

LÉGUMES-FEUILLES ET LÉGUMES DU RWANDA

*DES MOYENS PRATIQUES DE CULTIVER
DES PLANTES ALIMENTAIRES LOCALES
ET DE BIEN LE FAIRE*



Rotary



**FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP**
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and
District 9830



The Mustard Seed Institute

Legumes-feuilles et legumes du Rwanda



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



The Mustard Seed Institute

La vision du Mustard Seed Institute est d'être une entreprise sociale communautaire fournissant des solutions pratiques et durables pour l'éradication de l'extrême pauvreté et la consolidation de la paix par la recherche et l'innovation, la formation et le transfert de compétences, la médiation et le dialogue dans la communauté rurale de Rwankuba, province de l'Est, Rwanda.

Le Mustard Seed Institute s'est associé à Food Plant Solutions pour améliorer la santé et le bien-être de la communauté locale grâce à l'éducation et à la promotion des innovations agricoles. En mettant l'accent sur l'acquisition de connaissances sur les cultures à cultiver afin de réduire les niveaux de malnutrition chez les enfants locaux.

Pour plus de détails sur le projet, veuillez nous contacter à: info@foodplantsolutions.org

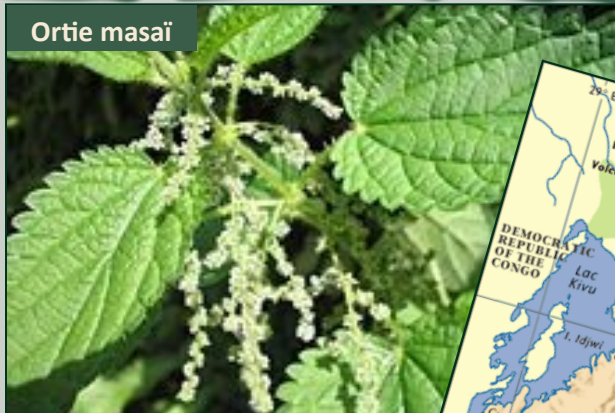
Nous accueillons et encourageons votre soutien.

Food Plant Solutions - Un projet du Rotary Club de Devonport North et Rotary District 9830

Food Plant Solutions opère conformément à la politique du Rotary International mais n'est pas une agence ni contrôlée par le Rotary International

Rwanda - un pays de beaux légumes à feuilles

Ortie masai



Épinards argentés



Moringa



Feuilles de haricot



Légumes-feuilles – les aliments santé de la nation

Bourse à berger



Épinards indiens



Patate douce



Jute



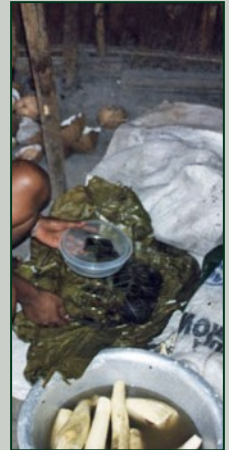
Utiliser des légumes-feuilles – collecter et cuire un mélange de feuilles



De nombreux légumes-feuilles comestibles poussent autour des maisons et le long des routes.



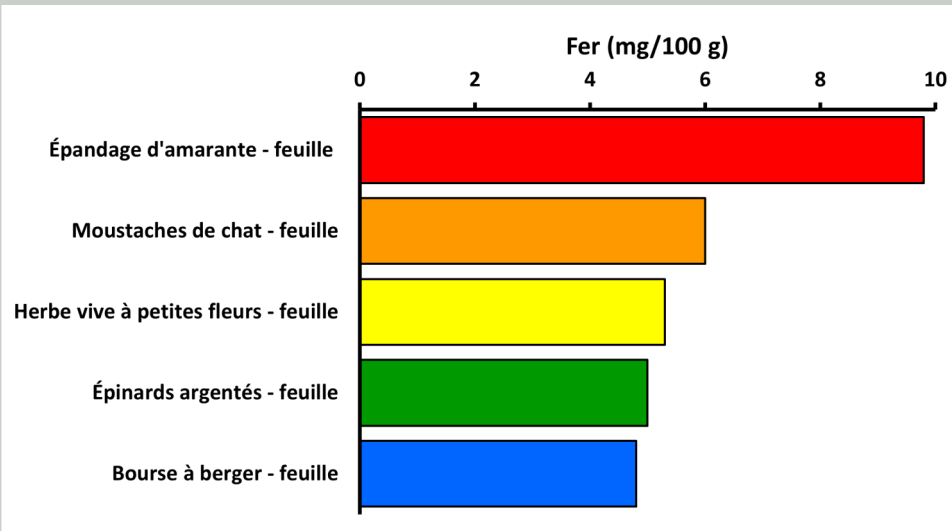
Les légumes à feuilles vertes doivent être cuits.



Les personnes en bonne santé mangent des légumes-feuilles

- De nombreuses plantes ont des feuilles comestibles.
- Les feuilles comestibles sont nutritives.
- Normalement, toutes les feuilles doivent être cuites pour tuer les bactéries.
- Tout le monde devrait manger une tasse pleine de feuilles vert foncé tous les jours pour rester en bonne santé.
- Certains légumes-feuilles peuvent être cultivés comme haies, dans les marécages et autour des maisons pour fournir un approvisionnement quotidien régulier en légumes-feuilles.

Légumes à feuilles vertes – Teneur en fer



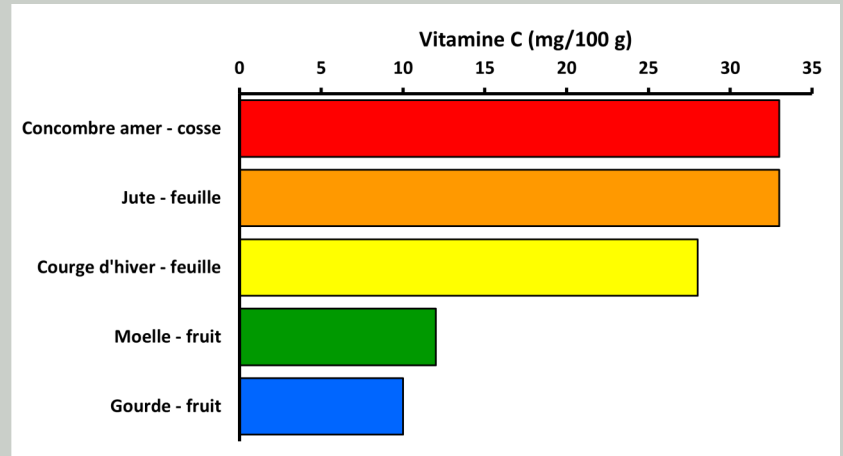
Le fer est important, c'est ce qui rend notre sang rouge.

Le fer aide l'oxygène à atteindre nos poumons. Cela nous aide à avoir de l'énergie pour travailler.

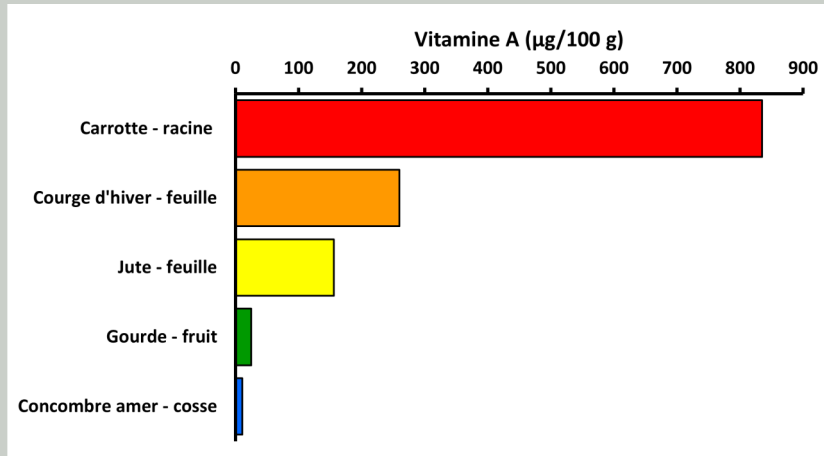
Lorsque nous manquons de fer, nous sommes appelés anémiques. Le fer est plus disponible lorsque la vitamine C est également présente.

La vitamine C pour une bonne santé

La vitamine C est importante
pour nous aider à éviter la
maladie.



Valeur de vitamine A des feuilles



La vitamine A est très importante pour la vue et la lutte contre les maladies, en particulier chez les nourrissons, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Les personnes qui manquent de vitamine A ont du mal à voir la nuit.

Dans les plantes, ce produit chimique se présente sous une forme qui doit être convertie en vitamine A dans notre corps.



Herbe vive à petites fleurs -

les feuilles fraîches sont une bonne source de vitamine C

Les feuilles et les jeunes tiges peuvent être consommées crues ou cuites.



Galinsoga parviflora



Amarante - un vert à croissance rapide et un favori du jardin potager



La dispersion des
graines dans les
vieilles cendres de feu
aide les plantes à bien
pousser.



Amaranthus
spp



Moustaches de chat



Les feuilles peuvent
être récoltées 4-5
semaines après la
plantation.



Cleome gynandra

Bourse à berger



Les jeunes feuilles
tendres sont
consommées.

Les feuilles sont une bonne source de
vitamine A.

Les feuilles peuvent être cuites
comme légume ou consommées
crues en salade.



Capsella bursa-pastoris

Feuille de patate douce



Les feuilles sont comestibles crues ou cuites.

Couvre-sol ou plante grimpante.



Ipomoea batatas

Ortie masai

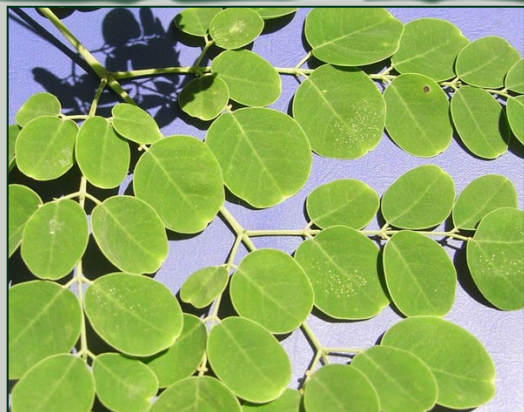


Les jeunes feuilles sont fanées, bouillies et consommées comme légume.



Urtica massaica

Moringa



Un arbre à croissance rapide. Les jeunes fanes et feuilles sont consommées cuites.



Moringa oleifera



Manioc



Manihot esculenta

Les jeunes feuilles sont comestibles après la cuisson.



Épinards indiens



Les feuilles peuvent être frites, cuites à la vapeur et utilisées dans les soupes et les ragoûts.



Il pousse sur des clôtures, des bâtons ou sur des souches.

Basella alba



Feuille de taro

Une délicatesse de
bonne qualité.



Colocasia esculenta



Épinards argentés



Les jeunes pousses et feuilles
sont cuites et consommées.



Celosia trigyna

Légumes-feuilles du Rwanda



Amarante



Concombre amer



Moringa

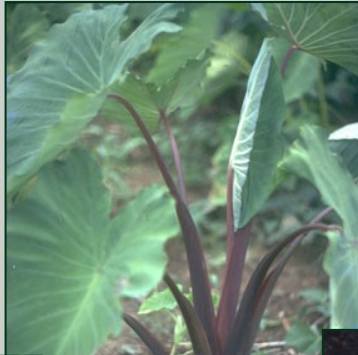
Les feuilles vert foncé doivent être consommées quotidiennement.

Ils doivent être cuits et peuvent être cuits à la vapeur, frits ou bouillis.



Épinards indiens

Feuilles comestibles



Taro



Arachide



Jute



Citrouille



Cantaloup

Feuilles comestibles



Haricot



Épinards argentés



Gourde

Feuilles comestibles



Pois pigeon



Sesban Égyptien

Poisons végétaux

Certains aliments contiennent des substances qui peuvent causer des maladies. Vérifiez les méthodes de préparation avant de manger. Certains exemples sont:

- Les bactéries sur les feuilles peuvent causer des maux d'estomac. Les aliments doivent être cuits pour tuer les bactéries.
- Le cyanure est un poison que l'on trouve couramment dans les plantes (par exemple le manioc). Il les rend amers mais est détruit lorsque les aliments sont bien cuits.
- Les oxalates sont communs dans les plantes (par exemple le taro). Ils sont aigres et peuvent brûler la gorge. Changer l'eau pendant la cuisson peut réduire les oxalates.
- Les plantes peuvent accumuler des nitrates qui sont toxiques pour les enfants. Cela se produit lorsque des engrais azotés en excès sont ajoutés à certains légumes à feuilles (par exemple l'amarante).

Aliments végétaux du Rwanda



Gourde



Luffa incliné



Maïs

Légumes pour la variété et la nutrition

Certains légumes et feuilles comestibles doivent être plantés près des maisons afin qu'ils soient facilement disponibles, même les jours de pluie, ou lorsque les gens ne peuvent pas se rendre dans des jardins éloignés.



Millet du doigt



Essente



Carrotte

Comme certains légumes ne poussent qu'à certaines saisons, les familles devraient planter une large gamme pour fournir de la nourriture toute l'année.

Légumes — nutritifs et savoureux



Haricot mungo



Haricot écarlate



Aubergine



Moelle

Millet du doigt - graines polyvalentes



Les graines peuvent être grillées ou
moulues en farine.



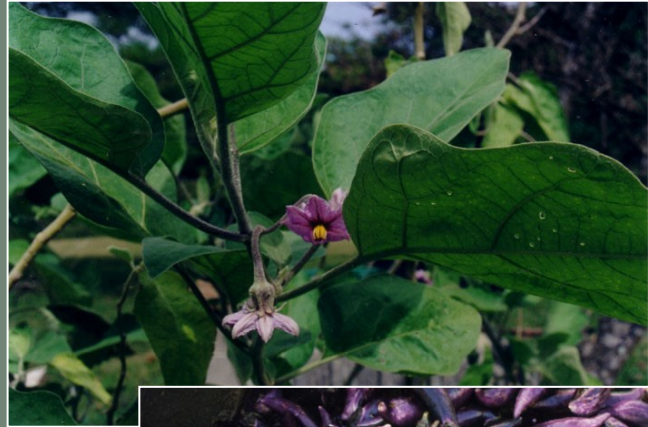
Eleusine coracana



Aubergine

Les fruits peuvent être consommés frits, grillés, cuits au four, farcis ou cuits.

Ils peuvent également être séchés pour le stockage.



Solanum melongena



Concombre amer



Momordica charantia

Les fruits jeunes et amers peuvent être bouillis, farcis, frits ou marinés.



Les feuilles sont également consommées.



Faire tremper les graines pendant 24 heures avant la plantation améliore la germination.

Citrouille

Les fruits peuvent être cuits au four, bouillis, frits, cuits à la vapeur ou en purée.



Cucurbita maxima

Haricot écarlate



Un haricot grimpant qui peut repousser à partir des tubercules.

Phaseolus coccineus



Gourde



Les jeunes fruits
peuvent être bouillis,
cuits à la vapeur, frits ou
marinés. Les jeunes
pointes et les feuilles
peuvent être mangées.



Lagenaria siceraria



Arachide

Pousse mieux dans les zones sèches.

Les graines peuvent être
consommées crues ou cuites.



Arachis hypogea

Pois pigeon - un arbuste avec des graines et des feuilles comestibles



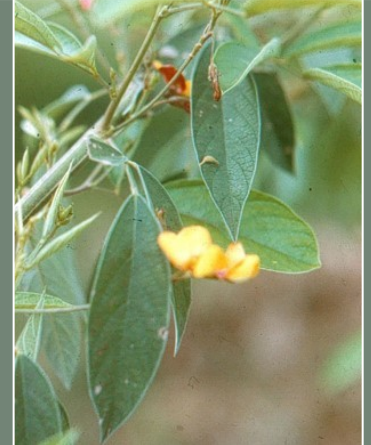
Le pois d'Angole a des racines profondes qui recyclent les nutriments et l'aident à pousser dans des endroits plus secs.

Étant une légumineuse, elle rejette de l'azote dans le sol.



Les feuilles, les gousses, les graines et les germes peuvent tous être cuits et consommés.

Cajanus cajan



Sorgho

Sorghum bicolor



La graine est consommée sous forme de céréales et moulue pour faire de la farine. Il est utilisé pour les boulettes, les gâteaux frits et les boissons.

Remerciements

Rotary



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



The Mustard Seed Institute

Cette publication a été développée dans le cadre d'un programme entrepris par Food Plant Solutions Groupe d'action Rotarien, rendu possible grâce au financement du district 9830.

Cela n'aurait pas été possible sans l'engagement et le soutien des différents bénévoles, qui ont partagé la vision et donné généreusement de leur temps pour soutenir ce projet.

Révision, mise en page et formatage – John McPhee

Remarques



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org