Safú

*Dacryodes edulis* vulgarmente conhecido como safuzeiro é uma árvore de folha persistente que tem como fruto safú nativo tanto em São Tomé como Príncipe tem copa ampla, com folhas alternas, flores pequenas e frutos drupáceos comestíveis, de formato alongado e cor arroxeada na maturação. Pode chegar até mais ou menos cerca 30 a 40 metros de altura com um tronco com 60 a 80 centímetros de diâmetro. Este alimento é também uma iguaria preferida dos papagaios, periquitos, e das outras árvores silvestres. A reprodução dessa árvore que pode ser considerada uma atração visual ocorre uma vez por ano entre os meses de janeiro a abril e recomendado o consumo neste período de tempo pois ainda não se desenvolveu uma técnica para a armazenarão do produto ao longo do ano.

Modo de preparar:

Leva uma panela com aproximadamente 1L água ao lume e deixa a ferver. Com uma faca raspa o safú de forma a que fique listrado. Após água ferver, deite o safú na panela e dentro de minutos já está cozido pronto pra servir.

Há quem goste de comer safú meio cru e rijo ou até mesmo mole. Este fruto é maravilhoso e apetitoso, todos comem o safú com gosto e muita satisfação.

O safú pode ser consumido como aperitivo, sobremesa ou no pequeno-almoço, geralmente acompanhado com pão, broa de milho, fruta-pão assada, farinha de mandioca, etc. Muitas pessoas substituem a manteiga por safú para barrar o pão, porque há quem diga que a sua gordura é insaturadas. Este fruto também é utilizado na medicina tradicional africana, sem muitas indicações sobre a mesma.