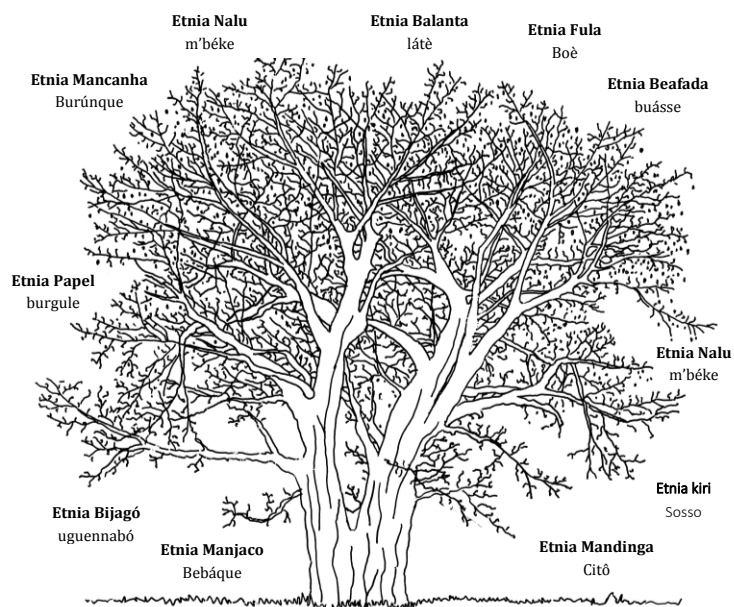




## Cartolina 04 – Sabores da Guiné-Bissau



*Cabacera* é a designação em crioulo da mais sagrada das árvores da África ocidental. Esta majestosa árvore que produz os frutos da imagem, cresce até 25 metros de altura e pode viver mais de mil anos. O seu nome (científico *Andansonía digitata* – *Embondeiro* em Português) varia na língua dos mais de 25 grupos étnicos da Guiné-Bissau. Contudo, todos conhecem o refresco obtido utilizando a sua polpa que tem duas vezes mais cálcio que o leite e seis vezes mais vitamina C do que uma laranja.

## Guiné-Bissau da terra à mesa

Esta publicação apresenta, para além de outras receitas tradicionais da Guiné-Bissau, o sumo de *cabacera*.

Foi publicado pela Fundação Slow Food.

Está disponível para consulta e download neste endereço internet:

[https://www.fondazione Slow Food.com/wp-content/uploads/2015/04/ricette\\_guinea\\_bissau\\_POR.pdf](https://www.fondazione Slow Food.com/wp-content/uploads/2015/04/ricette_guinea_bissau_POR.pdf)



**Está agendada a realização do mercado de venda de objectos em segunda-mão em Merano. Esperamos por todos na “Piazza del Grano” no dia 30 de março de 2023 (quinta-feira). Será também uma oportunidade para conhecerem mais de perto o projecto da escola. Apareçam!**

O dinheiro arrecadado com a venda destes objectos será destinado à campanha de angariação de fundos para construir uma escola na aldeia de Sincha Alfa. Também pode contribuir efectuando uma transferência para a conta bancária criada pelo “Centro de Ricerca e Formazione sull’intercultura”. ([www.centrocultura.net](http://www.centrocultura.net))

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco  
Conto Sostegno Guinea Bissau

**IBAN: IT19Y0830758221000300235911**

**BIC e SWIFT: RZSBIT21007**

Agradecemos o vosso contributo!

Para consultar informações relativas a iniciativas e desenvolvimento do projecto também pode visitar a seguinte página internet:

<https://sostegno guineabissau.weebly.com/>