

DES PLANTES VIVRIÈRES POUR UNE ALIMENTATION SAINNE AU 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



The Mustard Seed Institute



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



Des plantes vivrières pour une alimentation saine au Rwanda



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

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

Bien utiliser les ressources végétales alimentaires



La santé, le bien-être et la sécurité alimentaire d'une nation nécessitent d'utiliser au mieux toutes les ressources végétales alimentaires disponibles.



Des plantes vivrières pour une alimentation saine au Rwanda

Avec un climat tropical riche et diversifié et une variété de sols, d'altitudes et de régimes de précipitations, il est temps de découvrir et d'explorer l'étonnante gamme de plantes alimentaires tropicales souvent négligées qui conviennent aux endroits et sont riches en nutriments.



Mûrier blanc



Maïs



Amarante

Régimes sain

Pour rester en bonne santé, tout le monde, et en particulier les enfants, devrait manger une large gamme de plantes alimentaires. Cela devrait inclure des plantes de chacun des groupes d'aliments:

- Aliments énergétiques - par exemple la patate douce
- Aliments de croissance - par exemple arachide
- Aliments diététiques - par exemple avocat

Ensuite, chacun des nutriments requis par notre corps sera satisfait de manière équilibrée.



La sécurité alimentaire

Cultivez une gamme de plantes alimentaires différentes, plantées à différents moments tout au long de l'année, afin que la nourriture ne manque pas à certaines saisons. Cela devrait inclure les arbres fruitiers et les noix.



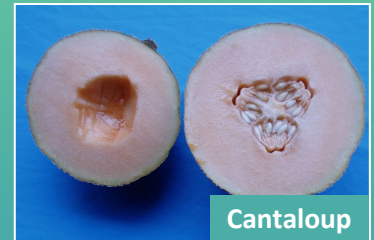
Millet du doigt



Manioc



Moringa



Cantaloup



Jute



Tournesol



Taro

Du fer pour un sang sain

Le fer est important dans notre sang. 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.

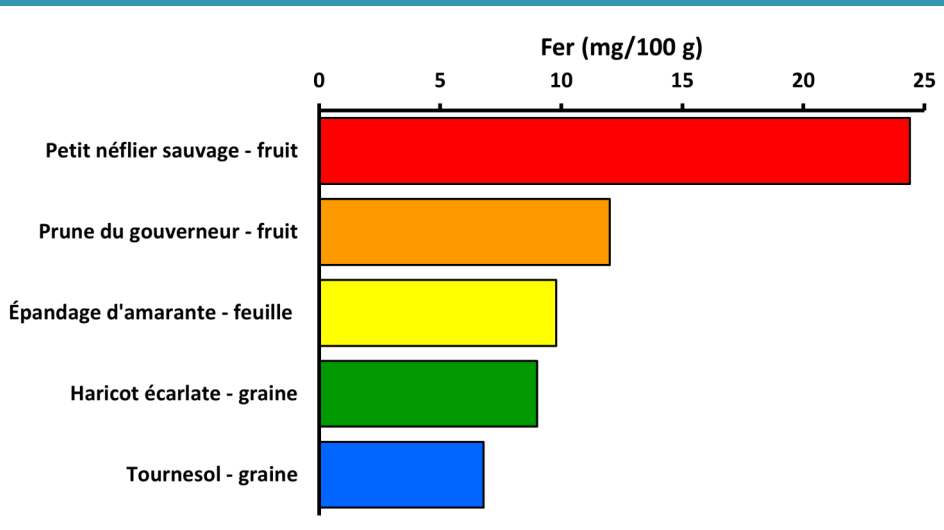
Faire tremper les pois secs pendant la nuit avant de les cuire rend le fer plus disponible.



Petit néflier sauvage



Prune du gouverneur

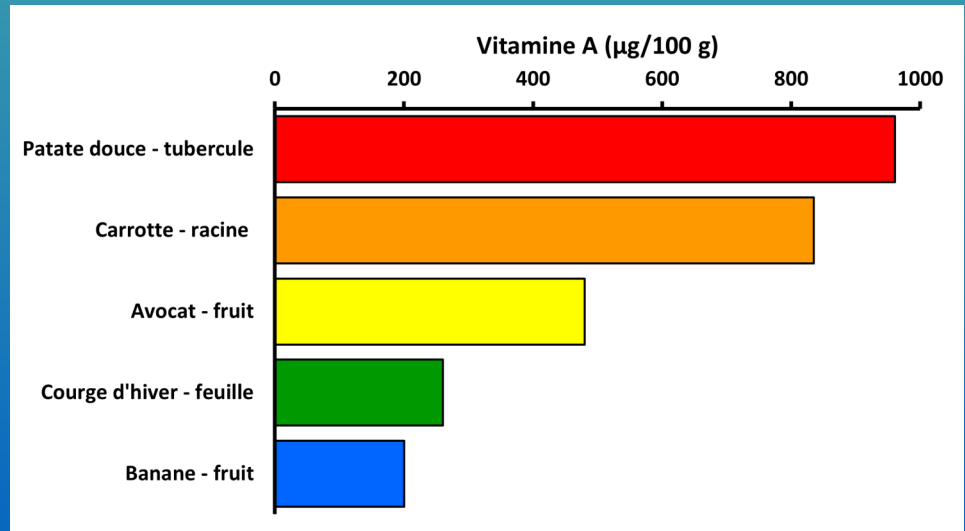


Vitamine A pour une bonne vue

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.

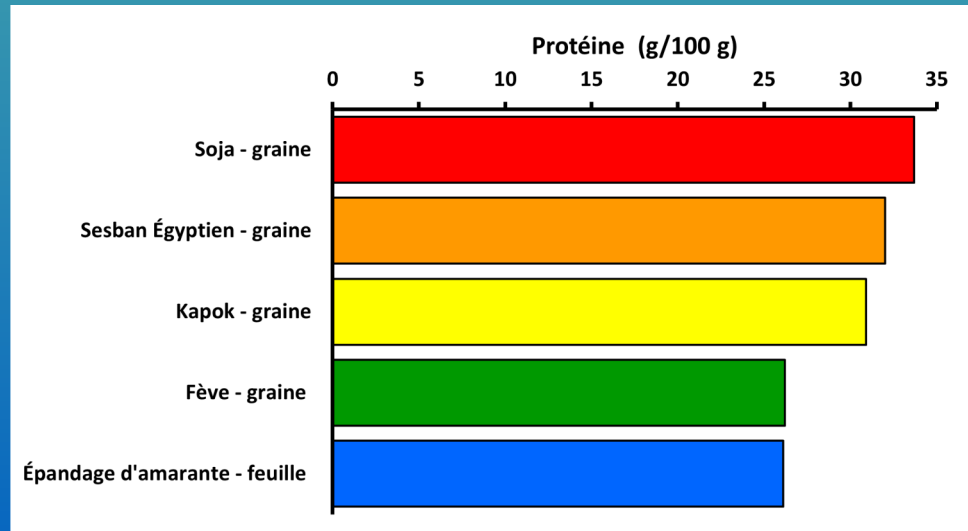
Les personnes qui manquent de vitamine A ont du mal à voir la nuit.

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



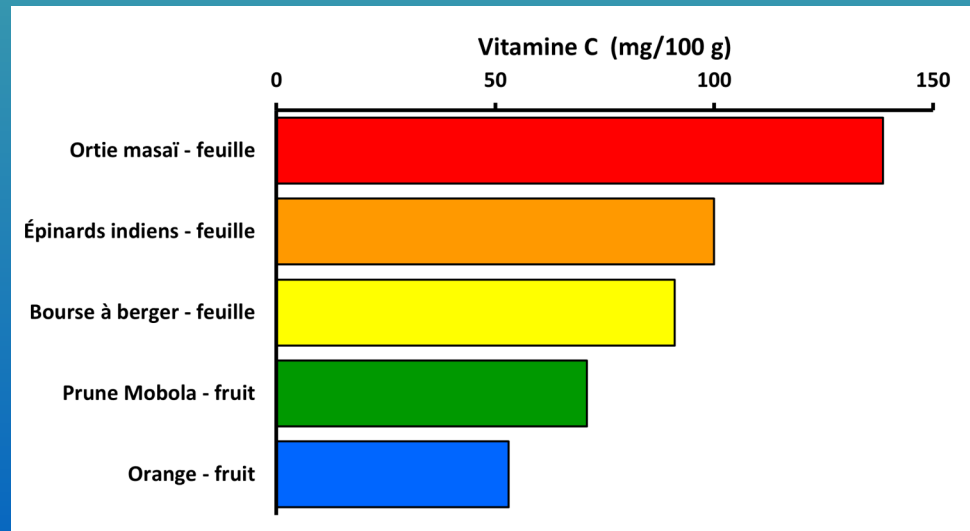
Aliments protéinés

Les plantes alimentaires peuvent être d'importantes sources de protéines, en particulier si le poisson et la viande ne sont pas facilement disponibles.



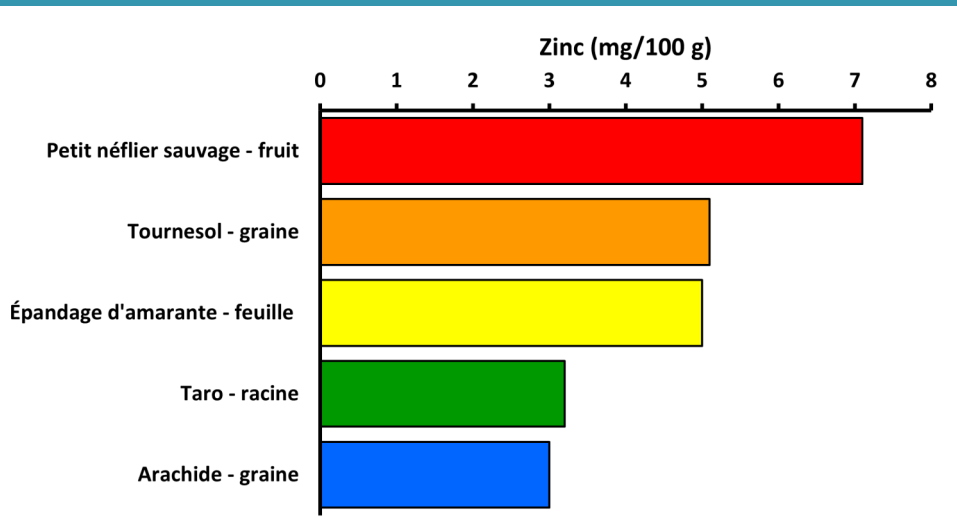
Vitamine C pour une bonne santé

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



Zinc pour les corps en croissance

Le zinc est particulièrement important pour les jeunes enfants et les adolescents pour les aider à se remettre d'une maladie et à être en bonne santé.



Les aliments verts feuillus sont importants

Les feuilles vert foncé sont une source importante de fer, de protéines et d'autres vitamines et minéraux essentiels à une alimentation saine.

Les feuilles vert foncé contiennent du folate, dont toutes les femmes en âge de procréer ont besoin.

De faibles niveaux de folate à la conception peuvent entraîner de graves malformations congénitales.

Tout le monde, en particulier les femmes et les enfants, devrait manger une main pleine de légumes-feuilles chaque jour.



Épinards indiens



Moringa

Les plantes-racines sont des plantes parfaites pour les climats tropicaux chauds et humides

Les féculents de base sont la pierre angulaire du Rwanda.

Nous devons faire attention aux parasites, aux maladies et aux signes que les plantes poussent dans un sol pauvre.



Manioc

Taro



Patate douce



Les haricots fournissent des protéines et restaurent les sols

Les haricots ont des bactéries spéciales attachées à leurs racines qui leur permettent de prendre l'azote de l'air et de le mettre dans le sol pour que les plantes l'utilisent.

C'est de l'engrais gratuit!



Haricot écarlate



Fève



Soja



Haricot mungo

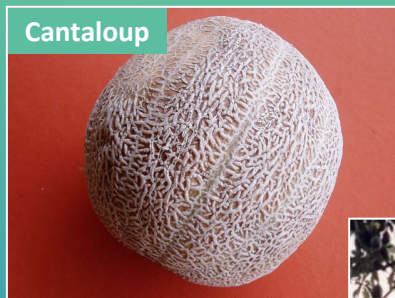


Haricot lablab

Tout le monde devrait manger des fruits tous les jours

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 agriculteurs plantent plusieurs sortes d'arbres fruitiers.



Cantaloup



Avocat



Prune du gouverneur



Banane

Arbres fruitiers et à noix pour autour des maisons

Des fruits qui plairont à tous.

Certains doivent être plantés pour l'avenir.

De nombreux fruits sont de saison. Certains
grandissent vite.



Prune Mobola



Mûrier blanc



Arachide

Légumes pour la variété et la nutrition

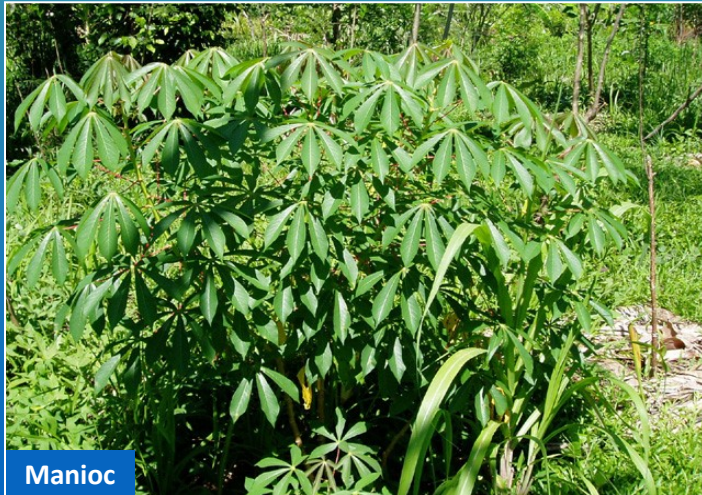
Comme certains légumes ne poussent qu'à certaines saisons, les familles devraient planter une large gamme pour fournir de la nourriture toute l'année.

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 sont trop fatigués ou occupés pour aller dans des jardins éloignés.



Plantes pour bordures de jardin

Des plantes plus grandes peuvent être cultivées sur les bords des jardins.



Plantes pour le bord des jardins

Pomme à la crème sauvage



Essente



Moringa



Kapok



Plantes pour parterres de jardin

Épinards argentés



Arachide



Patate douce



Millet du doigt



Moustaches de chat



Plantes à grimper sur les clôtures

De nombreuses plantes peuvent être cultivées sur des clôtures autour des maisons et des jardins.



Concombre amer



Épinards indiens



Haricot marama



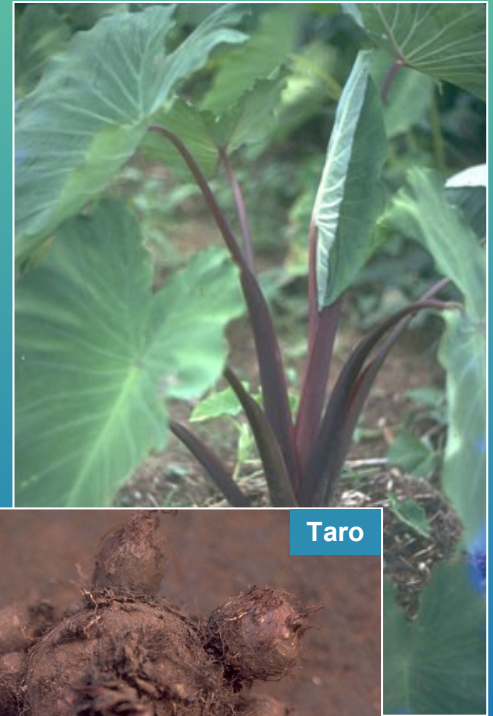
Haricot lablab



Haricot écarlate

Plantes pour les endroits marécageux

Les plantes alimentaires peuvent être cultivées dans toutes sortes d'endroits, même dans les marécages.



Ravageurs, maladies et carences

Les plantes qui sont bien cultivées sont moins endommagées par les insectes nuisibles et les maladies. Ils peuvent devenir secs ou pâles dans un sol pauvre.

Il est important de reconnaître ces signes et d'agir tôt.

Ce champignon devient mauvais lorsque les sols sont pauvres, et aussi sur les variétés d'outre-mer.



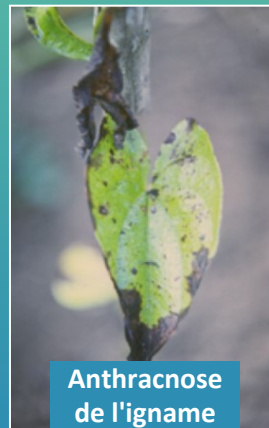
Feuilles de patate douce ridées

Le très petit papillon se cache du soleil sous les bractées des fleurs.



Teigne de la tavelure du bananier

Le champignon du taro se lave sous la pluie les nuits chaudes et humides.



Anthracnose de l'igname



Brûlure du taro

Ce champignon fait mourir les feuilles tôt lorsque les feuilles sont endommagées.

Le manioc qui pousse dans un sol corallien très pauvre ne peut pas absorber suffisamment de nourriture végétale.



Manioc à court de nutriments

Remerciements



The Mustard Seed Institute

La publication de cette brochure n'aurait pas été possible sans l'engagement et le soutien des bénévoles et des organisations qui ont financé ce projet.

Financement - Dobmac Pty Ltd, Rotary club de Howrah et Rotary club de Tamar Sunrise.

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