

## Un retour à la nourriture traditionnelle?



*Les populations en Afrique souffrent de plus en plus de la famine. L'augmentation des prix rend les aliments importés inabordable pour les plus pauvres. Un projet au Kenya encourage la population*

### PERTE D'UNE CULTURE ALIMENTAIRE

Pendant des siècles, les peuples d'Afrique ont réussi à se nourrir eux-mêmes malgré les sécheresses et les inondations et ils ont développé des cultures culinaires variées et saines grâce aux légumes, aux herbes, aux épices et aux fruits indigènes. Les représentants des régimes coloniaux ont apporté en Afrique leur mode de vie européen, qui a été adopté par les classes aisées et éduquées. La nourriture traditionnelle a longtemps été considérée comme un signe de pauvreté et d'arriération. Les "maladies de civilisation" telles que le diabète, les maladies cardiaques et le cancer se sont également répandues avec le mode d'alimentation européen. Pour lutter contre les préjugés envers l'alimentation traditionnelle, des instituts de recherche, des organisations communautaires et des services gouvernementaux du Kenya ont mis au point un projet intéressant en 1995.

### UNE ALIMENTATION DE QUALITE

Dans une première phase, 24 variétés de légumes parmi les 210 utilisées en Afrique ont été analysées en termes d'acceptation, de viabilité commerciale et d'impact sur la santé. Il a été constaté que de nombreuses plantes traditionnelles ont une valeur nutritionnelle plus élevée que les trois légumes les plus populaires : le chou, le chou frisé (appelé sukuma wiki) et la blette.

- Les feuilles de la plante araignée fournissent plusieurs fois plus de vitamine A que le chou. L'amarante contient jusqu'à 12 fois plus de fer et de calcium et presque deux fois plus de fibres que le chou.
- Les feuilles de manioc, un légume important dans les pays d'Afrique centrale, sont riches en protéines et en vitamine A.
- La pulpe du baobab peut fournir jusqu'à dix fois plus de vitamine C que les oranges.
- Les insectes, comme les termites volants, et les oiseaux, comme les cailles, sont une source importante de protéines, tout comme les champignons, dont il existe des centaines d'espèces comestibles.

Ces plantes utiles et bien d'autres protègent d'une alimentation déséquilibrée, évitent la malnutrition très répandue chez les enfants et préviennent les maladies.

### UN GRAND SUCCES

Dans une deuxième phase, les semences des différentes variétés ont été collectées, améliorées et distribuées aux personnes intéressées. Des experts se sont engagés à propager les avantages des anciennes variétés, à conseiller les agriculteurs sur la culture, à fournir des recettes de cuisine pour la préparation de la nourriture et à aider les agriculteurs à commercialiser leurs produits.

Peu à peu, la situation s'est inversée. Les supermarchés ont commencé à proposer des légumes traditionnels. L'attitude négative a progressivement changé. Aujourd'hui, les légumes-feuilles traditionnels comme le mchicha, le managu et le saga sont monnaie courante dans les restaurants, les marchés de rue et à la maison. Et leur consommation n'est plus stigmatisée.

Le succès de la campagne au Kenya a attiré l'attention de l'Unesco. Lors d'une conférence en 2021, le projet a été présenté et mis à la disposition du public sur la liste des pratiques de protection du patrimoine culturel. Cette information peut être par autres pays à lancer des projets similaires.

### UN HERITAGE CULTUREL

Produire, transformer et apprécier la nourriture est plus qu'une simple activité économique. C'est l'expression d'une culture et d'un mode de vie. En adoptant sans réfléchir la culture alimentaire européenne, on perd un peu de l'identité culturelle africaine. L'un des objectifs du projet était de contribuer à la préservation de l'héritage culturel en faisant revivre la nourriture traditionnelle.

Les dangers d'une trop grande dépendance vis-à-vis des aliments importés se font actuellement sentir en raison des conséquences de la guerre en Ukraine. De nombreux pays ont importé du blé d'Ukraine. Avec l'augmentation rapide des prix sur le marché mondial, de nombreux aliments deviennent inabordable pour les populations les plus pauvres. Une production locale accrue de variétés traditionnelles peut réduire cette dépendance.

***"L'héritage immatériel des aliments traditionnels comprend les connaissances, les pratiques sociales, les compétences, la langue, les croyances et les tabous liés à l'alimentation. Tout cela constitue les habitudes alimentaires d'un groupe culturel".*** Patrick Maundu

Quelle: <https://theconversation.com/kenyas-push-to-promote-traditional-food-is-good-for-nutrition-and-cultural-heritage-176384>