

FRUITS, NOIX ET GRAINES DU RWANDA

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



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

Fruits, noix et grains 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

Ce livret est basé sur des informations provenant de la base de données Food Plants International (FPI), « Edible Plants of the World », développée par le scientifique agricole Tasmanien Bruce French.

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 fruits fabuleux



Petit néflier sauvage



Banane



Avocat



Mûrier blanc

Les fruits ont bon goût et nous gardent en bonne santé

Pomme à la crème sauvage



Tout le monde devrait manger des fruits chaque jour.

Les fruits fournissent des minéraux, des vitamines et d'autres nutriments importants dont tout le monde a besoin pour rester en bonne santé et en bonne santé.

Les bons jardiniers et agriculteurs plantent plusieurs sortes d'arbres fruitiers.

Prune du gouverneur



Cantaloup



Prune Mobola



Fruits pour climats chauds et humides



Pomme à la crème sauvage



Avocat



Prune du gouverneur



Banane

**Des fruits qui plairont à tous.
Certains grandissent vite.
Certains doivent être plantés pour
l'avenir.
Beaucoup sont saisonniers.**



Mûrier blanc

Profitez des fruits pour profiter d'une bonne vie

- Les fruits donnent de la saveur à la vie.
- Les fruits sont souvent riches en vitamines.
- Les fruits font de bonnes collations rapides.
- Les fruits sont amusants.

Nous sommes censés profiter des saveurs et des textures excitantes d'une incroyable variété de fruits tropicaux.



Bananes - une bonne collation



Les bananes à chair jaune sont normalement riches en caroténoïdes qui aident à une bonne vue.

De nombreuses bananes mûrissent en collations sucrées.



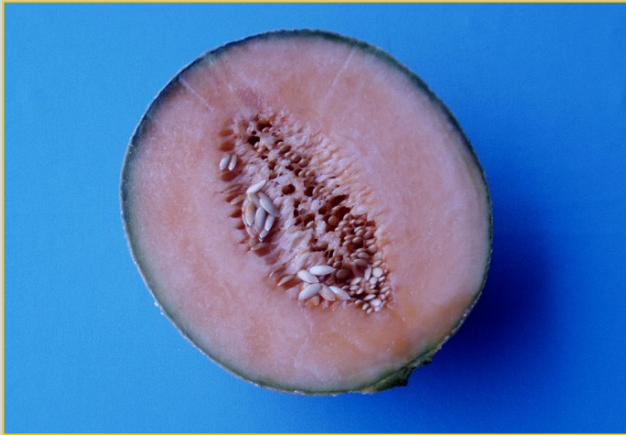
Les bananes sont riches en potassium qui aide à maintenir une pression artérielle normale.



Demandez à quelqu'un qui connaît bien les bananes de savoir lesquelles sont sucrées et lesquelles sont pour la cuisine.



Cantaloup - bon pour la vitamine C pour les enfants



Cucumis melo

Toutes les parties de la
plante et des fruits sont
comestibles.



Avocat - un fruit polyvalent



Les fruits sont riches en vitamine A.

Persea americana

Les fruits restent longtemps sur les arbres
période de temps.



Prune du gouverneur

Les fruits peuvent être consommés crus lorsqu'ils sont mûrs ou cuits, séchés et entreposés.



Flacourtia indica

Mûrier blanc



Les fruits sont
consommés crus
ou cuit.



Morus alba



Les fruits mûrissent sur
plusieurs semaines.

Petit néflier sauvage

Vangueria parvifolia



Le fruit, le noyau et les feuilles
sont comestibles.



Pomme à la crème sauvage

Les fruits sont
consommés frais à
maturité.



Les fleurs et les feuilles peuvent
être mangés.

Annona senegalensis

Rwanda - pays de noix et de graines étonnantes



Tournesol



Graine de sesban Égyptien



Graine de courge d'hiver



Arachide

Noix et graines - nutritives, faciles à conserver, savoureuses et riches en protéines, vitamines et minéraux

- Une variation saisonnière de l'alimentation.
- Souvent un aliment de réserve stockable.
- Souvent aimé des enfants.
- Moins cher et meilleur que les grignotines achetées.



Noix de prune Mobola



Parinari curatellifolia

La noix est une bonne fournisseuse
de protéines et de fer.



Graine de tournesol



Helianthus annuus

Les graines font un collation nutritive, fournissant du fer et du zinc, ce qui le rend particulièrement bon pour les enfants.



Graine de courge d'hiver - polyvalent et nutritif



Cucurbita maxima

Les graines peuvent être consommées crues, grillées et moulues dans la farine.



Arachide - un haricot mangé comme une noix



Les graines sont nutritives et peuvent être consommées cru ou cuit.

Les arachides peuvent améliorer le sol tout en fournissant de la nourriture.

Arachis hypogea



Remerciements

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 Rotary club de Nundah, le Rotary club de Mooloolaba, le Rotary club de West Tamar, le Rotary club de Blackwood et le 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

Remarques

Remarques



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

www.foodplantsolutions.org