos em nutrientes e energético, contém baixo teor de gordura, o que é muito recomendado para as pessoas que querem perder o peso ou mesmo os diabéticos para o controlo de açúcar. É rica em Carbohidratos, proteínas, gordura, Vitamina A e ferro.



Por uma agricultura sustentável

Product

Sorghum

Product: Sorghum

Scientific Name: Sorghum Bicolor

Local name of the product: Menle

Type of production: Natural production

Product Benefits: Suitable to controls diabetes & weight control

Local of Production: Niassa Province: (Chimbunila, Mecanhelas, Mandimba, Maua, Metarica, Majune, and Cuamba)

Specific Description

Sorghum is a species of poácea family. The crop is a tolerant to adverse climatic conditions. Even without the application of fertilizers, the deep root systems of sorghum allow the production of grains. The propiscious temperature for the growth and development of this crop is in tropical climates that are not less than 16°C to 35°C. Sorghum is a fifth most produced cereal in the world, preceded by wheat rice, corn and barley. In Mozambique, it is one of the basic foods of the population. In Africa sorghum has a prominent sociocultural meaning, as they are used in traditional ceremonies for the manufacture of homemade drinks. And in many countries in Southern Africa, Asia and Central America, the sorghum is considered food for human consumption, but to United States, Australia and South America the sorghum is considered an important component of animal feed. Sorghum grains are useful in the production of flour for baking, industrial starch, alcohol and as fodder or soil cover.

Nutritional Benefits

The sorghum flour, is a one of the nutrient - rich and energetic foods, with low fat content, recommended for people who want to lose weight or even diabetics to control sugar. It is rich in carbohydrates, proteins, fat, vitamin A and iron.

FARINHA DE MILHO

MAIZE FLOUR



Tipo de produto

Farinha de Milho
Tipo de produto — Farinha de Milho
Nome Científico: Zea Mays
Nome Atribuído localmente: Uthandi
Tipo de Produção: Produção Orgânica
Local de produção: Toda província de Niassa

Descrição Específica

O milho é uma espécie cultivada há mais de 8000 anos em muitas partes do mundo, que pertence a família Gramineae Poaceae, com origem no Teosinto, Zea mays, subespécie mexicana (Zea maysssp. mexicana (Schrader). Conhecido pela humanidade há mais de 7 mil anos, o milho é um dos cereais mais nutritivos disponíveis para a nossa alimentação por oferecer uma série de vitaminas e minerais, além de carboidratos e fibras. Sua importância para o nosso desenvolvimento era tanta que o nome dado a esse cereal pelos índios caribenhos significa "sustento da vida". O milho é um cereal tolerante a condições climáticas adversas semelhantes a Mapira. Mesmo sem aplicação de fertilizantes ela tem uma resposta no processo de germinação. A sua produção pode ser feita em consociação de culturas ou mesmo simples.

Benefícios Nutricionais

A farinha de milho é rica em zinco e ferro, não tem glúten, e é fonte de energia e ainda dá uma força para o sistema imunológico combater a anemia, ajuda na saúde ocular, e diminui os índices do colesterol LDL.

Como administrar

A farinha de milho é a base para o sustento de 90% da população moçambicana, podendo ser administrada a crianças, jovens e adultos. Não existe nenhum mito nem tabu diante o consumo desse alimento. Por ser um alimento acessível que pode ser utilizado em diversas receitas, entre uma infinidade de preparações, Com a farinha de milho, pode ser feita papinhas, Xima, bolos, biscoitos, pães, maheu bebida, entre outras.

Product

Product: Maize Flour
Scientific Name: Zea Mays
Local name of the product: Uthandi
Type of production: Natural production
Local of Production: All Niassa Province

Specific Description

The Flour is rich in nutrients such as zinc, iron and does not contain gluten, being the source of energy. The corn is an gramineae/poaceae family originary in teosinte, zeamays a mexican subspecies, has been cultivated for over 8000 years in many parts of the word. Known by mankind for more than 7 thousand years. The corn is one of the most nutritious cereals available for our food because it offers vitamins and minerals, in addition to carbohydrates and fibers. Its importance for our development was such that the name given to this cereal by the Caribbean Indians means "Sustenance of life". Corn is a cereal that is tolerant of adverse weather conditions similar to sorghum. Even without fertilizer application, it has an answer in the germination process. Its production can be made in combination with other cultures or not.

Nutritional Benefits

The Maize Flour is a source of energy, rich in zinc and iron, has no gluten and still strengthens the immune system, fights anemia, helps eye health and levels of LDL cholesterol.

How we can administer?

The Maize is the first product in the diet of 90% of the Mozambican Population, because the product is an accessible food that can be used in various recipes, among various forms to prepare "porridge, xima, cakes, breads, maheu drink". Also can be administered by children, youth and adults. There is no myth or taboo regarding the consumption of this food.

MEXOEIRA

PEARL MILLET SEED



Tipo de produto

Farinha de Mexoeira

Tipo de produto - Farinha de Mexoeira

Nome Científico: Pennisetum Silauncum

Nome Atribuído localmente: Uthandi

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Toda província do Niassa

Descrição Específica

A mexoeira é uma planta d família da espécie pennisetum silauncum, que e nativa da africa sub saariana aonde em Angola é conhecida como massango, na Namibia como mahangu, Brasil milheto e Moçambique mexoeira. Cereal este muito nutritivo e com efeitos medicinais. Em Africa a cultura remota de 4000 anos atrás, para servir de alimento para pessoas e aves. A mexoeira se adapta as condições de baixa fertilidade dos solos e em zonas quentes e secas.

Benefícios Nutricionais

A farinha de Mexoeira é um dos alimentos ricos em nutrientes e energético, contem baixo teor de gordura, o que é muito recomendado para as pessoas que querem perder o peso ou mesmo os diabéticos para o controlo de açúcar. É rica em Carbohidratos proteínas, gordura, Vitamina A e ferro.

Como administrar

Aconselhável para todas as faixas etárias, a mexoeira pode ser administrada como papas, bolos, panquecas, xima e como bebidas tradicionais.

Product

Product: Millet Flour

Scientific Name: Pennisetum Silauncum

Local name of the product: Uthandi

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province: In all regions

Specific Description

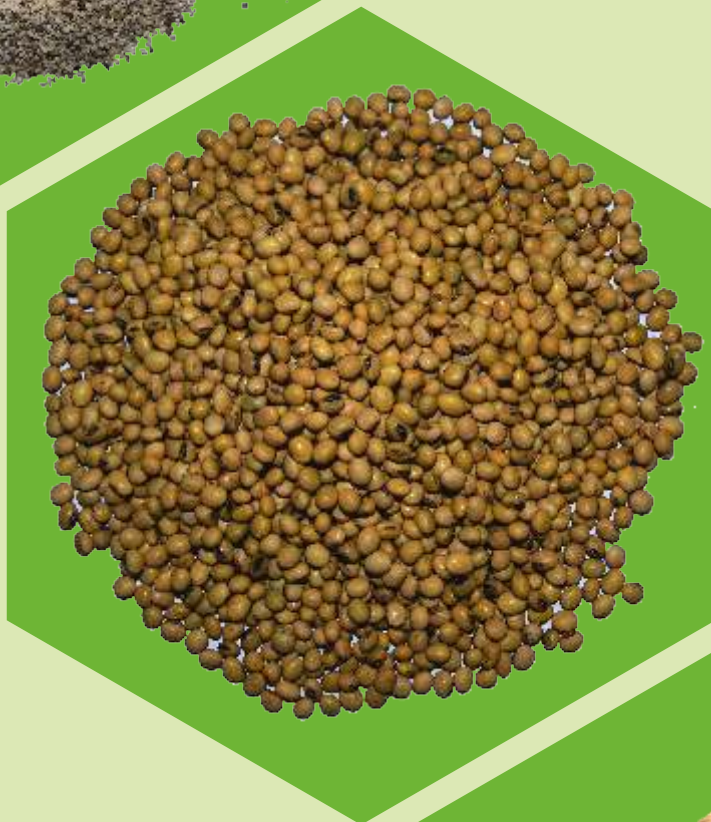
Millet is a plant of the family specie pennisetum silauncum, which is native to subsaharian Africa. Where in angola it is known as Massango, in brazil milheto, in Namibia mahangu and in Mozambique mexoeira. This cereal is very nutritious and has medicinal effects. In Africa the remote culture of 4000 years ago, to serve as food for people and birds. The plant, adapts to low conditions of soil fertility and in hot and dry areas.

Nutritional Benefits

The Millet flour, is a one of the nutrient –rich and energetic foods, with low fat content, recommended for people who want to lose weight or even diabetics to control sugar. It is rich in carbohydrates, proteins, fat, vitamin A and iron.

How we can administer?

Millet flour can be administered to all age groups. It is a highly nutritious food and can be made enriched porridge.



OLEAGINOSAS
OILSEEDS

SOJA

SOYA BEANS



Tipo de produto

Farinha de Soja

Tipo de produto: Farinha de Soja

Nome Científico: Glycine Max

Nome Atribuído localmente: Farinha de Soja Pura

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Benefícios da Farinha de Soja: Combate a má nutrição, controla a diabetes, propício para intolerantes a lactose

Zonas de produção: Província do Niassa: (Lichinga, Chimbunila, Muembe, Sanga, Majune, Mandimba e uma parte do distrito de Cuamba)

Descrição Específica

A soja é uma cultura de origem asiática, sobretudo na região do rio Yangtzé, na China. A cultura que hoje é cultivada no mundo afora é muito diferente das que era cultivada pelos ancestrais que lhe deram origem. A soja é produzida em regiões de clima temperado. Embora seja planta originária de clima temperado, a soja adapta-se bem em uma ampla faixa de outros climas. As temperaturas médias ótimas para melhor desenvolvimento da soja, estão entre 20 a 35°C. Acima ou abaixo dessas temperaturas, há o aparecimento de distúrbios fisiológicos, especialmente no que se refere à floração e ação dos nódulos nas raízes. Os solos da província são muito ricos em Nutrientes, o que faz dele adaptar-se nessa cultura.

Benefícios Nutricionais

A soja é um dos alimentos mais ricos em proteína que se conhece. A farinha de soja desengordurada, por exemplo, é muito utilizada no enriquecimento proteico de pães, bolachas, tortas e todo o tipo de confeitaria. É rica em Carbohidratos, Proteínas, Gordura, Ferro o que torna boa para saúde e crescimento das crianças dos 6 aos 59 meses de idade, mais com bebés, mulheres grávidas adolescentes e praticantes de desporto.

Vantagens da Farinha de Soja Pura

As vantagens da farinha de soja de forma pura é múltipla pois pode ser enriquecida, pode ser transformada em leites, iogurtes, queijos óleos e doces.

Como administrar

A farinha de soja pode ser administrada a todas as faixas etárias, desde crianças até adultos. É um alimento altamente nutritivo e pode ser feita papinhas enriquecidas, logurte, Leite, Pão, Bolos e Biscoitos.

Product

Product: Soybeans Flour

Scientific Name: Glycine max

Local name of the product: Farinha de Soja Pura

Type of production: Natural production

Product Benefits: Suitable for lactose intolerants, mal nutrition, & controls diabetes,

Local of Production: Niassa Province: (Lichinga, Chimbunila, Muembe, Sanga, Majune, Mandimba, &Cuamba)

Specific Description

The Soybeans is originary of Asian continent. In Niassa province, the crop have a good local to development because the soils of the province are very rich in nutrients which makes it adapt to this culture. Currently, the crop is produced worldwide. Soy is produced in temperate regions although it is a plant originating from a climate temperate. The average temperatures optimal for better development is 20° and 35°C. Above or below these temperatures, there is the appearance of physiological disorders, especially with regard to flowering and the action of nodules on the roots.

Nutritional Benefits

Soya is one of the most protein-rich foods known. Degreased soy flour, is widely used in the protein enrichment of breads, crackers, pies and all confectionery types. It is rich in carbohydrates, proteins, fat, iron, which makes it good for the health and growth of children from 6 to 59 months of age, more with babies, pregnant women, teenagers and sports people.

Advantages of Pure Flour

The advantages are multiple as it can be enriched, can be transformed into milks, yogurts, cheeses, oils and sweets.

How we can administer?

Soya flour can be administered to all age groups. It is a highly nutritious food and can be made enriched porridge, yogurt, milk, bread cakes and cookies.

FARINHA DE AMENDOIM

PEANUT FLOUR



Por uma agricultura sustentável

Tipo de produto

Farinha de Amendoim e Amendoim em Grão
Tipo de produto – Farinha de Amendoim
Nome Científico: *ArachisHypogaea* L.
Nome Atribuído localmente: Nathuva
Tipo de Produção: Produção Orgânica
Zonas de produção na Província do Niassa: (Distritos de Cuamba Nipepe, Maua, Metarica e Mecanhelas)

Descrição Específica

O amendoim é originário da América do Sul, onde existe há milhares de anos. Desempenhou desde sempre um papel importante na dieta alimentar dos Incas e de outros Índios nativos da América do Sul e do México. Os exploradores espanhóis e portugueses que descobriram o amendoim no Novo Mundo, levaram-no para a África. Plantado em diversos países africanos, floresceu e passou a fazer parte das culturas alimentares locais. O amendoim apresenta uma ampla faixa de adaptação desenvolvendo-se bem desde o nível do mar até aproximadamente 1.800 m de altitude em áreas com precipitação pluviométrica anual superior a 1.200 mm. Porém apresenta desempenho excelente em áreas com precipitação entre 2.000 mm e 4.000 mm, bem distribuídos durante o ano. A faixa ideal de temperatura varia de 22° C a 28° C.

Benefícios Nutricionais da farinha de amendoim

(O amendoim é rico em vitaminas e nutrientes que fazem com que seja muito apreciado para indústrias panificadoras, transformadoras confeitarias, e por indústria farmacêutica.

Benefícios Nutricionais

Essa farinha é bastante rica em nutrientes, podendo proporcionar Carboidratos, Proteínas, Gordura, e ferro

Como administrar

O amendoim tanto para farinha e como grão, é administrada em quase todas as faixas etárias, devido ao seu poder nutricional. Pode ser adicionado para o fabrico de bolos, biscoitos, assim como para o confeccionar alimentos.

Product

Product: Peanuts
Scientific Name: *ArachisHypogaea* L.
Local name of the product: Nathuva
Type of production: Natural production
Local of Production: Niassa Province, Districts of Cuamba, Nipepe, Maua, Metarica, Mecanhelas).

Specific Description

Peanuts are originally from south America, where they exist for many years. He has always an important role in the diet of the Incas and other Indians native to South America and Mexico. The Spanish and Portuguese explorers who discovered peanuts in the world, took them to Africa. Planted in several African countries it flourished and became part of the local food cultures. Peanuts have a wide range of adaptation developing well from sea level to approximately 1800 m of altitude, in areas with annual rainfall excluding more than 1200 mm. however, it preents excellent performance in areas with a capacity between 2000mm and 4000mm, well distributed throughout the year. An ideal temperature range from 22°C to 28°C

Benefits of Peanuts

The peanuts is rich in vitamins, nutrients that make them very popular for bakery, processing, confectionery and pharmaceutical industries.

Nutritional Benefits

This oilseed is very rich in nutrientes and can provide carbohydrates, proteins fat and iron.

How we can administer?

The peanuts, both for flour or grain, are administered in almost all age groups, due to their nutritional power. It can be added for the manufacture of cakes, cookies as well as for making food.

GERGELIM

SESAME



Por uma agricultura sustentável

Tipo de produto

Tipo de produto: Gergelim
Nome Científico: *Sesamum Inducum*
Nome Atribuído localmente: Gergelim
Tipo de Produção: Produção Orgânica
Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Cuamba, Mecanhelas, Nipepe, Mavago, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Gergelim: O Gergelim oriundo do médio oriente, é uma semente muito poderosa pois é rica em manganês, cálcio e cobre, ainda contém vitamina B1 e Vitamina E, contém ainda antioxidantes que têm efeitos anticancerígenos. Para além destes benefícios as sementes do gergelim contêm fito esteróis que ajudam no bloqueio do colesterol e ainda redução e estabilidade do colesterol no organismo humano.

Descrição Específica

O Gergelim é uma cultura herbácea da família das pedaliáceas com propriedades medicinais que é tolerante à seca, e a temperatura ideal para a planta situa-se entre 20 e 35°C, embora a cultura da leguminosa também possa ser feita em temperaturas acima de 35°C, a sua planta por ter um odor forte é usada para cercar os campos de produção para espantar animais ferozes, ou invasão dos animais no campo.

Benefícios Nutricionais

O Gergelim além de ter efeitos medicinais contém vitaminas como: vitamina E, vitaminas B1 e B2, contém minerais tais como "cálcio, fósforo, ferro, magnésio, cobre e cromo" ainda proporciona proteínas essenciais que contêm aminoácidos e elevada proporção de metionina. Ainda as sementes são ricas em manganês, cobre e anti oxidantes que são anticancerígenos e ainda bloqueiam a produção do colesterol.

Como administrar

As sementes de gergelim, pequenas e de sabor delicado e suave podem ser incluídas na alimentação de maneira versátil, como exemplificados a seguir. As sementes de gergelim podem ser usadas como tempero incrementando saladas, salpicadas sobre o arroz, no preparo de carnes como o frango e em verduras e legumes. Podem ser polvilhadas, por exemplo, em pães, torradas, biscoitos e tortas. Adicionalmente, a partir da semente torrada e moída, é possível obter a farinha para uso na panificação, que pode ser incorporada às massas desses mesmos alimentos.

Product

Product: Sesame
Scientific name: *Sesamum Inducum*
Local name of the product: Gergelim
Type of production: Produção Orgânica
Local of Production: Província do Niassa, Distritos de Cuamba, Mecanhelas, Nipepe, Mavago, Majune, Ngauma and Mandimba.

Product Benefits: Sesame from the Middle East is a very powerful seed as it is rich in manganese, calcium and copper, still contains vitamin B1 and vitamin E, which is still antioxidants that have anti-cancer effects. Beyond these benefits sesame seeds contain phytosterols that help block, reduce and stabilize cholesterol in the human body.

Specific Description

Sesame is a herbaceous culture family of pedals with medicinal properties that are drought tolerant, and the ideal temperature for the plant it is between 20 and 35°C, although the culture of legume can also be made at temperatures above 35°C, your plant for having a strong odor is used for enclosure in production fields to scare away ferocious animals, or invasion of animals in the field.

Nutritional Benefits

Sesame in addition to having medicinal effects contains vitamins such as: vitamin E, vitamins B1 and B2, contain minerals such as "calcium, phosphorus, iron, magnesium copper and chromium" still provides essential proteins that contain amino acids and high proportion of methionine. Yet the seeds are rich in manganese, copper and antioxidants that are anticancer and still block cholesterol production.

How we can administer?

Sesame seeds, small and with a delicate and smooth flavor can be included in the food in a versatile way, such as exemplified below. Sesame seeds can be used as seasoning to enhance salads, sprinkled over the rice, in the preparation of meats such as chicken and in vegetables and vegetables. They can be sprinkled, for example, on bread, toast cookies and pies. Additionally, from the roasted seed and ground, it is possible to obtain the flour for use in baking.

FARINHA DE SOJA

SOYA FLOUR



Tipo de produto

Farinha de Soja

Tipo de produto: Farinha de Soja

Nome Científico: Glycine Max

Nome Atribuído localmente: Farinha de Soja Pura

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Benefícios da Farinha de Soja: Combate a má nutrição, controla a diabetes, propício para intolerantes a lactose

Zonas de produção: Província do Niassa: (Lichinga, Chimbunila Muembe, Sanga, Majune, Mandimba e uma parte do distrito de Cuamba).

Descrição Específica

A soja é uma cultura de origem asiática, sobretudo na região do rio Yangtzé, na China. A cultura que hoje é cultivada no mundo afora é muito diferente das que era cultivada pelos ancestrais que lhe deram origem. A soja é produzida em regiões de clima temperado. Embora seja planta originária de clima temperado, a soja adapta-se bem em uma ampla faixa de outros climas. As temperaturas médias ótimas para melhor desenvolvimento da soja, estão entre 20 a 35°C. Acima ou abaixo dessas temperaturas, há o aparecimento de distúrbios fisiológicos, especialmente no que se refere á floração e ação dos nódulos nas raízes. Os solos da província são muito ricos em Nutrientes, o que faz dele adaptar-se nessa cultura.

Benefícios Nutricionais

A soja é um dos alimentos mais ricos em proteína que se conhece. A farinha de soja desengordurada, por exemplo, é muito utilizada no enriquecimento proteico de pães, bolachas, tortas e todo o tipo de confeitaria. É rica em Carbohidratos, Proteínas, Gordura, Ferro o que torna boa para saúde e crescimento das crianças dos 6 aos 59 meses de idade, mais com bebés, mulheres grávidas adolescentes e praticantes de desporto.

Vantagens da Farinha de Soja Pura

As vantagens da farinha de soja de forma pura é múltipla pois pode ser enriquecida, pode ser transformada em leites, iogurtes, queijos óleos e doces.

Como administrar

A farinha de soja pode ser administrada a todas as faixas etárias, desde crianças até adultos. É um alimento altamente nutritivo e pode ser feita papinhas enriquecidas, logurte, Leite, Pão, Bolos e Biscoitos.

Product

Product: Soybeans Flour

Scientific Name: Glycine max

Local name of the product: Farinha de Soja Pura

Type of production: Natural production

Product Benefits: Suitable for lactose intolerants, mal nutrition, & controls diabetes,

Local of Production: Niassa Province: (Lichinga, Chimbunila, Muembe, Sanga, Majune, Mandimba, &Cuamba)

Specific Description

The Soybeans is originary of Asian continent. In Niassa province, the crop have a good local to development because the soils of the province are very rich in nutrients which makes it adapt to this culture. Currently, the crop is produced worldwide. Soy is produced in temperate regions although it is a plant originating from a climate temperate. The average temperatures optimal for better development is 20° and 35°C. Above or below these temperatures, there is the appearance of physiological disorders, especially with regard to flowering and the action of nodules on the roots.

Nutritional Benefits

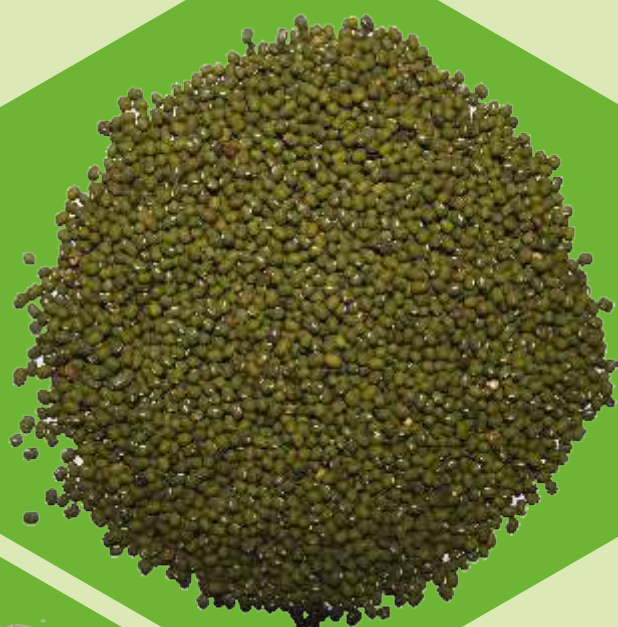
The soy is one of the most protein-rich foods known. Degreased soy flour, is widely used in the protein enrichment of breads, crackers, pies and all confectionery types. It is rich in carbohydrates, proteins, fat, iron, which makes it good for the health and growth of children from 6 to 59 months of age, more with babies, pregnant women, teenagers and sports people.

Advantages of Pure Flour

The advantages are multiple as it can be enriched, can be transformed into milks, yogurts, cheeses, oils and sweets.

How we can administer?

Soy flour can be administered to all age groups. It is a highly nutritious food and can be made enriched porridge, yogurt, milk, bread cakes and cookies.



GRÃOS
GRAINS



Feijões

Descrição Específica

Feijão é um nome comum para uma grande variedade de sementes de plantas de alguns géneros da família fabaceae. Segundo os primeiros registos da história da humanidade, os feijões estão entre os alimentos mais antigos. Eles eram cultivados no antigo Egipto e na Grécia. Foram encontradas referências históricas aos feijões na Idade do Bronze, na Suíça, e entre os hebraicos, cerca de 1.000 a.C. A temperatura ideal para a planta situa-se entre 10 e 25°C, embora a cultura da leguminosa também possa ser feita em temperaturas acima de 35°C, escolhendo-se variedade adequada sob regime de irrigação. As temperaturas muito altas são prejudiciais ao feijão, razão pela qual se desaconselha o seu plantio nos meses de Novembro e Dezembro. O feijão, devido ao sistema radicular que possui, prefere solos soltos, leves, de textura areno-argilosa, mais ou menos profundos ricos em matéria orgânica e em elementos fertilizantes. A produção em alguns Distritos da província do Niassa é feita no sistema sequeiro, a produtividade é mais elevada e de qualidade quando a sementeira é feita na segunda época no mês de Março.

FEIJÃO MANTEIGA

BUTTER BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto - Feijao Manteiga

Nome Cientifico: Phaseolusvulgaris.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Benefícios do Feijão Manteiga: É energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, bom aliado para a nossa saúde e ainda uma boa fonte para estabilidade do sistema sanguíneo.

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Lichinga Chimbunila, Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e Mandimba.

Benefícios Nutricionais do Feijão Manteiga

É um alimento energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, alivia o stress, anti depressivo. Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas, carboidratos e fibras. A Vitamina K oferece excelentes benefícios para o cérebro e ao sistema nervoso. A fibra solúvel do diminui a taxa de metabolismo do carboidratos do feijão, o que impede os níveis de açúcar no sangue rapidamente após uma refeição

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, sendo Crianças jovens e adultos em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Butter Beans

Scientific Name: Phaseolus Vulgaris

Local name of the product: Mbuanda

Benefits of Butte Beans: Is energetic, low fat, rich in iron, good for health and blood

Type of production: Natural production

Local of Production: Lichinga, Chimbunila, Sanga Majune, Ngauma, and Mandimba

Nutritional Benefits of Butter Beans

Is an energetic food, low in fat, rich in iron, relieves stress anti depressive. It provides essential nutrients such as proteins, iron, calcium, vitamins, carbohydrates and fibers. Vitamin K offers excellent benefits for the and nervous system.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO PRETO

BLACK BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijão Preto

Nome Científico: Phaseolus vulgaris.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção na Província: Niassa, Distritos de Lichinga Chimbunila, Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Preto: é um alimento rico em proteínas energético, e em ferro o que torna bom para praticantes de desporto

Product

Product: Black Beans

Scientific Name: Phaseolus Vulgaris

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province: Lichinga

Chimbunila, Sanga, Majune, Ngauma, and Mandimba

Benefit of Black Bean: is an energetic food, low in fat rich in iron, good for sports

Benefícios Nutricionais do Feijão Manteiga

É um alimento energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, alivia o stress, anti depressivo. Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas, carboidratos e fibras. A fibra solúvel do diminui a taxa de metabolismo do carboidratos do feijão, o que impede os níveis de açúcar no sangue rapidamente após uma refeição.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Nutritional Benefits of Butter Beans

Is an energetic food, low in fat, rich in iron, relieves stress anti depressive. It provides essential nutrients such as proteins, iron, calcium, vitamins, carbohydrates and fibers. Vitamin K offers excellent benefits for the and nervous system.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO CATARINO

CATARINO BEANS



Tipo de produto

Feijão Catarino (*Phaseolus vulgaris*)

Tipo de produto – Feijão Catarino

Nome Científico: *Phaseolus vulgaris*.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Lichinga, Chimbunila, Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e uma de Mandimba.

Benefícios Nutricionais

É energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, é bom aliado para a nossa saúde, alivia o stress, anti depressivo e ainda uma boa fonte para estabilidade do sistema sanguíneo.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Catarino Beans

Scientific Name: *Phaseolus Vulgaris*

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province, Lichinga

Chimbunila, Sanga, Majune, Ngauma and Mandimba

Nutritional Benefits

Beans are energetic food, low fat, rich in iron, good for stability of health and blood, and it relieves stress and it is anti depressive.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO AMARELO

YELLOW BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijao Amarelo

Nome Cientifico: Phaseolusvulgaris.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Lichinga, Chimbunila, Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Amarelo: O feijão Amarelo, é um alimento pouco calórico, e possui ferro oque torna o alimento muito leve na digestão e ajuda a melhorar o fluxo de sangue.

Benefícios Nutricionais

É energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, bom aliado para a nossa saúde e ainda uma boa fonte para estabilidade do sistema sanguíneo.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Yellow Beans

Scientific Name: Phaseolus Vulgaris

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province, Lichinga

Chimbunila, Sanga, Majune, Ngauma, and Mandimba

Benefit of Yellow Bean: is an energetic food, low in fat rich in iron which makes the food very light in digestion and help to improve blood flow.

Nutritional Benefits

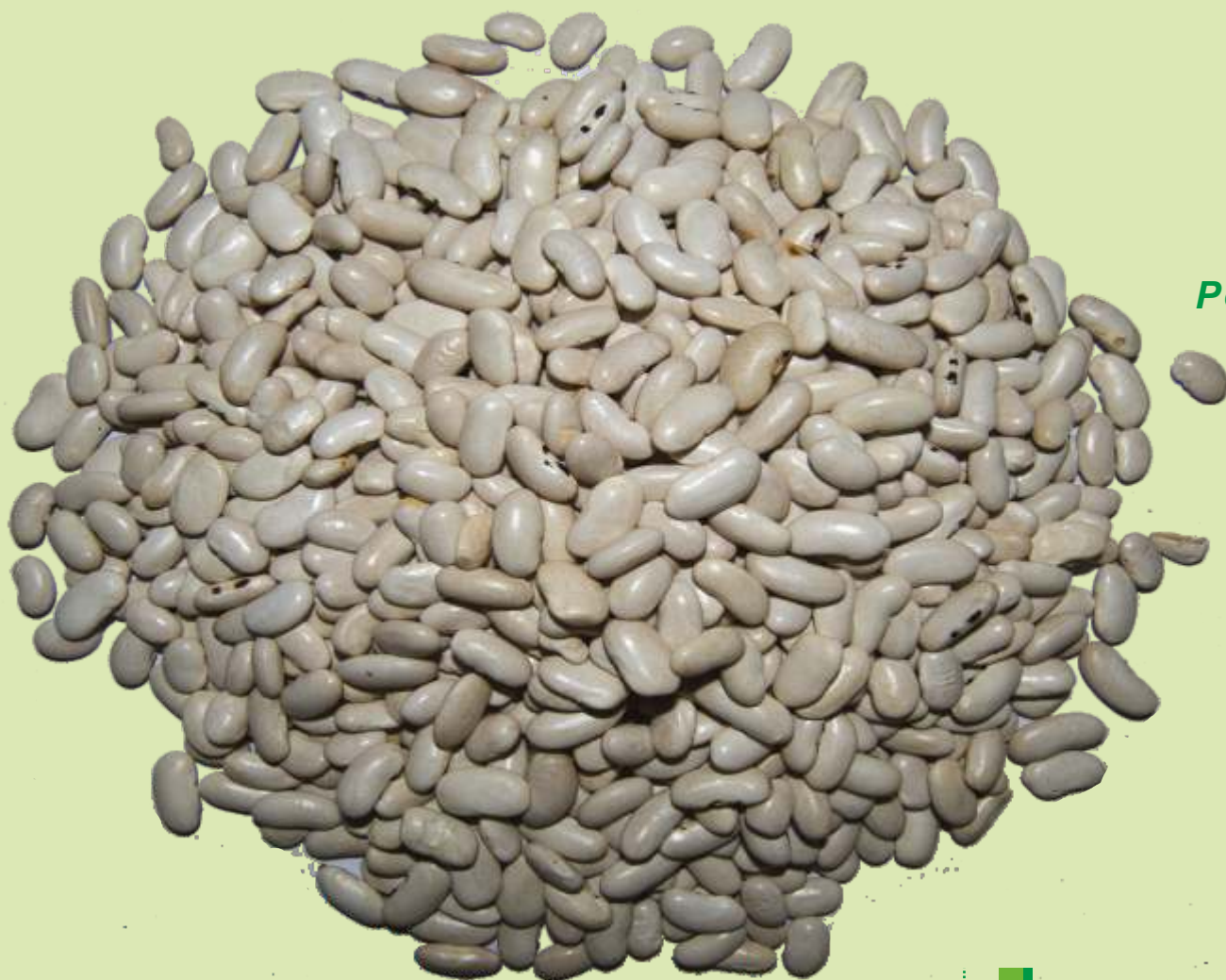
Beans are energetic food, low fat, rich in iron, good for stability of health and blood, and it relieves stress and it is anti depressive.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO BRANCO

WHITE BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijão Branco

Nome Científico: Phaseolus vulgaris.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Lichinga, Chimbunila, Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Branco: O feijão Branco muito usado na Europa, é um alimento pouco calórico, e muito rico em ferro o que torna o alimento muito leve na digestão e ajuda a melhorar o fluxo de sangue. Bom para saladas e caril

Benefícios Nutricionais

É energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, bom aliado para a nossa saúde e ainda uma boa fonte para estabilidade do sistema sanguíneo.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: White Beans

Scientific Name: Phaseolus Vulgaris

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province, Lichinga, Chimbunila, Sanga, Majune, Ngauma, and Mandimba

Benefit of White Beans: widely used in Europe, are low in calories and very rich in iron which makes the food very light in digestion, and helps to improve blood flow. Good for salads and curry.

Nutritional Benefits

Beans are energetic food, low fat, rich in iron, good for stability of health and blood, and it relieves stress and it is anti depressive.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO ENCARNADO

RED BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijão Encarnado

Nome Científico: Phaseolus vulgaris.

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Chimbunila Sanga, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Encarnado: O feijão Encarnado variedade muito consumida na europa, é um alimento pouco calórico e muito rico em ferro o que torna o alimento muito leve na digestão e ajuda a melhorar o fluxo de sangue. O feijão encarnado é usado para fazer saladas, arroz, caril para acompanhar as refeições.

Benefícios Nutricionais

É energético, com baixo teor de gordura e rico em ferro, bom aliado para a nossa saúde e ainda uma boa fonte para estabilidade do sistema sanguíneo.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Red Beans

Scientific Name: Phaseolus Vulgaris

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province, Lichinga

Chimbunila, Sanga, Majune, Ngauma, and Mandimba

Benefit of Red Beans: widely used in Europe, are low in calories and very rich in iron which makes the food very light in digestion, and helps to improve blood flow. Good for salads, rice and curry

Nutritional Benefits

Beans are energetic food, low fat, rich in iron, good for stability of health and blood, and it relieves stress and it is anti depressive.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO BOER

PEGEON BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijão Bóer

Nome Científico: Guandu (*CajanusCajan*).

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Cuamba Mecanhelas, Nipepe, Muembe, Majune Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Bóer: é uma variedade muito consumida na Índia, é um alimento com alto teor nutricional pois além de carboidratos ele é fonte de nutrientes e minerais, rico em ferro cálcio, magnésio e fósforo o que torna o alimento muito composto. O feijão bóer é usado para fazer saladas, farinhas biscoitos consumo como acompanhante e aditivos para papas.

Benefícios Nutricionais

Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro cálcio vitaminas, carboidratos e fibras. Rico em vitaminas A, C, D e B6, rico em Cálcio, Magnésio, e Ferro Vitamina A fibra solúvel que diminui a taxa de metabolismo do carboidratos do feijão, o que impede os níveis de açúcar no sangue rapidamente após uma refeição.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Pigeon Peas

Scientific Name: Pigeon Peas

Local name of the product: Feijao Boer

Type of production: Natural production

Local of Production: Niassa Province: District of Cuamba, Mecanhelas, Nipepe, Muembe, Majune Ngauma and Mandimba.

Benefit of Pigeonpea Beans: the pigeon peas are variety widely consumed in India. Is a highly with nutritional content, carbohydrates it is a source of nutrients and minerals rich in iron, calcium, magnesium and phosphorus which makes the food very composed. Widely used in Europe Pigeon Peas are low in calories and very rich in iron which makes the food very light in digestion, and helps to improve blood flow. Good for salads, rice and curry

Nutritional Benefits

Provides essential nutrients like proteins, iron calcium vitamins, carbohydrates and fiber. Rich in vitamins A, C, D and B6, rich in Calcium, Magnesium, and Iron Vitamin A soluble fiber that participated in the metabolism rate of the carbohydrates of beans, the that prevents blood sugar levels after a quick Meal.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.

FEIJÃO OLOCO

GREEN BEANS



Tipo de produto

Tipo de produto: Feijão Oloco

Nome Científico: Não identificado

Nome Atribuído localmente: Mbuanda

Tipo de Produção: Produção Orgânica

Zonas de produção: Província do Niassa, Distritos de Cuamba, Mecanhelas, Nipepe, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefícios do Feijão Oloco: O feijão Oloco também conhecida como feijão-verde, ou feijão para mucapata na "zona centro e norte do nosso País" variedade também consumida na Índia, é um alimento com alto teor nutricional pois além de carboidratos ele é fonte de nutrientes e minerais ricos em ferro, cálcio, magnésio e fósforo o que torna o alimento muito composto. O feijão oloco é usado para fazer saladas, mucapatas, consumo como acompanhamento.

Benefícios Nutricionais

Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro cálcio vitaminas, carboidratos e fibras. Rico em vitaminas A, C, D e B6, rico em Cálcio, Magnésio, e Ferro Vitamina A fibra solúvel que diminui a taxa de metabolismo do carboidratos do feijão, o que impede os níveis de açúcar no sangue rapidamente após uma refeição.

Como administrar

O feijão é administrado a todas as faixas etárias, em forma de caril, saladas, sopas e ainda podem ser feitas bolos e saladas.

Product

Product: Feijão Oloco

Scientific Name: Não identificado

Local name of the product: Mbuanda

Type of production: Produção Orgânica

Local of Production: Niassa Province, Distrits of Cuamba, Mecanhelas, Nipepe, Muembe, Majune, Ngauma e uma parte de Mandimba.

Benefits of Green Beans: Oloco beans also known as green beans, or beans for mucapata in the "central and northern region of Mozambique" variety also consumed in India, is a food with high nutritional content because besides carbohydrates it is a source of nutrients and minerals rich in iron, calcium, magnesium and phosphorus which makes the food very composed. The oloco bean is used to make salads ducklings, consumption as an accompaniment.

Nutritional Benefits

Provides essential nutrients like proteins, iron calcium vitamins, carbohydrates and fiber. Rich in vitamins A, C, D and B6, rich in Calcium, Magnesium, and Iron Vitamin A soluble fiber that participated in the metabolism rate of the carbohydrates of beans, the that prevents blood sugar levels after a quick Meal.

How we can administer?

Beans are administered to all age groups, in the form of curry, salads soups and cakes.



Maputo: Av. 24 de Julho, predio progresso 1° Andar, porta n° 106
Contacto: 87 4510473 | 85 2943936
Niassa: Av. do Trabalho, Bairro Niassa 1, Cidade de Lichinga
Contacto: 87 8867566 | 84 4510473
Email: info@groupdream.co.mz | website: www.groupdream.co.mz
NUIT : 400 665 818