

Le Moringa : Un arbre qui donne la vie !

Le Moringa est un petit arbre de 4 à 6 mètres de haut. Tu le trouves souvent dans les champs et les jardins. Il s'appelle **arjanayiri en jula, arzantiiga en moore, legi-lakii en fulfulde**.

Il a des feuilles toute l'année et elles poussent toute l'année quand tu les coupes.

Ses feuilles sont composées de nombreuses petites feuilles (folioles) avec des petites dents sur les bords.

Ses fleurs sont presque blanches.

Ses fruits ressemblent à des gousses (comme le fruit des haricots) longues de 30 à 50 cm avec 3 côtés (alors qu'une gousse n'en a que deux).

Dans le fruit, il y a des graines noires, rondes, avec trois petites ailes.

Ce petit arbre aime le soleil et pousse mal quand la terre contient trop d'eau

Les feuilles, les fleurs et les jeunes fruits se mangent comme légumes, ils servent à faire des sauces, comme remèdes, ils servent à nettoyer les blessures, à donner de la force aux malades et des vitamines.

Les feuilles séchées se conservent bien. Les graines pilées et mises dans l'eau salie par la boue font tomber la boue au fond et l'eau est propre; cette façon de nettoyer l'eau sale est utilisée depuis longtemps le long du fleuve Nil.

Les graines donnent aussi une huile qui se conserve bien; cette huile sert pour la mécanique des montres et des horloges.

L'écorce, surtout quand elle est blessée, sue une gomme utilisée pour préparer des sauces

Les racines servent à faire un remède qui "chauffe" là où tu le poses, un "cataplasme".

Cet arbre sert aussi de piquet pour porter les grillages, et, planté serré, il peut faire une haie.

Pour avoir cet arbre, tu peux semer ses graines;

tu peux aussi planter des branches avec des bourgeons (boutures) : tu prends des branches de deux doigts de large et longues de un mètre.

Ce petit arbre peut se tailler, et il supporte bien qu'on lui enlève les feuilles.

Le Moringa est tellement utile que tu le trouves souvent dans les jardins et dans les champs.

Ne vas-tu pas en mettre autour de tes champs ou près de ta maison ?

(Cette première partie est tirée de l'almanach de l'Assistance Ecologique de l'année 1989)

Pour terminer, voici une recette pour lutter contre la malnutrition.

Tu cueilles les feuilles du Moringa et tu les fais sécher à l'ombre.

Quand les feuilles sont bien séchées, il faut les piler pour obtenir une poudre.

Ensuite, tu tamises la poudre.

Tu la conserves dans un seau en plastique ou dans un récipient qui ferme bien.

Pour préparer la sauce du riz, du couscous, du tô, tu ajoutes une ou deux cuillerées de poudre de Moringa.

Pour les bébés, il faut ajouter une cuillerée de poudre de Moringa à sa bouillie pendant la cuisson.

On peut utiliser la farine de Moringa à la place d'autres feuilles. C'est très nourrissant.

Si un enfant de 1 à 3 ans consomme une cuillerée à soupe de poudre de feuilles de Moringa trois fois par jour, il bénéficie d'une bonne protection contre la malnutrition et contre certaines maladies.

Si vous ajoutez la farine de Moringa dans toutes vos sauces, vous avez des repas riches et équilibrés.