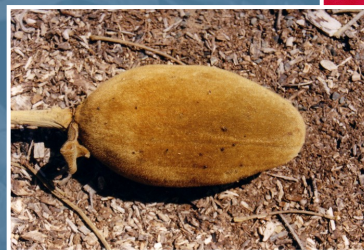


FRUITS ET NOIX DU CAMEROUN

*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

Un projet du Rotary Club of Devonport North and
District 9830
www.foodplantsolutions.org



Fruits et noix du Cameroun



La société coopérative Hope for a better future (H4BF) est une organisation non gouvernementale, apolitique et non confessionnelle dirigée par des jeunes camerounais formée en 2009. La mission de H4BF est de créer des opportunités de croissance et de réduction de la pauvreté, afin de renforcer les initiatives de développement durable dans le de campagne.

H4BF, dans ses stratégies d'intervention, recherche des opportunités de partenariat et des réseaux clés pour façonner l'évolution des systèmes alimentaires au Cameroun afin de mettre fin à la pauvreté et à la faim parmi les ruraux pauvres, en particulier les groupes vulnérables, y compris les femmes enceintes et les jeunes enfants. H4BF adopte des pratiques agricoles innovantes durables vérifiées avec un accent particulier sur l'agriculture intelligente face au climat et la construction de chaînes de valeur alimentaires plus inclusives et efficaces. Le partenariat avec Food Plant Solutions renforce la mise en œuvre de cette stratégie clé et rapproche H4BF de cet objectif.

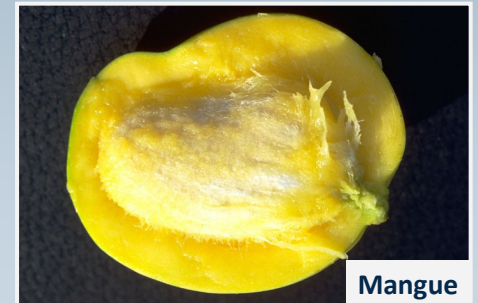
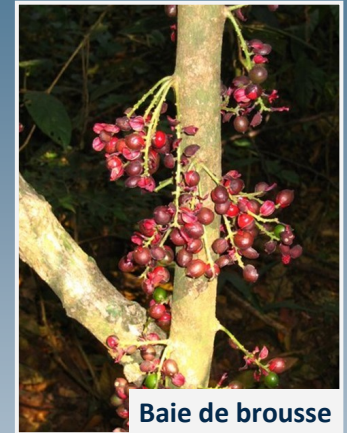
Nous accueillons et encourageons votre soutien.

Food Plant Solutions - Un projet du Rotary Club de Devonport North & Rotary District 9830.

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

Version 1, DEC 2021

Cameroun - un pays de fruits fabuleux



Les fruits ont bon goût et nous gardent en bonne santé

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.



Carambole

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



Boabab



Arbre aux oeufs



Groseille du Cap

Fruits pour climats chauds et humides



pomme d'Or

Des fruits qui plairont à tous.

Certains grandissent vite.

Certains doivent être plantés
pour l'avenir.

Beaucoup sont saisonniers.



Papaye



Groseille du Cap



Baie de brousse

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.



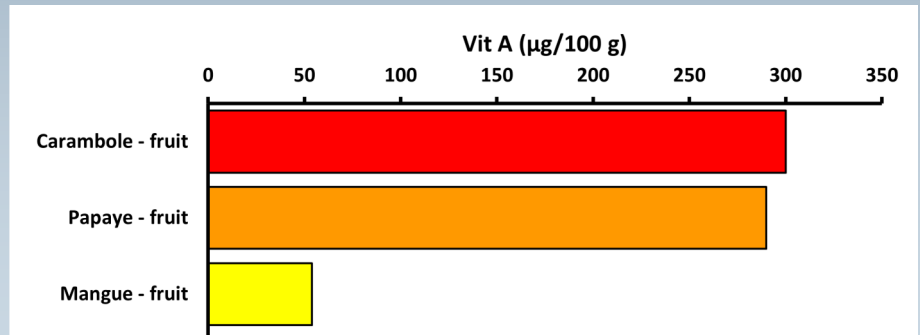
Nous sommes censés profiter des saveurs et des textures excitantes d'une incroyable variété de fruits tropicaux.

Vitamine A dans les fruits

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.

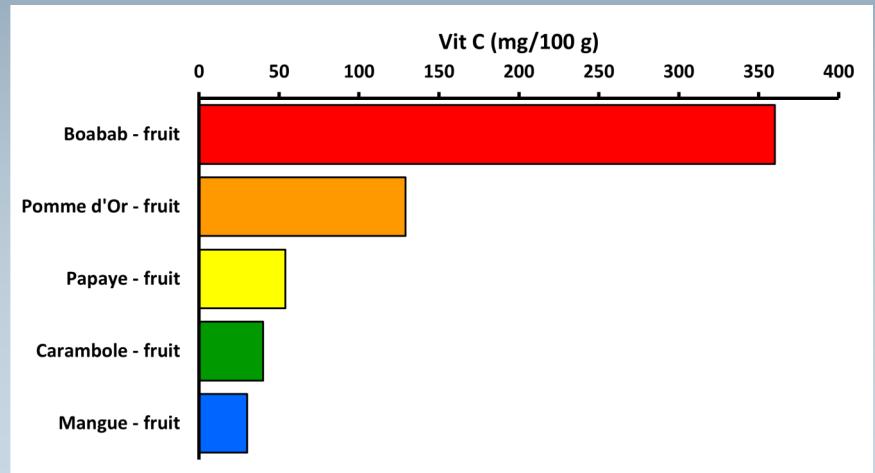
Dans les plantes, ce produit chimique se présente sous une forme qui doit être convertie en vitamine A dans notre corps.



Vitamine C dans les fruits



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



Caramabola



Les fruits peuvent être consommés crus ou utilisés pour les boissons.

Ils sont utilisés dans les currys pour acidifier les plats.



Averrhoa carambola

Boabab



Adansonia digitata

Les graines du fruit Boabab sont riches en énergie.

Ils peuvent être consommés frais ou séchés et moulus en farine.



Groseille du Cap

**Les fruits mûrs se consomment
frais ou cuits.**

**Ils peuvent être utilisés séchés, conservés,
mijotés et pour la confiture**



Physalis peruviana

Papaye

Les fruits peuvent être
consommés crus lorsqu'ils
sont mûrs ou cuits lorsqu'ils
sont verts.



Carica papaya



Oeuf fruit

Les fruits sont consommés frais ou transformés en glace.

La peau et les graines sont enlevées.



Pouteria campechiana

Baie de brousse

**Le fruit est consommé frais et
utilisé pour parfumer les sauces
et autres plats.**



Maesobotrya barteri

pomme d'Or

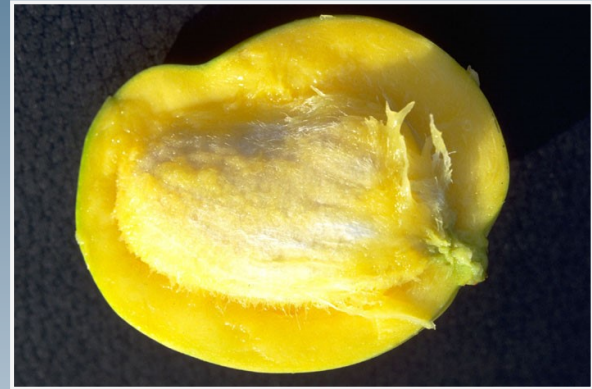
Les fruits sont consommés crus
ou marinés après épluchage.



Spondias dulcis

Mangue

Les fruits mûrs se mangent crus.



Mangifera indica

Cameroun – noix et graines



Arachide



Baobab



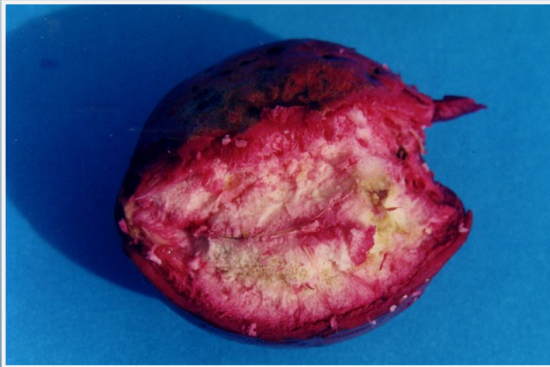
Anacardier

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.



Amande côtière



Terminalia catappa

L'amande du fruit se mange crue.



Arachide

La graine peut être séchée et conservée pour une utilisation ultérieure.

Ils sont nutritifs et peuvent être rôtis et mangés comme collations.

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



Arachis hypogaea

Anacardier



Les noix sont riches en zinc et la plantation d'arbres supplémentaires est encouragée.



Anacardium occidentale

Graines de tournesol

Les graines peuvent être consommées
cruës ou grillées.

Les graines peuvent être consommées
cruës ou grillées.



Helianthus annuus

Acknowledgements



Cette publication a été rendue possible grâce au généreux soutien du Rotary District 9830, du Rotary Club de Blackwood et du Rotary Club d'Aurora Gungahlin.

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 - Pam Scott et John McPhee

Pour plus de détails, veuillez nous contacter à info@foodplantsolutions.org : info@foodplantsolutions.org, website: www.foodplantsolutions.org

Food Plant Solutions opère conformément à la politique du Rotary International mais n'est pas une agence ni contrôlée par le Rotary International.



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

www.foodplantsolutions.org