



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

Expressões culturais



COMIDA TRADICIONAL QUENIANA

Por Por Hagira Naide Gelo Machute e Elizabeth Chepkemboi

Hagira Naide Gelo Machute
Doutoranda em Geografia, Universidade
Pedagógica de Maputo, Moçambique,
Pesquisadora Grupo GeoÁfrica
<https://orcid.org/0000-0002-1488-8894>
<http://lattes.cnpq.br/6281365751273611>
hagiranaidegelo@gmail.com

Elizabeth Chepkemboi
chepkemboielizabeth@yahoo.com

Como citar
MACHUTE, H.N.G; CHEPKEMBOI, E.(2022).
Comida tradicional queniana. **Boletim
GeoÁfrica**, v. 1, n. 4, p. 100-104, out.- dez. 2022

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

Sou Elizabeth *Chepkemboi*, Mestranda em Economia na Kenyatta University, Kenya. Licenciada em Economia pela Moi University, Kenya e venho apresentar a tradicional comida queniana.

Figura 1. Ugali



Fonte: MACHUTE; CHEPKEMBOI, 2022.

Os principais alimentos básicos da comida queniana são: Farinha de milho (chamada Ugali quando cozida e unga quando crua). Ugali é geralmente servido como um mingau branco duro, bom para mergulhar em ensopados ou fazer uma colher improvisada quando você come com as mãos.

Figura 2. Irio (Pure de Ervilha e Mistura de Batatas)



Fonte: MACHUTE; CHEPKEMBOI, 2022.

Irio é um dos pratos mais famosos do Quênia, um alimento que se originou como um alimento básico Kikuyu e se espalhou por todo o país. As ervilhas verdes e as batatas são fervidas e depois amassadas antes que grãos inteiros de milho (milho) sejam adicionados para dar ao purê algum amido e textura extras. Esta comida queniana farta e pesada é famosa por comer com carne assada de *nyama choma* (*nyama na irio*) ou apenas um ensopado ao estilo queniano.

Figura 3. Githeri (Feijões e Milho)



Fonte: MACHUTE; CHEPKEMBOI, 2022.

Não é muito complicado um prato queniano que consiste em feijão cozido, grãos de milho e possivelmente misturado com um pouco de legumes.

A combinação de Githeri é um recheio, altamente nutritivo, e pode ser muito bom quando complementado com sal, pimenta, pimentão e até um chapati (apas ou pão indiano).

Figura 4. Pilau queniano (arroz temperado)



Fonte: MACHUTE; CHEPKEMBOI, 2022.

Pilau é uma combinação de arroz cozido com especiarias como cominho, cardamomo, canela e cravo. O arroz perfumado é fantástico para comer com uma forma de guisado de carne e algumas rodela de tomate fresco e cebola.

Figura 5. Milho Grelhado



Fonte: MACHUTE; CHEPKEMBOI, 2022.

Um dos lanches mais populares no Quênia é uma espiga de milho torrado. O milho é colhido quando está maduro, por isso é um amido seco que é perfeito para assar sobre brasas quentes.

À medida que o milho assa, alguns grãos estouram como pipoca, enquanto outros escurecem até ficarem crocantes. Alguns vendedores ambulantes fornecem uma guarnição de sal de pimenta e limão para o milho grelhado.