



**DOSSIÊ TEMÁTICO:  
ESPAÇOS E DINÂMICAS CULTURAIS NA ÁFRICA SUBSAARIANA**

**Expressões culturais**



**COMIDA TRADICIONAL DO GHANA**

*Por Rubby Sabia Edwards*

Rubby Sabia Edwards  
email: rgrubbie@gmail.com

Como citar  
EDWARDS, Rubby Sabia (2022). Comida tradicional do Ghana. **Boletim GeoÁfrica**, v. 1, n. 4, p. 94-99, out.- dez. 2022

Recebido 09/09/2022  
Aceite: 25/09/2022

Me chamo Rubby Sabia Edwards, sou especialista em Recursos Humanos, co - fundadora da Rupa Spices and Foods em Ghana. Licenciada em Administração Pública pelo Ghana Institute of Management, pós graduada em Direito e Relações Internacionais pela University of Laguna, Mujeres x Africa Fellow em Espanha.

Ghana tem uma cultura alimentar muito vibrante e rica em suas dezasseis regiões, que anteriormente eram dez regiões e mais de setenta etnias. A cultura alimentar é rica, com diferentes tribos que têm seus próprios alimentos básicos. Sim, como país, Gana é conhecido pelo maravilhoso “Ghana Jollof” popularizado pelas “guerras *Jollof*” com a vizinha Nigéria. Há tanta variedade de pratos fora do *jollof* mais popular e de alguma forma *Banku* porque o garoto Wiz menciona isso em sua música “*Ghana girl*”. Quase todas as regiões de Gana têm seus próprios alimentos básicos que lhes são originais.

Figura 1. Arroz *Jollof* do Gana



Por exemplo, na região de Ashanti e partes das regiões orientais de Gana, seu alimento básico é *Fufu* com variedades de sopas que incluem *Abunabuna* – uma sopa nativa cheia de nutrientes ricos feitos de folhas de inhame com proteínas como carne ou peixe, caracóis e o que você quiser. Deseja adicionar como suas proteínas. Este é apenas um exemplo de alimento básico nas regiões Ashanti e Oriental.

Figura 2. *Fufu*



Fonte: EDWARDS, 2022.

No caso da região do Volta, o alimento básico é *Akple* (feito de farinha de milho) ou *Banku* (feito de massa de milho misturada com massa de mandioca) acompanhado de sopa de *okro* recheada com peixe ou carne de sua escolha como proteína. A região da Grande Accra é o lar de *Kenkey* com peixe frito e pimenta moída, bem como *Banku* e *Okro*.

Nas regiões do Norte, eles têm um prato muito especial chamado *Tuozañi* emparelhado com alguns ensopados ricos feitos de ervas com carne e peixe na maioria dos casos como a proteína de escolha.

A região central de Gana é conhecida por seu *Fante Kenkey* emparelhado com ensopado feito de tomate e outros vegetais ricos com peixe ou carne como opção de proteína.



Figura 3. *Kenkey* e peixe frito

Fonte: [www.modernghana.com](http://www.modernghana.com), 2022.

Nas várias regiões têm comidas muito indígenas apreciadas pelo povo que não são tão populares quanto as principais. Nos últimos anos, uma estação de rádio local vem organizando um festival de comida local chamado bazar gastronômico “*Back to your village*” em Accra para mostrar a comida indígena de Gana e fornecer aos moradores da cidade a experiência de provar comida indígena que não será consumida diariamente em suas casas, a menos que viagem de volta para suas cidades ou aldeias natais. É uma experiência muito incrível, pois os participantes provam seus pratos favoritos e experimentam novos alimentos também.

Em Gana também tem uma cultura vibrante de comida de rua, onde se pode comprar comida a preços não tão caros em pontos de vista em sua área de vendedores ambulantes. Por exemplo, uma comida muito popular em Gana é *Waakye* feito de feijão e arroz com algumas ervas especiais para dar uma bela cor acastanhada combinada com ensopado de tomate e *shito* um molho preto feito localmente com peixe seco, camarões e especiarias. Este prato é muito popular e rivaliza com o *jollof* que é servido em quase todas as funções. Pode-se comprar outros alimentos como *Ga Kenkey* feito de massa de milho e envolto em palha de milho com pimenta moída e *shito* também. Com *Kenkey*, temos dois tipos, o *Ga Kenkey* e o *Fante Kenkey*, que são itens básicos do



povo *Ga* e *Fante*, respectivamente, mas altamente patrocinados por quase todos os ganenses. A pessoa também pode comprar inhames fritos crocantes acompanhados de peixe frito e *shito* (molho preto).

A comida ganesa, seja servida no café da manhã, almoço ou jantar, é nutritiva e bem equilibrada na maioria dos casos, dependendo da pessoa envolvida. Os ganenses cozinham principalmente em casa, especialmente para o jantar e a maioria não pede seus jantares ou comem fora quando se trata de jantar. A hora do jantar é geralmente um assunto de família onde as crianças que estão em casa ajudam os pais a preparar as refeições para toda a família.

A cultura alimentar do Gana é aquela que une e retrata a natureza pacífica de como ganenses são e porque os ganenses, apreciam bastante os pratos locais uns dos outros e apreciam bastante sua comida. Por exemplo, é possível encontrar a maioria dos ganenses comendo *Fufu* (mandioca triturada e banana / inhame triturado) combinado com sopas de sua escolha nos fins de semana ou *Omo Tuo* (bolinhos de arroz) combinado com sopa de manteiga de amendoim com carne ou peixe como a proteína de escolha. Nos fins de semana, principalmente, é quando as famílias comem em vários restaurantes, seja local (*Chop Bars*) ou sofisticado.

O Gana tem suas próprias sobremesas e lanches especiais feitos com ingredientes locais, como o bolo *nkati* (bolo de manteiga de amendoim), um bolo muito delicioso feito com amendoim e açúcar. Também temos *dzowe* feito com amendoim e especiarias que podem ser consumidos bem quentes ou suaves. Uma comida especial que se pode encontrar principalmente nas ruas que é bem frequentada e é conhecida localmente como “*kofi brokeman*”, que literalmente significa que kofi está quebrado ou é para os pobres, mas ironicamente todos gostam, sejam ricos ou pobres. É banana-da-terra assada com amendoim e é recomendado para quem visita o país. Gana também tem bebidas locais muito saudáveis feitas de milho, painço e outros cereais.

Figura 4. *Kufu brokeman*



Fonte: [www.pulse.com.gh](http://www.pulse.com.gh), 2022.

99

A cultura alimentar de Gana é vibrante, seja na rua ou em restaurantes sofisticados com refeições saudáveis preparadas com ingredientes locais infundidos com especiarias e ervas que a tornam deliciosa e nutritiva. Caso alguém deseje experimentar a maravilhosa cultura gastronômica do Gana, pode o fazer em vários festivais e eventos gastronômicos, como o “*Back to your village food Bazaar*” do Citi FM em março de cada ano, *Kenkey Festivals*, o festival anual *Waakye* do *Waakye Radar*, bem como nos eventos de artes de rua *Chalewote* em Acra.