

Guide Succinct des Solutions pour les Plantes Alimentaires dans les Tropiques Humides du Togo

Notre corps a besoin de nutriments pour être sain et fort - les aliments nutritifs fournissent ces éléments:

Amidon: L'amidon fournit une énergie durable à l'organisme.

Protéines: Les protéines aident le corps à réparer les cellules et à en fabriquer de nouvelles. Les protéines sont également importantes pour la croissance et le développement chez les enfants et les femmes enceintes. Les symptômes d'une carence en protéines sont les suivants: émaciation et rétrécissement des tissus musculaires, ainsi qu'une croissance lente (chez les enfants).

Vitamine A: 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 gens qui manquent de vitamine A ont du mal à voir la nuit.

Vitamine C: La vitamine C nous aide à éviter les maladies, à guérir les blessures, à prévenir les infections et à absorber le fer contenu dans les aliments. Une carence sévère en vitamine C augmente le risque de scorbut avec des symptômes tels que l'inflammation des gencives, la peau squameuse, le saignement du nez et les articulations douloureuses.

Fer: Le fer est important. Parce qu'il aide les globules rouges à transporter l'oxygène des poumons au reste du corps. De faibles niveaux de fer provoquent une anémie, qui nous fait sentir la fatigue. Le fer est également important pour maintenir les cellules saines, la peau, les cheveux et les ongles. Le fer est plus disponible lorsque la vitamine C est également présente.

Zinc: Le zinc est particulièrement important pour la santé des jeunes enfants et adolescents et pour aider à la guérison d'une maladie. Il est nécessaire pour que le système immunitaire de l'organisme fonctionne correctement. Il joue un rôle dans la division cellulaire, la croissance cellulaire, la cicatrisation des plaies et la dégradation des glucides. Le zinc est également nécessaire pour les sens de l'odorat et du goût. La carence en zinc est caractérisée par un retard de croissance, une perte d'appétit et une altération de la fonction immunitaire.



Commencer un jardin

PLANIFIEZ: Identifiez un emplacement approprié pour le jardin. Les facteurs à considérer incluent: Un site qui reçoit 6 à 8 heures par jour de la lumière du soleil et qui n'est pas ombragé par les bâtiments ou des arbres; Accès facile - un jardin difficile d'accès ne sera pas maintenu; Protection contre les prédateurs comme les animaux indigènes. Si ceci s'avère réel, pensez à ce qui peut être utilisé comme barrière et installez-la avant de planter.; Une eau en quantité suffisante et facilement accessible, qu'il s'agisse d'un tuyau d'arrosage ou d'un arrosoir.

OUTILS ET ÉQUIPEMENTS: De quoi avez-vous besoin pour retourner la terre ? Pour planter des graines et des semis (par ex. bêche, truelle, houe) et pour recouvrir de terre les semences (par ex. râteau). Pouvez-vous emprunter des outils pour réduire vos coûts de démarrage?

TAILLE: Les jardins peuvent être de tailles différentes. Planifier la taille de votre jardin - quel est l'espace disponible et de combien de temps disposez-vous? Commencez petit et augmentez la surface à mesure que vous devenez plus confiant. Si l'espace est limité, rappelez-vous que les plantes peuvent être cultivées avec succès dans des conteneurs ou des pots.

PRODUIRE: Dégagez la zone, en enlevant toutes - plantes et grandes mauvaises herbes (retourner le sol - creuser, soulever et le retourner sur lui-même). Une fois le sol ameubli répandez du compost et faites-le pénétrer dans le sol. Évitez de marcher sur un sol fraîchement retourné, car cela le comprimerait et annulerait votre dur labeur. Une fois le bêchage terminé, lissez la surface avec un râteau et arrosez abondamment. Laissez le lit se reposer pendant plusieurs jours avant de planter. Utilisez un terreau de bonne qualité si vous utilisez des pots et des conteneurs.

PLANTEZ: Les graines et les semis peuvent être achetés dans les pépinières, les centres de jardinage et la plupart des quincailleries. Un paquet de graines fera pousser beaucoup de semis mais prendra plus de temps à mûrir que les semis transplantés. Plantez les graines et les semis conformément à leurs instructions spécifiques et appliquez suffisamment d'eau pour vous assurer que le sol autour des graines et/ou des racines des semis est humide. Tenez compte de la hauteur et de la largeur de chaque plante lors de la planification de l'espace entre les plantes. Les informations sur les paquets de semences ou les étiquettes des semis indiqueront la distance appropriée entre les plantes voisines. Ajoutez une épaisse couche de paillis autour des semis pour aider à garder le sol humide. Faites de petits panneaux à coller dans le sol pour montrer ce que vous avez planté.

ENTRETIEN: Les plantes ont besoin d'être arrosées régulièrement. Idéalement le matin, jamais en pleine chaleur de la journée. Les mauvaises herbes sont en concurrence avec les plantes pour les nutriments et l'eau.

Il est donc important de les limiter au minimum. Le désherbage à la main et l'ajout de paillis autour des semis aideront à garder les mauvaises herbes sous contrôle.

Les féculents fournissent de l'énergie et des fibres alimentaires

Nom commun: Grande igname

Nom scientifique: *Dioschorea alata*

Culture: Pour la production alimentaire générale, utilisez les morceaux supérieurs du tubercule après qu'ils ont germé pour la plantation. Utilisez un bâton ramifié pour soutenir la vigne et espacez les plantes d'environ 1m. Compte tenu de la grande diversité des cultivars de grande igname, pour une production, il faut choisir des variétés qui ont des formes de tubercules arrondies régulières pour récolte et préparation plus faciles; sélectionner également des variétés à rendement stable et moins sensibilité aux taches foliaires et aux virus. Couleur, qualité de cuisson, capacité de stockage, texture et d'autres qualités doivent être prises en compte. Le temps de maturité varie de 5 mois dans les climats plus chauds à 9-10 mois lorsqu'il fait plus frais. Les ignames se conserveront bien pendant plus de 6 mois dans un hangar sec, sombre et bien aéré.

Utilisation: Les tubercules sont bouillis ou cuits au four. Ils peuvent être rôtis, frits ou écrasés. Les tubercules aériens des bulbilles sont également cuits et consommés.

Nutriments: tubercule: vit A, vit C, zinc

Nom commun: Manioc

Nom scientifique: *Manihot esculenta*

Culture: Le manioc est planté à partir de sections de la tige. Des sections d'environ 15-20 cm de long de la tige ligneuse plus mature sont coupées et plantées dans le sol. Elles peuvent être complètement enterrées ou placées dans n'importe quel angle. Les racines se forment et les feuilles commencent à germer de la tige. La plante peut être plantée à n'importe quel moment de l'année, mais elle a besoin d'humidité pour démarrer. Il est donc souvent planté au début de la saison humide. Une fois établie, elle peut survivre pendant plusieurs mois sans pluie.

Utilisation: Les tubercules sont consommés après une cuisson complète. Ils sont bouillis, rôtis ou transformés en farine. L'amidon est utilisé dans les puddings, les soupes et les boulettes. Les jeunes feuilles sont comestibles après cuisson. Elles sont aussi parfois séchées et conservées. Les graines sont également consommées.

Nutriments: tubercule: énergie, zinc; feuille: protéines, vit A, vit C, fer



Les féculents fournissent de l'énergie et des fibres alimentaires

Nom commun: Millet à Pointe

Nom scientifique: *Pennisetum glaucum*

Culture: Les plantes sont cultivées à partir de graines. Elles sont généralement semées directement dans le champ. La densité des plantes est ajustée en fonction de la pluviométrie et de la fertilité du sol. L'espacement est de 45 cm à 200 cm. Il est également cultivé en association avec d'autres cultures telles que le niébé, le sorgho et l'arachide. Les cultures sont normalement sarclées 2 ou 3 fois.

Utilisation: Les graines sont consommées comme du riz. Elles sont également moulues en farine et transformées en du pain, des gâteaux et de la pâte. Elles sont mélangées à d'autres céréales et graines pour fabriquer des aliments fermentés. Certaines espèces ont des tiges sucrées que l'on mâche. Les jeunes épis peuvent être rôtis et consommés comme du maïs sucré. La plante peut également être infestée par un champignon qui est consommé.

Nutriments: graine: énergie, protéines, fer, zinc



Les légumineuses fournissent des protéines pour la croissance

Nom commun: Pois d'Angole

Nom scientifique: *Cajanus cajan*

Culture: Ils sont cultivés à partir de graines. Il est préférable de semer les graines là où les plantes doivent pousser. Les graines germent normalement, facilement et bien. Avant de semer les graines, il est utile de les tremper dans de l'eau froide. Un espacement de 1,5 m x 1,5 m convient. Les plantes peuvent être coupées et on les laisse repousser. Les plantes peuvent également être cultivées à partir de boutures.

Utilisation: Les jeunes feuilles, les pousses et les gousses sont consommées. Les gousses peuvent être utilisées dans les currys. Les feuilles et les pousses sont utilisées comme étouffées. Les jeunes graines sont cuites et mangées comme des petits pois. Les graines mûres sont également cuites et consommées dans les soupes et les currys. Les germes peuvent être produits et consommés.

Nutriments: graines: énergie, protéines, vit A, fer

Nom commun: Haricot de Lima

Nom scientifique: *Phaseolus lunatus*

Culture: Les graines colorées sont souvent difficiles à cultiver, mais les variétés à graines blanches poussent facilement. Semez 3-4 graines dans une butte et mettez un bâton de 2-3 m de haut au milieu. Les buttes doivent être espacées d'environ 1 m. Les graines doivent être semées à une profondeur de 2 à 4 cm.

Utilisation: Les feuilles, les jeunes gousses et les graines sont toutes consommées. Les graines sont consommées fraîches ou après séchage et sont frites dans l'huile. Les haricots secs sont bouillis ou cuits au four et peuvent être utilisés dans les soupes et les ragoûts. Les graines sont parfois cultivées comme germes de haricots, puis cuites et consommées. **Attention:** Certaines espèces contiennent du poison (acide cyanhydrique). Celui-ci est détruit par cuisson complète. Les haricots contiennent un inhibiteur de protéines qui est également détruit par la cuisson.

Nutriments: graine (cuite): énergie, protéines, fer, zinc

Nom commun: Niébé

Nom scientifique: *Vigna unguiculata*

Culture: Il est cultivé à partir de graines. La collecte des graines est facile. Les graines restent viables pendant plusieurs années si elles sont soigneusement conservées.

Utilisation: Les jeunes feuilles, les jeunes gousses et les graines mûres sont toutes consommées. Ils peuvent être cuits à la vapeur, bouillis et sautés. Les feuilles peuvent être séchées et stockées. Les graines séchées sont utilisées dans les soupes ou les ragoûts et sont moulues en farine ou fermentées. Les graines sont utilisées pour les germes de haricots. Les graines grillées sont utilisées comme substitut de café.

Nutriments: graines: énergie, protéines, fer; feuilles: vit A, vit C, fer; gousses: vit C

Les légumes verts à feuilles sont une source de fer

Nom commun: Hibiscus comestible

Nom scientifique: *Abelmoschus manihot*

Culture: Il est cultivé à partir de tiges vertes fraîches d'environ 25 cm de long, plantées dans le sol. Les types de feuilles étroites concurrencent peu les mauvaises herbes, et peuvent donc être cultivés en association avec la patate douce. Un sol fertile est nécessaire. La croissance et la couleur des feuilles peuvent être améliorées en pulvérisant toutes les 2 à 3 semaines une solution d'urée à 0,5% dissoute dans l'eau. Cueillir l'extrémité des branches encourage la plante à produire plus de branches et de feuilles. Une cueillette excessive ralentit la croissance. Si le sol est très fertile, les vieux arbustes peuvent être coupés, laissant la souche se développer en un nouvel arbuste.

Utilisation: Les jeunes feuilles sont cuites et consommées. Elles sont gluantes si elles ne sont pas cuites à la vapeur ou frites. La racine est bouillie avec du porc pour faire un bouillon. Les jeunes fruits sont cuits et consommés. Ils peuvent être séchés et réduits en poudre. Les fruits rendent les plats visqueux.

Nutriments: feuille: énergie, protéines, vit A, vit C, fer, zinc

Nom commun: Epinard indien

Nom scientifique: *Basella alba*

Culture: Il peut être cultivé à partir de graines ou de boutures de 20-25 cm de long. Un espacement de 1 m convient. Les plantes cultivées à partir de graines sont plus productives que celles issues de boutures. Une ombre partielle, un sol riche et fertile et une humidité adéquate favorisent une abondante production. Il est sensible à l'engrais azoté. Une ombre légère donne des feuilles plus grandes. Elle nécessite un treillis pour grimper. La cueillette fréquente des bourgeons favorise la ramification.

Utilisation: Les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites comme légume. Elles sont également séchées et conservées. Lorsqu'elles sont fraîches, elles peuvent être conservées pendant 4 à 5 jours. Les jeunes pousses et les feuilles sont consommées cuites. Elles sont quelque peu visqueuses. Dans les soupes et les ragoûts le mucilage peut être utilisé comme épaississant. La couleur violette des fruits est inoffensive et est utilisée pour colorer les légumes et l'agar-agar. Un peu de jus de citron ajouté à la teinture en rehausse la couleur.

Nutriments: énergie, protéines, vit A et C, fer, zinc



Les légumes verts à feuilles sont une source de fer

Nom commun: Jute, gombo de brousse

Nom scientifique: *Corchorus olitorius*

Culture: Les plantes poussent à partir de graines, et elles peuvent être transplantées. Les graines sont souvent répandues dans des lits de semis fins au début de la saison humide. Mélanger les petites graines avec du sable les rend plus facile de les semer uniformément. Souvent, les graines sont lentes à croître. On peut y remédier en les trempant dans de l'eau chaude. Un espacement de 20-30 cm entre les plantes est approprié. Pour les variétés vigoureuses, cet espacement peut être porté à 45-50 cm. Les graines sont conservées dans les gousses pour un nouvel ensemencement.

Utilisation: Les jeunes feuilles et les sommets des tiges sont consommés cuits. (Elles sont gluantes si elles ne sont pas frites). Elles sont aussi utilisées pour faire une soupe épaisse. Les feuilles peuvent être séchées au soleil, réduites en poudre et conservées pendant plusieurs semaines.

Nutriments: feuille (crue): énergie, protéines, vit A, vit C, fer



Les fruits sont une source importante de vitamines et de fibres alimentaires

Nom commun: Cantaloup

Nom scientifique: *Cucumis melo*

Culture: Ils sont cultivés à partir de graines. Les graines sont plantées à environ 1-4 cm de profondeur. Les plantes doivent être espacées de 1 à 2 mètres. Les semis peuvent être transplantés lorsqu'ils ont atteint une hauteur de 10-15 cm de hauteur.

Utilisation: Les fruits mûrs sont consommés crus. Ils sont également séchés, confits et transformés en confitures, gelées et conserves. Les graines sont parfois consommées grillées. Les graines sont mélangées avec du jus de fruit pour en faire une boisson. Parfois, les fruits immatures sont cuisinés comme légumes. Les graines contiennent une huile légère comestible. Les jeunes feuilles sont consommées comme herbe potagère.

Nutriments: graines: énergie, protéines; fruits: vit A, vit C

Nom commun: Prunier Mobola

Nom scientifique: *Parinari curatellifolia*

Culture: Les plantes peuvent être cultivées à partir de graines qui doivent être récoltées fraîches à partir des fruits de l'arbre. La chair est enlevée et les graines sont séchées à l'ombre. Les graines sont semées à faible profondeur. Les jeunes plants doivent être transplantés avec soin pour éviter d'endommager la racine pivotante. Ils peuvent être transplantés après 2 ans. Les arbres issus de graines peuvent atteindre 3,9 m après 9 ans. La production de fruits n'intervient souvent qu'une année sur deux. Les fruits arrivent à maturité en 250 jours.

Utilisation: Les fruits sont ramassés après leur chute et consommés. La peau et les graines sont jetées mais la pulpe est consommée. Les fruits sont utilisés pour faire des boissons. Les graines sont utilisées pour aromatiser et comme noix crues. Elles sont également pilées pour la soupe.

Nutriments: noix: énergie, protéines, fer, zinc; fruits: énergie, vit C

Nom commun: Gumvine

Nom scientifique: *Saba senegalensis*

Culture: Les plantes sont cultivées à partir de graines. Il s'agit d'une plante grimpante ou d'une liane qui pousse à plus de 40 m de long. Les fruits sont ovales avec une pulpe jaune qui est aigre-douce, moelleuse et comestible.

Utilisation: Les fruits sont consommés crus. Ils sont aussi utilisés pour les boissons.

Nutriments: fruits : vit C, fer

Les légumes sont une source importante de vitamines et de fibres alimentaires

Nom commun: Citrouille

Nom scientifique: *Cucurbita moschata*

Culture: Les plantes sont cultivées à partir de graines. Elles peuvent être cultivées en tant que semis et ensuite repiquées. Les fruits arrivent à maturité en 70-180 jours après la semence, selon la variété.

Utilisation: Les fruits sont consommés bouillis, frits ou cuits au four. Ils peuvent être écrasés et utilisés dans les tartes, les soupes, le pain et les gâteaux. Ils peuvent être séchés, réduits en poudre et utilisés pour le pain. Les jeunes feuilles et les fleurs sont comestibles. Elles peuvent aussi être séchées et conservées. Les graines sont consommées grillées, nature ou salées.

Nutriments: feuille: protéines, vit A, vit C, fer; fruit: vit C; graine: énergie, protéines fer

Nom commun: Patate douce

Nom scientifique: *Ipomoea batatas*

Culture: On utilise des boutures de vigne pour la plantation. Dans les sols de prairie, elle est semée dans des monticules, des crêtes ou d'autres lits surélevés. Dans les jachères broussailleuses, elle est surtout plantée dans des sols non déterrés, sols meubles. Elle a besoin d'une position ensoleillée. Les tubercules ne se formeront pas si le sol est gorgé d'eau lorsqu'ils commencent à se développer. La patate douce ne tolère pas l'ombrage.

Utilisation: Les tubercules sont bouillis ou cuits au four. Ils peuvent être cuits à la vapeur, frits, écrasés ou séchés. Ils peuvent être utilisés dans les nouilles. Les tubercules hachés et séchés peuvent être bouillis avec du riz ou moulus en poudre et mélangés à de la farine de blé pour faire des gâteaux ou du pain. Les jeunes feuilles sont comestibles.

Nutriments: tubercule: énergie, vit A



Les légumes sont une source importante de vitamines et de fibres alimentaires

Nom commun: Haricot mungo

Nom scientifique: *Vigna radiata*

Culture: Les plantes sont cultivées à partir de graines. Dans certaines régions, celles-ci sont semées à la volée, tandis que pour des petites parcelles, on sème souvent 2-3 graines dans des trous espacés de 50-60 cm. Elle nécessite normalement d'engrais phosphorés pour une croissance adéquate. Les graines germent en 3-5 jours.

Utilisation: Les graines sont consommées mûres. Elles sont consommées crues ou rôties. Elles sont ajoutées aux soupes et aux ragoûts. Elles sont également fermentées. Les jeunes gousses peuvent être consommées. Les jeunes feuilles peuvent être consommées aussi. Les graines peuvent être germées pour obtenir des germes. Ceux-ci sont utilisés dans les salades et les plats sautés.

Nutriments: graines: énergie, protéines, vit A, fer



Remerciements:

Ce guide est basé sur les informations de la base de données de Food Plant International (FPI), "Plantes Comestibles du Monde" développée par l'agronome de **Tasmanie Bruce French AO**. Le "Guide succinct des Solutions pour les Plantes Alimentaires dans les Tropiques Humides du Togo" est une sélection limitée de plantes alimentaires et un **Guide provisoire** destinée à identifier certaines plantes alimentaires locales ayant des niveaux élevés de nutriments qui sont importants pour la nutrition humaine. Ce guide a été développé avec la meilleure intention de susciter l'intérêt et d'améliorer la compréhension des plantes alimentaires locales importantes dans la région tropicale du Togo. Il ne s'agit pas d'un guide complet des plantes alimentaires du Togo. D'autres plantes nutritives importantes peuvent être tout aussi utiles. Veuillez contacter Food Plant Solutions si vous souhaitez plus d'informations sur celles-ci, ou des informations plus détaillées sur les plantes sélectionnées.

Le Groupe d'Action Rotarien Food Plant Solutions a été créé par le Rotary Club de Devonport North pour aider à faire connaître la base de données sur les plantes comestibles développée par Food Plants International, et son potentiel pour lutter contre la malnutrition et la sécurité alimentaire dans tous les pays du monde. En juin 2007, Food Plant Solutions a été créé en tant que projet du district Rotarien 9830 du Rotary Club de Devonport North et de Food Plants International. L'objectif principal du projet est d'accroître la sensibilisation et la compréhension de la vaste ressource alimentaire qui existe sous la forme de plantes locales, qui sont bien adaptées aux conditions dans lesquelles elles sont cultivées, et comment cette ressource peut être utilisée pour donner des solutions contre la faim, la malnutrition et la sécurité alimentaire. Pour plus d'informations, visitez le site web www.foodplantsolutions.org ou email info@foodplantsolutions.org.

Avertissement: Ce guide a été produit en utilisant les informations de la base de données "Edible Plants of the World" compilée par Bruce French de Food Plants International. Bien qu'un grand soin ait été apporté par Food Plants International et Food Plant Solutions, ni l'organisation, ni les personnes impliquées dans la compilation de la base de données ou de ce guide de terrain:

- ne font aucune déclaration expresse ou implicite quant à l'exactitude des informations contenues dans la base de données ou dans le Brief Garden Guide, et ne peuvent être tenues légalement responsables ou accepter la responsabilité de toute erreur ou omission
- ne peuvent être tenues responsables des réclamations résultant de l'identité erronée des plantes ou de leur utilisation inappropriée
- n'assument aucune responsabilité en cas de maladie, de décès ou d'autres effets néfastes résultant de la consommation ou de l'utilisation d'une plante décrite dans la base de données ou dans ce bref guide.

Assurez-vous toujours d'avoir la bonne plante et d'appliquer les méthodes de préparation appropriées.

Compost - s'il a vécu une fois, il peut revivre



Remarques:

