

Augmenter les bienfaits des aliments que nous consommons

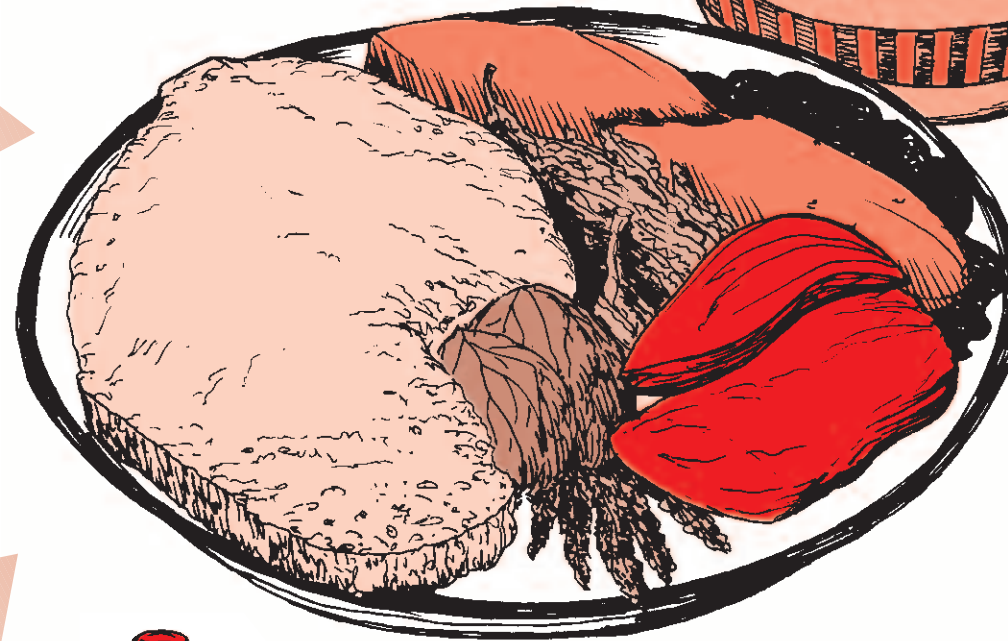
Pour accroître la valeur nutritive d'un repas, essayez de toujours mélanger un aliment de base (comme du maïs, du riz, du plantain ou des pommes de terre) avec un légume quelconque, des haricots, de la viande ou des noix comme condiment. Même en petite quantité, un condiment relève le goût et accroît la valeur nutritive (vitamines, minéraux, protéines). Souvenez-vous aussi que même si les femmes et les enfants mangent moins d'aliments de base, tout le monde a besoin de la même quantité de condiment.

Quelques idées de condiments



Des feuilles vertes, des plantes et fleurs sauvages comestibles ainsi que des fines herbes

Les légumes vert foncé, particulièrement de nombreuses plantes traditionnelles, sont de bonnes sources de vitamines A et C qui aident à protéger des maladies. Les fines herbes relèvent le goût. Vous pouvez en cueillir dans la nature ou les faire pousser.



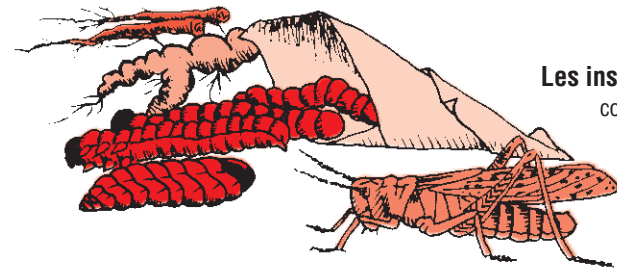
Sauce aux feuilles de moringa

Vous pouvez utiliser les feuilles du moringa pour réaliser une sauce nutritive. Faites cuire à la vapeur d'une tasse d'eau, deux tasses de feuilles fraîches pendant quelques minutes. Ajoutez du sel, des oignons émincés, du beurre ou d'autres condiments selon votre goût.



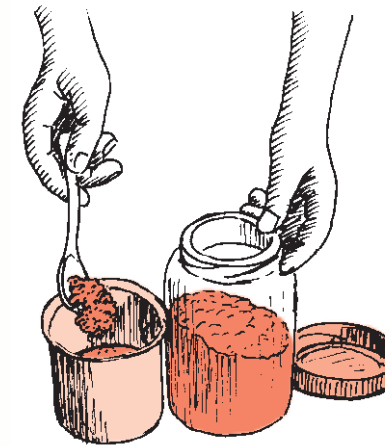
Une cuillère à soupe d'huile de palme

L'huile relève le goût des aliments et est bonne pour les enfants en pleine croissance. Vous pouvez aussi réaliser de l'huile de cuisson à partir d'arachides, de graines broyées de soja ou de moringa.



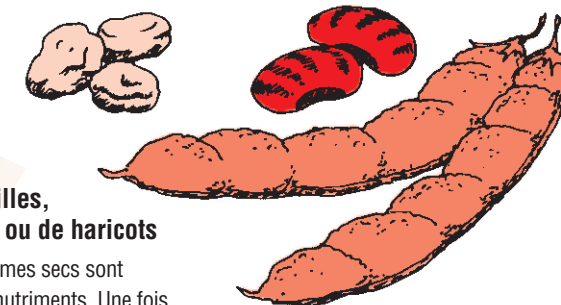
Les insectes comestibles

comme les fourmis, les chenilles et les sauterelles sont souvent riches en protéines et vitamines.



Poudre de feuilles de moringa

Vous pouvez faire sécher les feuilles de moringa (pas directement au soleil pour en conserver les vitamines) et les réduire en une fine poudre. Vous pourrez alors la conserver et l'ajouter à vos soupes ou sauces. Cette poudre est une excellente source de vitamine A. Ajoutez 2 ou 3 cuillérées de poudre dans le riz, les soupes et les sauces juste avant de les servir (voir recette en page 2).

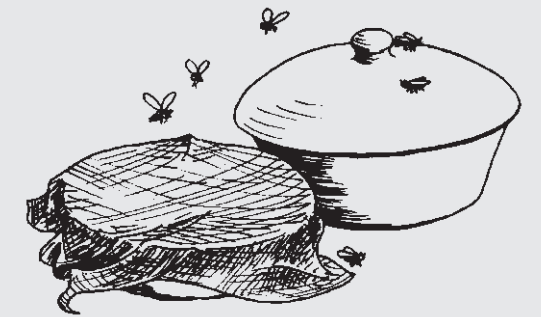


Une poignée de lentilles, de pois, d'arachides ou de haricots

Toutes les formes de légumes secs sont d'excellentes sources de nutriments. Une fois qu'ils ont été séchés, vous pouvez les conserver pendant de longues périodes.

Une bonne hygiène

- Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer les aliments.
- Assurez-vous que tous les récipients, casseroles et instruments pour préparer les aliments sont bien propres.
- Placez la viande et le poisson crus loin de tout aliment cuit.
- Servez les aliments dès qu'ils sont prêts. Ne les laissez pas traîner avant de les servir. Le lait, le poisson, la viande cuite et le riz cuit s'abîment très vite.
- Les mouches sont porteuses de maladies, couvrez donc tous vos aliments pour éviter qu'elles ne s'y posent.



Préparation des aliments

- Ne faites pas trop cuire ou bouillir les légumes car cela leur enlève beaucoup de vitamines.
- Le riz brun et la farine complète contiennent plus d'éléments nutritifs que le riz blanc ou la farine blanche.

Le riz décortiqué

Vous devez décortiquer les grains de riz avant de les manger. Il faut retirer l'enveloppe non-comestible en le détachant à la main ou dans un moulin. Le riz brun consiste en une graine blanche recouverte d'une enveloppe de son. On décortique généralement le riz pour retirer l'enveloppe brune afin d'obtenir du riz blanc, poli. C'est ce riz que des millions de gens préfèrent manger tous les jours. Cependant, en décortiquant le riz, on lui enlève beaucoup de nutriments importants. Le riz brun, comme la farine complète, est un meilleur aliment du point de vue nutritif et a un délicieux goût de noisette.

Cependant, le riz brun ne se conserve pas aussi bien que le riz blanc. En Inde, le riz est traditionnellement cuit à la vapeur ou bouilli pendant quelques minutes, puis séché et décortiqué. Ceci relâche la balle, la rendant plus facile à enlever et évite que les nutriments du riz soient perdus durant le polissage. Chauffer le riz évite aussi qu'il ne s'abîme durant son entreposage. Ce traitement est connu sous le terme d'*étuvage* et est largement utilisé dans toute l'Inde.