

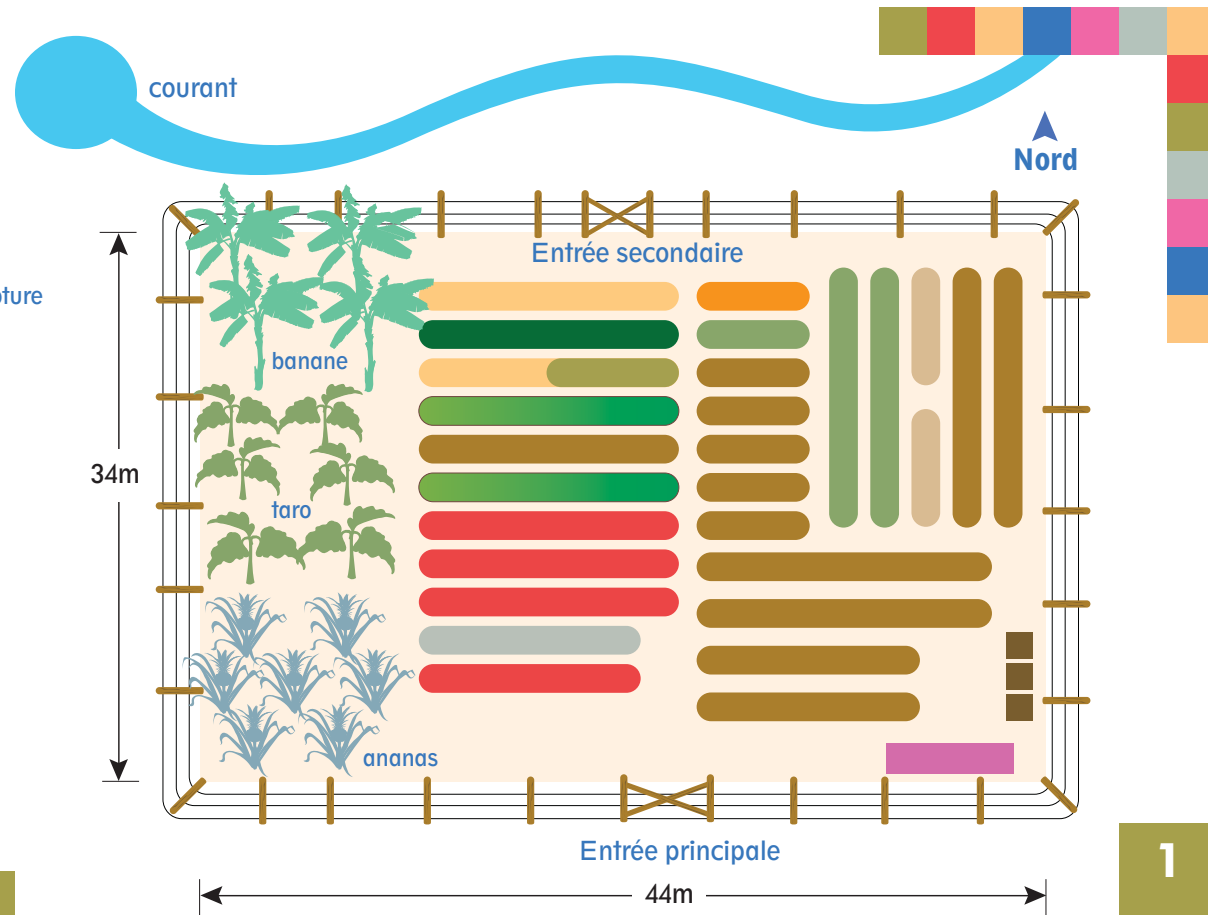
Guide de poche pour jardins scolaires





Exemple de diagramme d'un jardin scolaire

- Légende**
- piquets de clôture
 - compost
 - pépinière
 - ciboule
 - morele noir
 - chou
 - morele vert
 - amaranthe
 - oseille
 - carotte
 - épinard
 - gombo



Introduction

Le jardinage peut être un moyen intéressant et divertissant pour améliorer la sécurité alimentaire et permettre aux élèves de s'instruire en même temps. Voici les étapes fondamentales du jardinage:

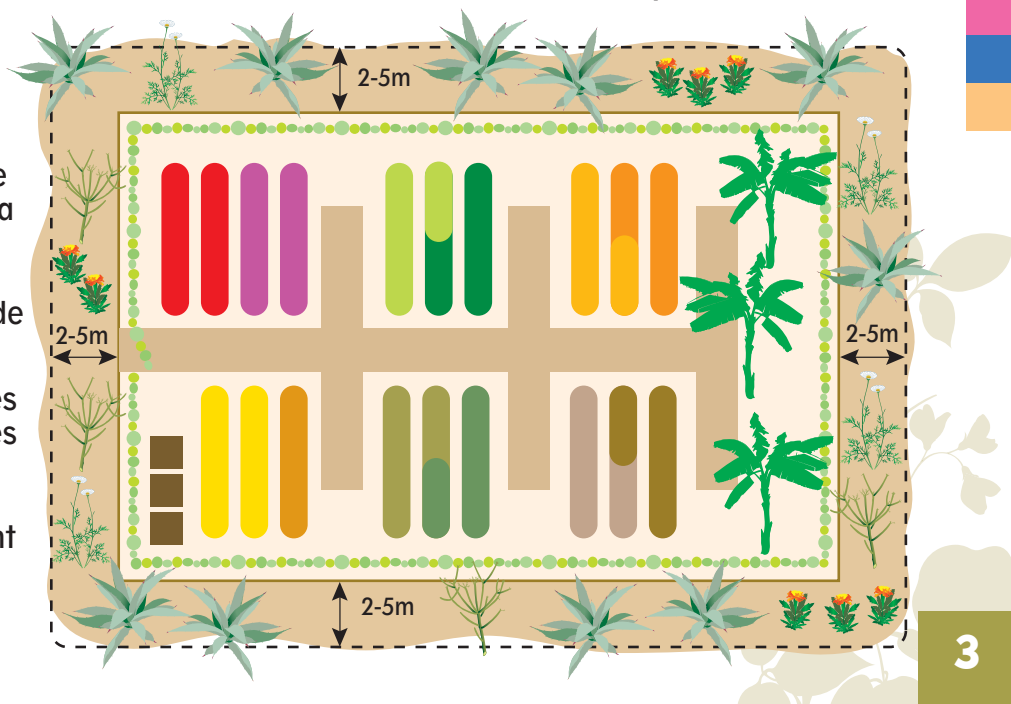
- Créer un comité de jardinage
- Choisir un site
- Élaborer un plan de jardinage
- Préparer le site
- Planter
- Soigner son jardin
- Récolter



PÉRIMÈTRE DU JARDIN

Une clôture et un périmètre exempts de mauvaises herbes contribuent à réduire les dommages causés par les organismes nuisibles et les animaux domestiques et féroces.

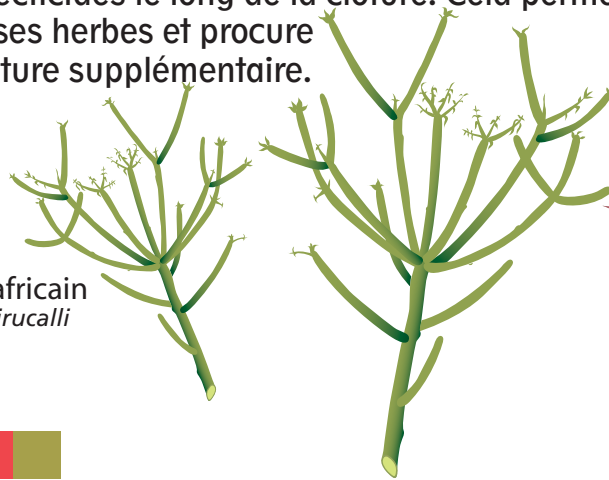
- Dégagez une surface de 2 à 5 de largeur à l'extérieur de la clôture. La surface clôturée, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, doit être exempte de mauvaises herbes pour éviter la présence d'organismes nuisibles et éliminer toute source indésirable de graines de mauvaises herbes.
- Plantez des plantes insecticides et/ou insectifuges telles que des soucis, fleurs de pyrèthre ou pâquerettes. Plantez-les dans un endroit directement adjacent à la clôture afin d'éloigner les organismes nuisibles.



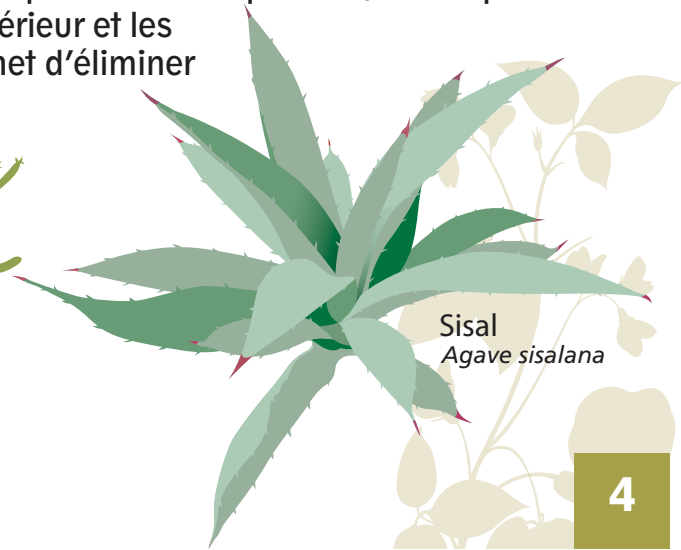
PÉRIMÈTRE DU JARDIN

- Plantez des plantes "défensives" telles que le sisal (**Agave sisalana**) ou le milkbush africain (**Euphorbia tirucalli**) le long du périmètre extérieur afin d'éloigner les animaux. Les feuilles du sisal sont pointues. Le milkbush africain est couvert de latex toxique et collant (sève) qui éloigne la plupart des animaux.
- Plantez des plantes nécessitant peu d'entretien, adaptées aux sols pauvres, telles que le manioc ou le taro, entre le périmètre défensif extérieur et les plantes insecticides le long de la clôture. Cela permet d'éliminer les mauvaises herbes et procure de la nourriture supplémentaire.

Milkbush africain
Euphorbia tirucalli



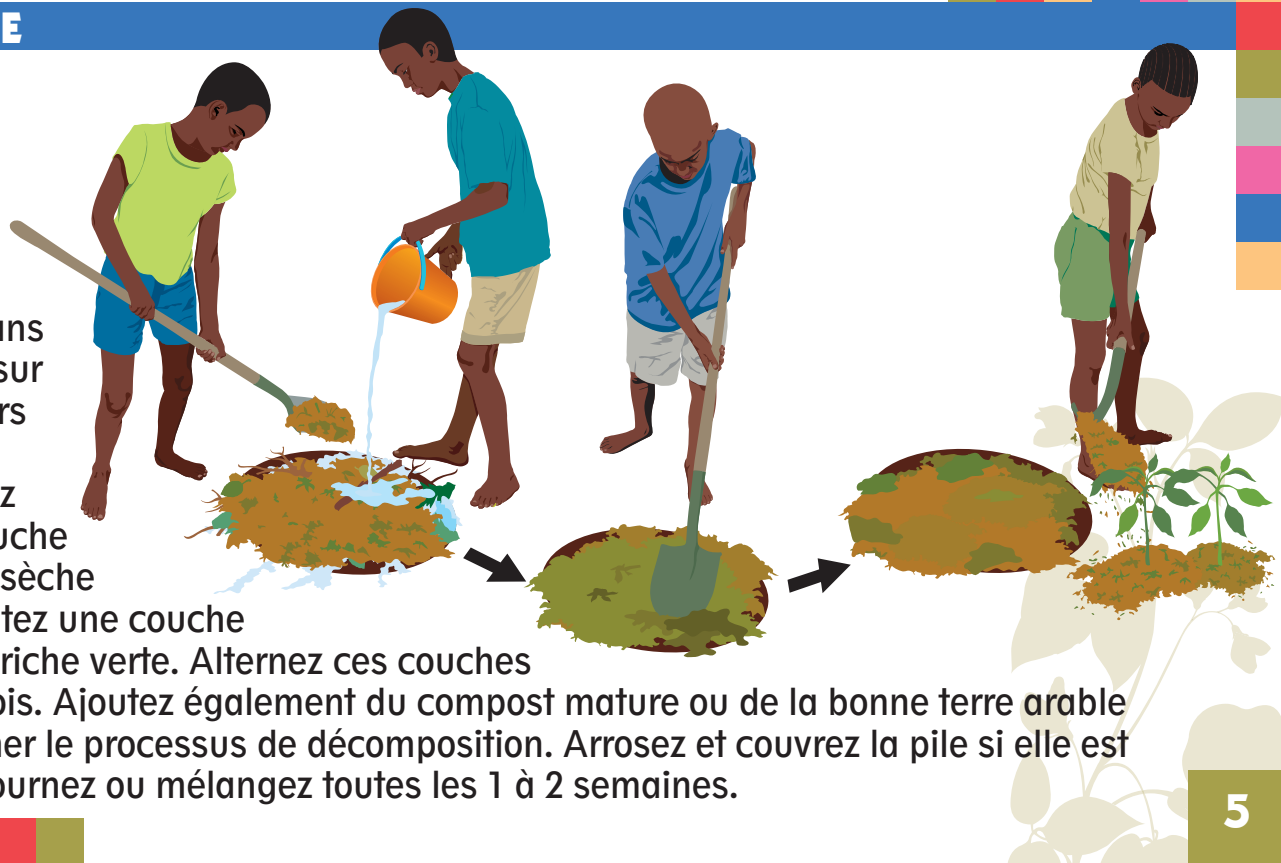
Sisal
Agave sisalana



COMPOSTAGE

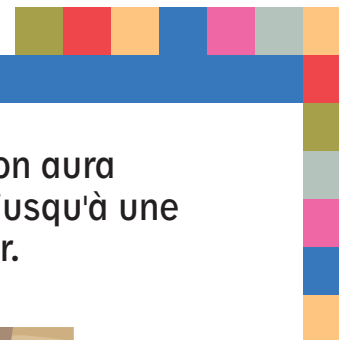
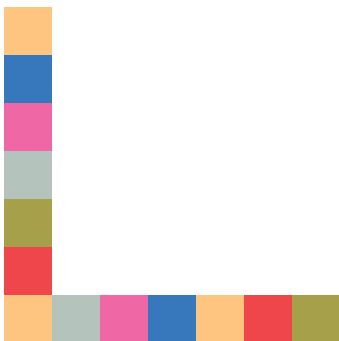
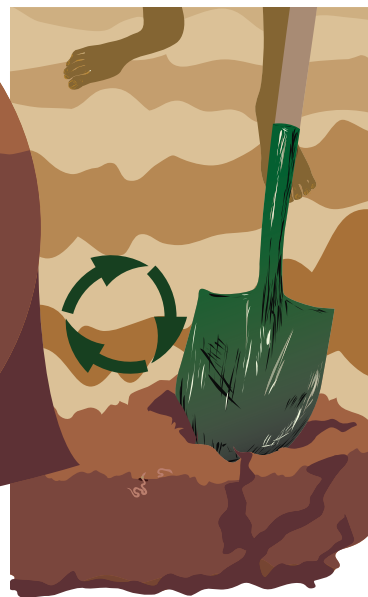
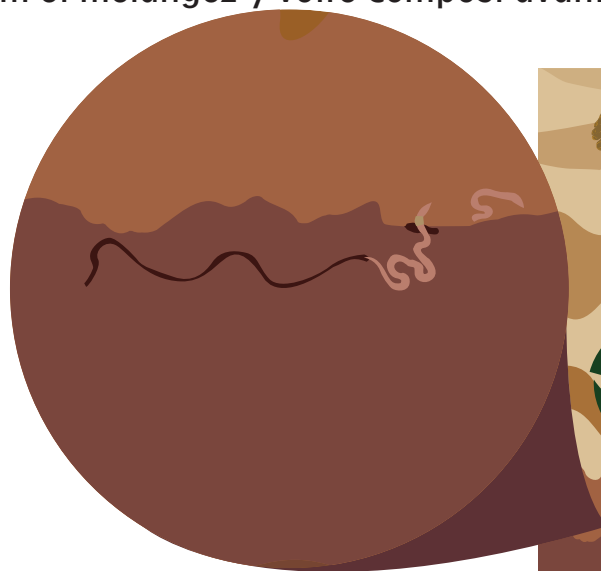
Faites du compost dans un trou ou sur une pile hors terre.

Commencez par une couche de matière sèche brune; ajoutez une couche de matière riche verte. Alternez ces couches plusieurs fois. Ajoutez également du compost mature ou de la bonne terre arable pour entamer le processus de décomposition. Arrosez et couvrez la pile si elle est sèche. Retournez ou mélangez toutes les 1 à 2 semaines.



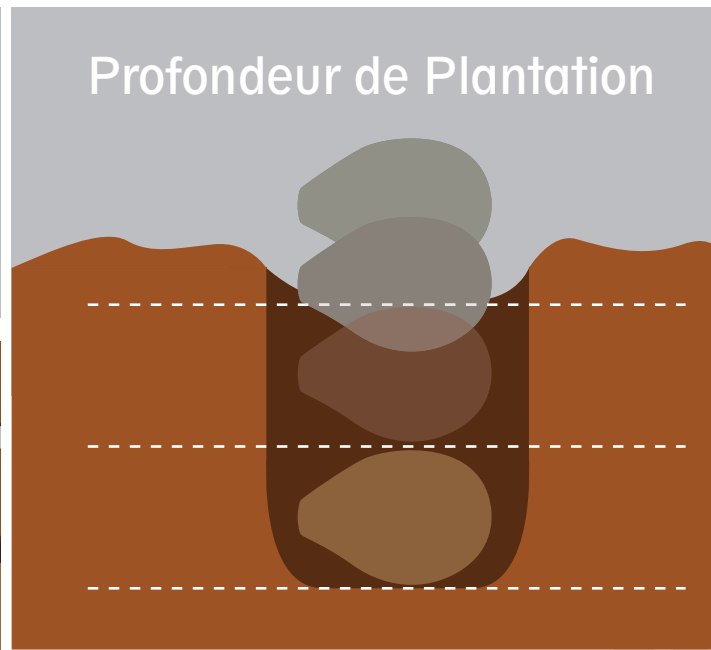
PRÉPARATION DU SOL

Les plantes poussent mieux dans une terre bien asséchée, à laquelle on aura ajouté du compost (matière organique décomposée). Travaillez le sol jusqu'à une profondeur de 20 cm et mélangez-y votre compost avant d'ensemencer.



ENSEMENCEMENT

Il est recommandé de planter les semences à une profondeur de deux fois leur taille.

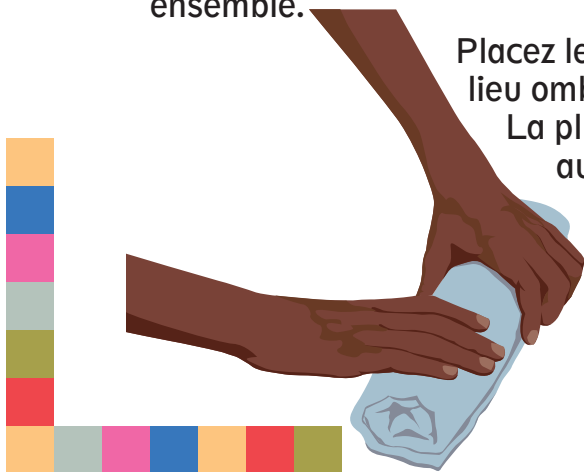


TEST DE GERMINATION DES SEMENCES

Testez la viabilité (taux de germination) des semences afin d'ensemencer suffisamment, et ainsi améliorer la productivité de votre jardin. Voici comment tester les semences:

1. Choisissez le type de semence à tester. Si les semences proviennent de plusieurs sources, étiquetez-les, conservez-les séparément, et procédez à un test distinct sur chaque groupe. Placez au moins 20 semences en rangées sur un linge propre et humide. Couvrez les semences avec un autre linge propre et roulez les deux linges ensemble.

Placez le linge roulé dans un lieu ombragé pendant 5 à 7 jours. La plupart des semences viables auront germé durant cette période. Examinez ensuite les semences.



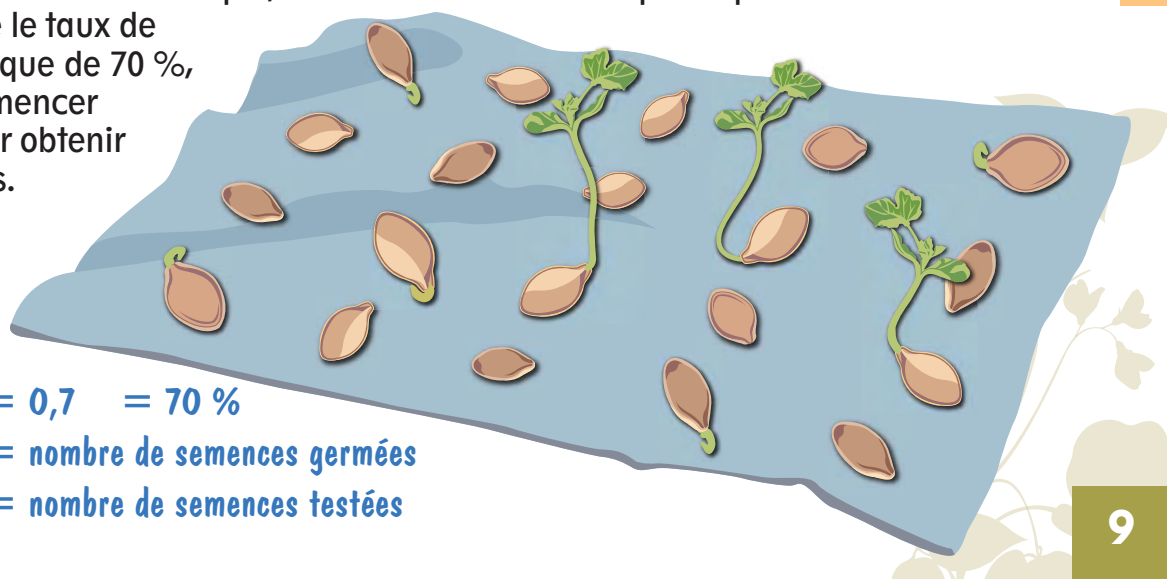
TEST DE GERMINATION DES SEMENCES

2. Comptez le nombre de semences qui ont germé, et divisez ce nombre par le nombre obtenu lors du premier test. Cela constitue votre taux de germination. Si le taux de germination (TG) est inférieur à 85 %, vous devez continuer d'ensemencer. Plus le TG est faible, plus vous devrez ensemencer pour s'assurer que les couches sont bien remplies de semences. Par exemple, si vous désirez obtenir quatre plantes de courges, mais que le taux de germination n'est que de 70 %, vous devrez ensemencer suffisamment pour obtenir cinq ou six plantes.

Par exemple:

$$\text{TG (G14/N20)} = 0,7 = 70 \%$$

où G = nombre de semences germées
N = nombre de semences testées



ESPACEMENT DES PLANTES

Planter les semences ou les jeunes plantes fines de façon à ce que les plantes adultes soient espacées de la longueur d'une main.



JARDINS D'UN MÈTRE CARRÉ

Le jardin d'un mètre carré vous permet d'ensemencer plusieurs types de plantes dans un espace restreint. Il s'agit de remplir chaque espace en fonction de la taille finale des plantes, et de les répartir uniformément dans le carré. Par exemple, dans un carré, plantez 1 chou, 4 épinards ou haricots, 9 oignons ou betteraves, ou 16 carottes.

Ce type de jardin nécessite moins de travail, aide à conserver les semences, permet d'économiser l'eau, et réduit le désherbage.

Les insecticides naturels sont très efficaces dans un espace restreint comme le jardin d'un mètre carré. La variété de plantes se trouvant dans un petit espace aide à prévenir la propagation de maladies chez les plantes.

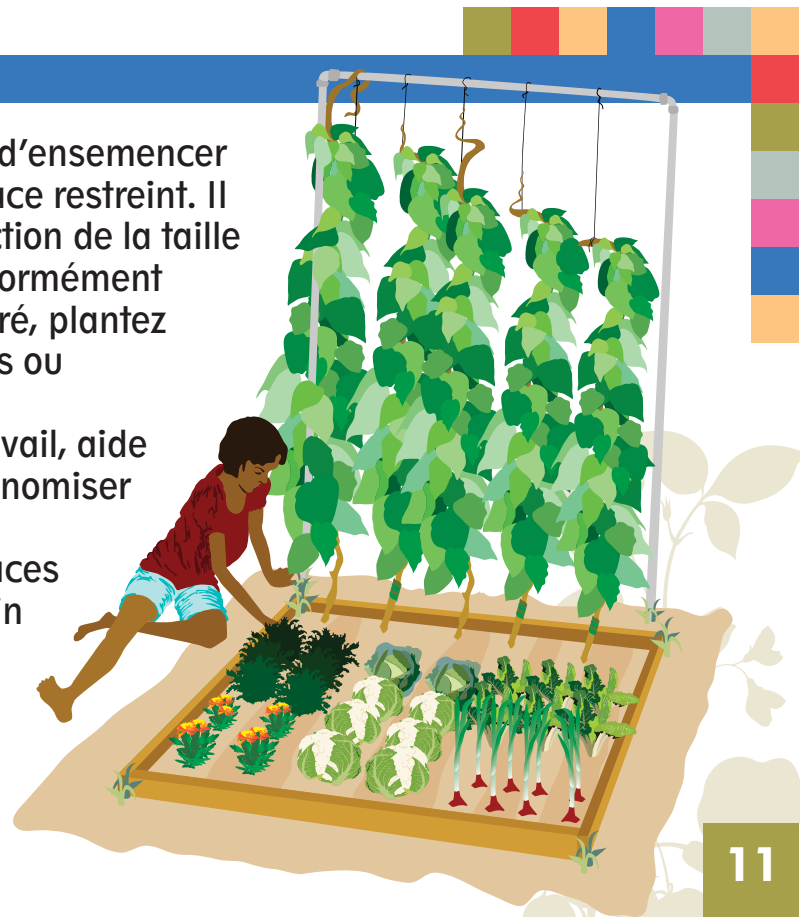
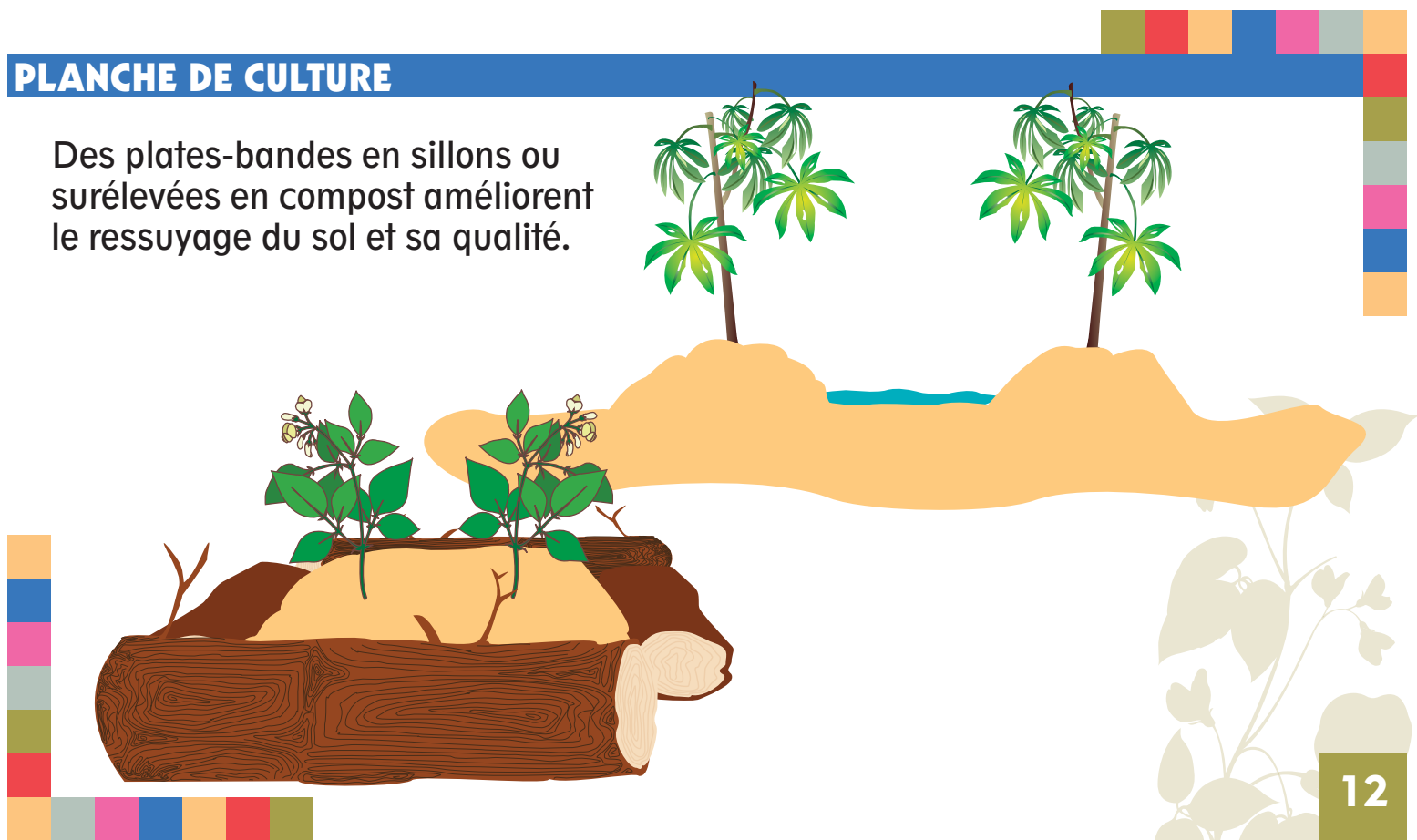


PLANCHE DE CULTURE

Des plates-bandes en sillons ou surélevées en compost améliorent le ressuyage du sol et sa qualité.



PAILLAGE ET GESTION DE L'EAU



Le paillage autour des plantes et l'ajout de compost dans le potager permettent de:

- conserver l'humidité du sol,
- réduire les adventices,
- prévenir l'érosion du sol et
- ajouter des nutriments supplémentaires au sol.

CONTRÔLE LES INSECTES NUISIBLES

Les deux recettes ci-dessous peuvent être réalisées au village et utilisées, sans danger, dans le jardin.

Recette pour lutter contre les insectes nuisibles (insecticide)

Ingrédients:

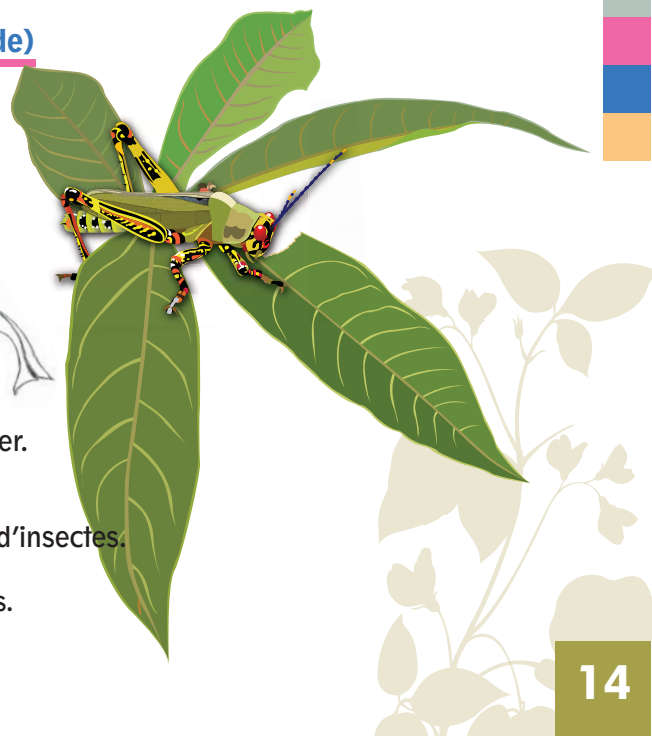
- 1 c. à café d'ail écrasé
- 1 c. à café de piment écrasé
- 1 c. à café bien garnie de savon râpé
- 2 tasses d'eau bouillante

Méthode:

1. Dissoudre le savon râpé dans l'eau.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger soigneusement.
3. Laisser reposer pendant deux jours, au frais.
4. Verser le mélange dans une chaussette ou un tissu pour le filtrer.
5. Mélanger une tasse du mélange pesticide avec 10 tasses (1 seau) d'eau.
6. Vaporiser sur les légumes présentant des signes d'infestation d'insectes.
 - Utiliser un balai ou une vadrouille en paille ou en tissu.
 - Vaporiser sur les parties supérieures et inférieures des feuilles.
 - La pluie rincera l'insecticide ; réappliquer si nécessaire.
 - Appliquer toujours lorsqu'une nouvelle plante pousse.



chenille dessinée
par David Moukoui



CONTRÔLE DES ORGANISMES NUISIBLES FONGIQUES

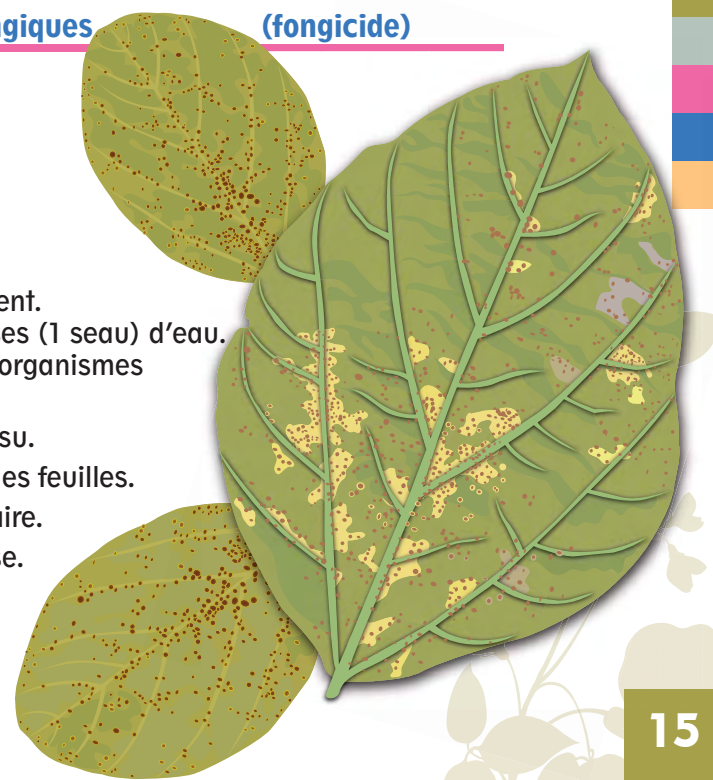
Recette pour le contrôle des organismes nuisibles fongiques (fongicide)

Ingrédients:

- 1 c. à café bien garnie de bicarbonate de soude
- 1 c. à café bien garnie de savon râpé
- 2 tasses d'eau bouillante

Méthode:

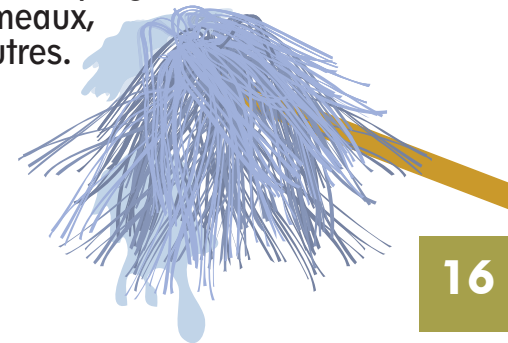
1. Dissoudre le savon râpé dans l'eau.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger soigneusement.
3. Mélanger une tasse du mélange fongicide avec 10 tasses (1 seau) d'eau.
4. Vaporiser sur les parties des plantes attaquées par les organismes nuisibles.
 - Utiliser un balai ou une vadrouille en paille ou en tissu.
 - Vaporiser sur les parties supérieures et inférieures des feuilles.
 - La pluie rincer le fongicide ; réappliquer si nécessaire.
 - Appliquer toujours lorsqu'une nouvelle plante pousse.



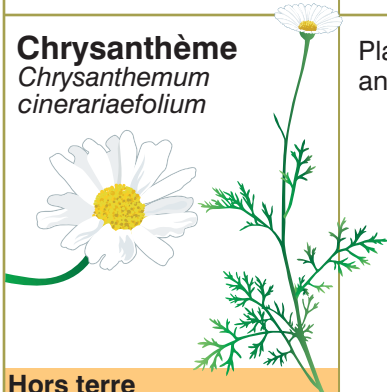
Plantes insecticides

Les insectes peuvent être repoussés ou tués par des solutions faites à base de plantes appelées insecticides. Pour réduire la quantité d'insectes nuisibles, essayez d'abord un insecticide naturel et non toxique comme le mélange expliqué à la page 14. Si cela n'est pas efficace, choisissez parmi la liste de plantes insecticides ci-dessous afin de déterminer la plus efficace.

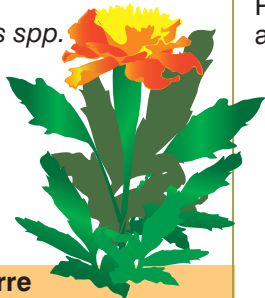
- Appliquez les solutions sur les plantes le matin ou en fin de journée.
- Avant d'utiliser une solution, testez-la : appliquez une petite quantité sur quelques feuilles de plusieurs types de plantes, attendez une journée, et constatez les dégâts. Si tout semble intact, appliquez la solution.
- Appliquez la solution sur certaines parties de la plante (notamment les parties inférieures et supérieures des feuilles) avant que la maladie ne progresse. Utilisez un balai, une vadrouille ou une brosse fabriqué à partir de rameaux, d'herbes ou de bandes de tissus attachées les unes aux autres.
- La pluie rincerait l'insecticide. Réappliquez la solution si nécessaire.
- Procédez à une rotation des insecticides afin que les insectes ne développent pas de résistance à une solution en particulier.



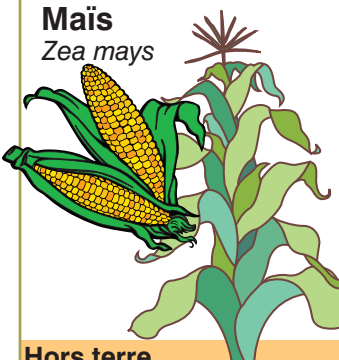
Plantes insecticides

Nom commun et nom scientifique	Type de plante	Éléments nécessaires	Consignes	Commentaires
Piment	Voir page 14.			
Chrysanthème <i>Chrysanthemum cinerariaefolium</i> 	Plante herbacée annuelle	Semences (têtes de fleurs)	• tremper les têtes de fleurs dans le kérosène pendant 24 heures • filtrer ou tamiser la solution • diluer dans une proportion de 1 pour 10 (1 portion de solution pour 10 portions d'eau)	Source de pyrèthre commercial. Généralement non toxique pour les humains. Excellent pour les jardins scolaires.
Hors terre				
Ail	Voir page 14. Voir également la rubrique intitulée "Légumes-racines" dans ce <i>Guide de poche</i> .			

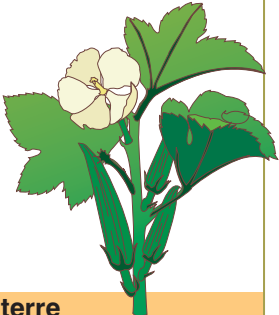
Plantes insecticides

Nom commun et nom scientifique	Type de plante	Éléments nécessaires	Consignes	Commentaires
Souci <i>Tagetes spp.</i> 	Plante herbacée annuelle.	Plante entière, particulièrement les feuilles.	La plante repousse les insectes se trouvant à proximité.	Ces fleurs sont décoratives. Elles servent aussi à embellir le jardin.
Hors terre				
Neem <i>Azadirachta indica</i> 	Gros arbre à croissance rapide avec feuilles composées.	Semences (usages des autres parties de l'arbre expliqués sous la rubrique Commentaires).	• tremper 6 kg de semences broyées et sèches dans 10 litres d'eau bouillante pendant 24 heures. • filtrer ou tamiser la solution • ajouter 1,0 g de savon • diluer dans une proportion de 1 pour 10 (1 portion de solution pour 10 portions d'eau)	Source d'azadirachtine. Ne PAS appliquer sur les plantes de la famille des tomates. Utilisez toutes les parties de l'arbre: • feuilles pour compost • rameaux pour soins dentaires • bois mort comme bois de chauffage
Hors terre				

Légumes-fruits

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Maïs <i>Zea mays</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel Garder la couche arable humide. Ne planter qu'une seule semence par trou. Couvrir les racines lorsqu'elles poussent hors terre.	70-90 jours Récolter lorsque les soies deviennent marron et les épis sont couverts de graines de maïs.	Bonne source de fibres pour favoriser la digestion. Procure du potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides. Aliment énergétique. Contient de la vitamine B.	Compagnonnage recommandé : haricots, concombres.
Aubergine <i>Solanum melongena</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide. Pailler avec des aiguilles de pin, si possible.	80-90 jours Cueillir lorsque l'aubergine est ferme et luisante et avant qu'elle ne devienne trop grosse.	Bonne source de fibres pour favoriser la digestion. Aide le corps à utiliser les glucides et les protéines. Procure du potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides.	Compagnonnage recommandé : haricots, épinards, soucis.

Légumes-fruits

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Gombo <i>Abelmoschus esculentus</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide. Pousse bien par temps chaud.	55-65 jours Cueillir souvent pour que la production se poursuive. Cueillir lorsque la cosse du gombo mesure 10 cm de longueur et qu'elle est toujours d'un vert éclatant.	Source de vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Source de fer pour le sang et pour prévenir l'anémie. Procure du potassium pour contribuer au maintien des liquides. Procure du calcium pour les os et les dents.	Les semences sont faciles à conserver : laisser quelques cosses croître, les faire sécher et retirer les semences pour usage ultérieur. Compagnonnage recommandé : haricots et tomates.

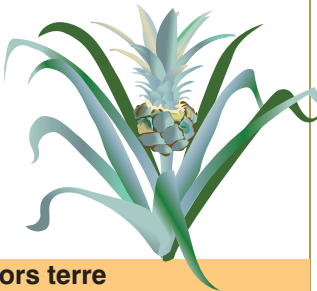
Hors terre

Légumes-fruits

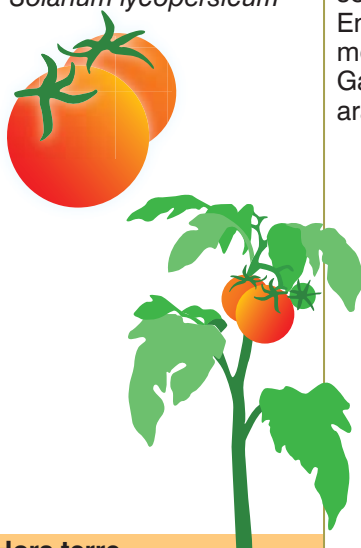
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Piment <i>Capsicum annuum</i> , <i>C. frutescens</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide. Ajouter du compost environ 8 semaines après la plantation.	60-90 jours Cueillir lorsque le piment est ferme, de la bonne couleur et de la bonne taille. Cueillir les piments lorsqu'ils sont mûrs pour que la production se poursuive.	Source de vitamine A pour la vue, particulièrement la nuit. Procure de la vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives.	Ajoute de la saveur. Utile comme insecticide naturel et non toxique. Compagnonnage recommandé : oignons.

Hors terre

Légumes-fruits

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Ananas <i>Ananas comosus</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide.	100-180 jours Cueillir dès que le fruit s'est développé et commence à changer de couleur.	Excellente source de vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Teneur élevée en fibres pour favoriser la digestion. Source de vitamine A pour la vue.	Planter des boutures, des drageons, des collets ou des rations plutôt que des semences. Compagnonnage recommandé : aloès.
Hors terre				

Légumes-fruits

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Tomate <i>Solanum lycopersicum</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide.	70-90 jours Cueillir lorsqu'elle est rouge pour maximiser la saveur et les propriétés nutritives.	Teneur élevée vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Teneur élevée en vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Favorise l'absorption du fer.	Les semences sont faciles à conserver : étendre les semences sur une feuille de papier et les faire sécher. Compagnonnage recommandé : chou, carotte, oignon et poivron.

Hors terre

Cucurbitacées

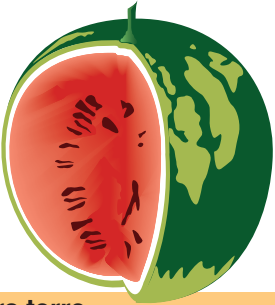
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Concombre <i>Cucumis sativus</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel/moyen Garder la couche arable humide.	50-70 jours Cueillir lorsque le concombre est vert vif et ferme, avant qu'il ne devienne jaune. Faire une cueillette plusieurs fois par semaine pour que la plante continue à produire des concombres.	Procure de l'énergie et de la vitamine A, B et C. Teneur élevée en fibres pour favoriser la digestion. Teneur élevée en potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides.	Pour conserver les graines, laisser le fruit devenir jaune. Compagnonnage recommandé : haricots, maïs, oignons, soucis
Hors terre				

Cucurbitacées

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Citrouille <i>Cucurbita maxima</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide.	60-180 jours Cueillir lorsque la citrouille est grosse et change de couleur.	Teneur élevée vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Teneur élevée en vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Bonne source de fibres pour aider la digestion. Les pousses feuillues sont particulièrement nutritives.	Les semences sont faciles à conserver : les graines sont aussi comestibles, et particulièrement délicieuses lorsqu'elles sont grillées. Compagnonnage recommandé : haricots, maïs et soucis.

Hors terre

Cucurbitacées

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Pastèque <i>Citrullus lanatus</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen Garder la couche arable humide.	60-100 jours Cueillir lorsque le fruit s'est développé.	Contient de la vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Favorise l'absorption du fer.	Indigène en Afrique centrale. Semences faciles à conserver. Compagnonnage recommandé : maïs, soucis et capucine.
Hors terre				

Légumes feuillus

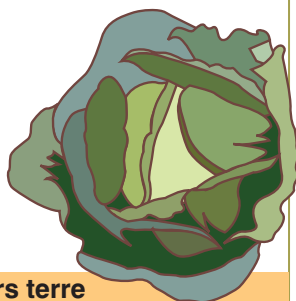
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Amaranthe <i>Amaranthus spp.</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel/moyen Bien qu'il soit important de garder la couche arable humide, cette plante pousse bien dans des conditions semi-arides. Pousse facilement.	Plus de 30 jours Cueillir juste avant que la plante n'arrive à maturité. Retirer l'apex de la tige lorsque celle-ci se développe afin de favoriser la pousse continue des feuilles. Cueillir souvent pour favoriser la pousse de nouvelles feuilles.	Excellente source de plusieurs vitamines et minéraux. Favorise la cicatrisation des coupures et des blessures.	Contient de l'acide oxalique, un élément que doivent éviter les personnes souffrant d'arthrite. Ne pas réchauffer, car cela peut être toxique pour les enfants. Jeter l'eau de la cuisson. Semences faciles à conserver.
Betterave <i>Beta vulgaris</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel/moyen N'apprécie pas le sol chaud. Préfère le sol humide avec paillis. Garder loin des mauvaises herbes. Cultiver dans un sol peu profond.	50-60 jours Cueillir lorsque les feuilles mesurent 5 cm de hauteur. Les feuilles peuvent être cuites et mangées.	Le jus constitue une bonne source d'antioxydants. Les feuilles constituent une bonne source de calcium pour les os et les dents.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons et tomates.

Hors terre

Sous terre

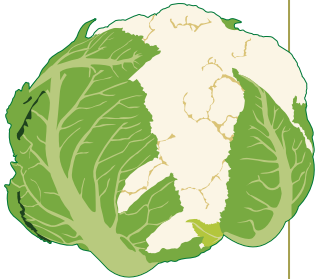
Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Chou <i>Brassica oleracea</i>	Exposition : partielle Enracinement : superficiel/moyen Garder la couche arable humide. Pousse mieux par temps frais.	60-90 jours Cueillir lorsque le chou est consistant. Laisser les vieilles feuilles, les pieds et les racines pour produire des petits choux, plus tard, en saison.	Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Contient de la vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Bonne source de zinc pour aider à combattre la malaria et autres maladies. Procure des fibres pour favoriser la digestion.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons, tomates et soucis.



Hors terre

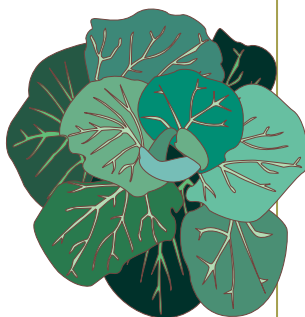
Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Chou-fleur <i>Brassica oleracea botrytis</i> 	Exposition : partielle Enracinement : moyen Préfère le sol riche et sec.	70-80 jours Pour obtenir une tête comestible, attacher les feuilles extérieures vertes vers le haut afin de créer de l'ombre. Si la tête est exposée au soleil, elle deviendra jaune, mais sera toujours comestible. Cueillir lorsque la tête est de taille moyenne (12-15 cm). Utiliser un couteau pour couper la tête ainsi que quelques feuilles.	Bonne source de vitamines, de fibres pour aider la digestion, et d'antioxydants pour aider à prévenir le cancer du colon. Teneur élevée en vitamine C.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons, tomates et soucis.

Hors terre

Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Chou rosette <i>Brassica oleracea</i> <i>var. acephala</i>	Exposition : partielle Enracinement : superficiel/moyen Garder la couche arable humide.	50-80 jours Récolter uniquement les feuilles inférieures ou extérieures pour que la plante continue à pousser. Lorsque la pousse est terminée, couper la plante à 8 cm du sol, de nouvelles épiées pousseront à partir du pied.	Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Contient de la vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Source de calcium pour les os et les dents. Source de vitamine B et d'acide folique, ainsi que de vitamine K et de fer pour le sang.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons, tomates et soucis.



Hors terre

Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Endive et chicorée <i>Cichorium endiva</i> <i>and C. intybus</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen/profond Garder la couche arable humide. Bien arroser avant de cueillir afin d'hydrater les feuilles.	Plus de 30 jours Cueillir la tête feuillue avant la maturité.	Teneur élevée en vitamine A pour aider la vue, particulièrement la nuit. Teneur élevée en vitamine K et en acide folique pour le sang. Source de vitamine C, de fer, de calcium et de potassium.	Conserver et faire rôtir la racine comme substitut de café. Les semences sont faciles à conserver : laisser la plante produire des graines dans les têtes de fleurs. Compagnonnage recommandé : haricots, maïs, tomates et soucis.

Hors terre

Légumes feuillus

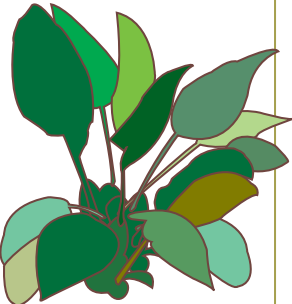
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Chou vert frisé <i>Brassica oleracea acephola</i> 	Exposition : partielle Enracinement : superficiel/moyen Préfère la matière organique dans une couche arable retenant l'eau. A besoin d'un sol riche et de beaucoup d'eau. Tolère les températures élevées.	50-80 jours Récolter et faire cuire tous les éléments de la plante : feuilles, chiffonne et tiges.	Excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Source de fer.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons, tomates et soucis.
Hors terre				

Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Oseille <i>Rumex spp.</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel/moyen Garder la couche arable humide.	Plus de 30 jours Cueillir les feuilles avant la maturité. Pour favoriser la croissance de nouvelles feuilles, couper le bout de la tige lorsqu'elle commence à pousser.	Source de vitamines, de minéraux et de fibres pour aider la digestion.	Contient de l'acide oxalique, un élément que doivent éviter les personnes souffrant d'arthrite. Ne pas réchauffer, car cela peut être toxique pour les enfants. Jeter l'eau de la cuisson. Semences faciles à conserver en laissant les fleurs, les fruits et les graines pousser.

Hors terre

Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Épinard <i>Spinacia oleracea</i> 	Exposition : partielle Enracinement : moyen/profond Garder la couche arable humide.	45-50 jours Récolter lorsque les plus grandes feuilles font 15-20 cm de long. Continuer de récolter souvent les grandes feuilles afin que les plantes continuent à produire.	Teneur élevée en fer pour le sang et pour prévenir l'anémie. Teneur élevée vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Teneur élevée en vitamine B et en potassium pour contribuer au maintien des liquides, et en calcium pour les os et les dents.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons, tomates et soucis.

Hors terre

Légumes feuillus

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Bette à carde <i>Beta vulgaris cicla</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel Garder la couche arable humide. Tolère les températures élevées et les fortes pluies.	60-70 jours Couper les feuilles extérieures lorsque la plante est jeune. Ne pas couper les feuilles du centre. Dans des conditions idéales, il est possible d'effectuer plusieurs récoltes.	Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives.	Pour accroître la production, augmenter les niveaux d'azote. Les feuilles matures sont meilleures cuites. Compagnonnage recommandé : haricots, oignons et tomates.

Hors terre

Légumineuses

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Haricot vert (haricot français) <i>Phaseolus vulgaris</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel/moyen Garder la couche arable humide. Attacher les plantes à des perches en bambou afin d'obtenir une récolte plus importante que si les plantes poussaient sous forme de buisson dans le même espace.	45-70 jours Cueillir lorsque les cosses sont presque mures, avant que les graines ne commencent à sortir. Ne jamais cueillir de haricots humides, car ceux-ci favorisent la production de moisissure. Cueillir souvent afin de favoriser la pousse de haricots.	Teneur élevée en fibres pour aider la digestion. Teneur élevée en fer pour le sang et pour prévenir l'anémie. Teneur élevée en potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides. Bonne source de zinc pour lutter contre la malaria et autres maladies.	Compagnonnage recommandé : chou, carottes, maïs, concombres, aubergines et soucis.

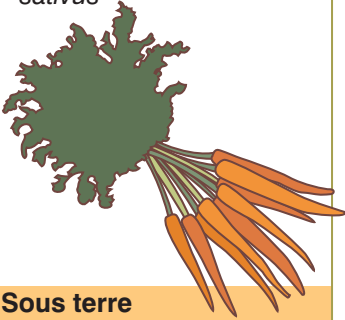
Hors terre

Légumineuses

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Arachide (châtaigne de terre) <i>Arachis hypogea</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : moyen/profond Arroser impérativement dans les 50-100 jours après la plantation, pendant la pousse des gousses. Arroser moins dans les deux semaines précédant la cueillette.	70-140 jours S'assurer que les arachides sont adultes et que des veines sont visibles sur les gousses avant de les cueillir. Sécher la plante avec ses gousses sur pied, pendant plusieurs jours, au soleil, pour réduire l'humidité.	Excellente source de protéines pour favoriser la croissance. Bonne source de fibres pour favoriser la digestion. Source de fer pour le sang et pour prévenir l'anémie. Contient des matières grasses et de la vitamine B pour réparer les tissus.	Excellente plante pour améliorer la fertilité du sol. Laisser les racines dans le sol. Composter tous les éléments de la plante, notamment les écales.

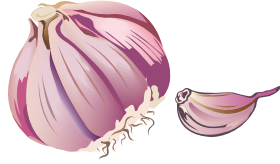
Sous terre

Légumes-racines

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Carotte <i>Daucus carota spp. sativus</i> 	Exposition : partielle Enracinement : moyen/profond Garder la couche arable humide.	70-80 jours Arroser juste avant la récolte. Cueillir lorsque les racines mesurent environ 5 cm ou plus de diamètre.	Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit.	Compagnonnage recommandé : haricots, oignons et tomates.

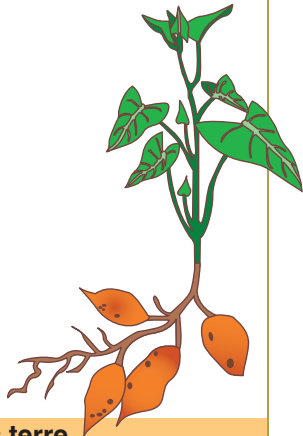
Sous terre

Légumes-racines

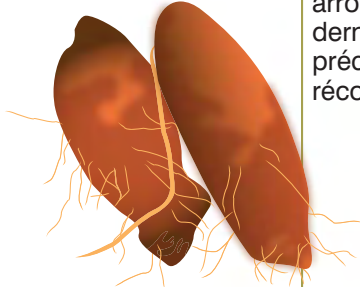
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Ail - <i>Allium sativum</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel Garder la couche arable humide. Préfère les températures fraîches.	90-120 jours Consommer les oignons et l'ail à maturité. Laisser la bulbe sécher au sol : lorsque la partie supérieure tombe, la retirer de la bulbe afin que celle-ci continue de sécher.	Les jeunes plantes constituent une excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Source de potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides.	Procure de la saveur aux aliments. Compagnonnage recommandé : chou, carottes, concombres, poivrons et tomates.
Oignon - <i>Allium cepa</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel Garder la couche arable humide. Préfère les températures fraîches.	90-120 jours Consommer les oignons et l'ail à maturité. Laisser la bulbe sécher au sol : lorsque la partie supérieure tombe, la retirer de la bulbe afin que celle-ci continue de sécher.	Les jeunes plantes constituent une excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Source de potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides.	Procure de la saveur aux aliments. Compagnonnage recommandé : chou, carottes, concombres, poivrons et tomates.

Sous terre

Légumes-racines

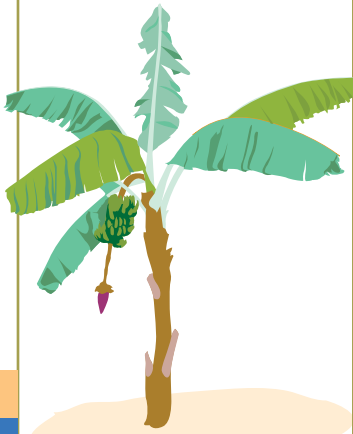
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Patate douce <i>Ipomea batatas</i>  Sous terre	Exposition : plein soleil Enracinement : superficiel Garder la couche arable humide.	60-100 jours Récolter les patates douces puis replanter les tiges.	Bonne source de vitamine A pour favoriser la vue, particulièrement la nuit. Excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Les pousses tendres et les feuilles ont une teneur élevée en fer, vitamine A, vitamine C, et sont énergétiques.	Planter des semis. Compagnonnage recommandé : maïs, haricots, concombres, potirons, pastèques.

Légumes-racines

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Igname <i>Dioscorea spp.</i> 	Exposition: plein soleil Enracinement: profond Bien qu'il soit important de garder la couche arable humide, ne pas arroser les dernières semaines précédant la récolte.	100-130 jours Creuser soigneusement pour éviter de couper ou de meurtrir les ignames, ou de casser les racines. À consommer rapidement après la récolte car les ignames supportent mal la chaleur.	Bonne source de vitamine C pour accélérer la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Bonne source de fibres pour aider la digestion. Les ignames de couleur jaune ou orange sont les plus nutritives.	Peler et faire bouillir pour éliminer les oxalates. Planter les tubercules (racines) ayant des bourgeons.

Sous terre

Arbres

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Banane <i>Musa spp.</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : profond Arroser les jeunes arbres deux fois par semaine, particulièrement durant les périodes de sécheresse.	10-15 mois Récolter lorsque les fruits sont entièrement développés et de couleur jaune.	Teneur élevée en potassium afin de maintenir l'équilibre des liquides. Bonne pour les enfants et les personnes âgées, car elle est facile à digérer. Petites quantités de vitamines A et C.	Ajouter les plantes de banane au compost pour favoriser l'ajout de calcaire dans le sol. Les fibres de l'arbre peuvent servir à fabriquer des cordes et des tapis de sol. Utiliser les feuilles pour la cuisson et pour emballer les aliments. Après avoir récolté tous les fruits, couper la plante. Une nouvelle plante poussera à partir de la base.

Hors terre

Arbres

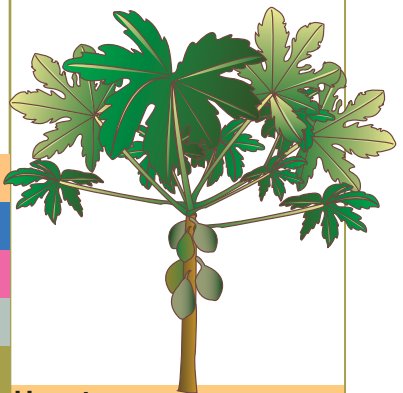
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Agrumes <i>Citrus spp.</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : profond Arroser les jeunes arbres deux fois par semaine, particulièrement durant les périodes de sécheresse.	Plus de 3 ans pour les plantes stratifiées et davantage si elles ont été ensemencées. Récolter lorsque le fruit est complètement développé. Lorsque le fruit est mûr, la peau est aromatique si l'écorce est pelée.	Excellente source de vitamine C pour prévenir le scorbut, favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Nécessaire pour absorber le fer dans les aliments.	La méthode de propagation la plus rapide consiste à créer des couches à l'aide de branches plus vieilles. L'écorce et les feuilles sont efficaces pour tuer les vers (vermicide).
Hors terre				

Arbres

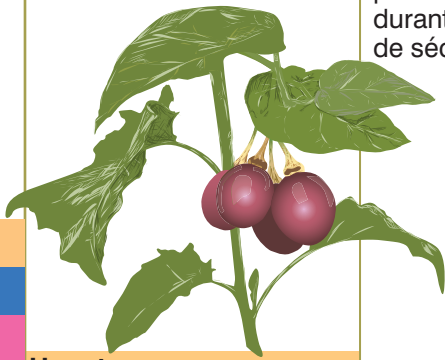
Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Mangue <i>Mangifera indica</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : profond Arroser les jeunes arbres deux fois par semaine, particulièrement durant les périodes de sécheresse.	3 ans après la plantation Récolter lorsque le fruit est de couleur jaune rouge.	Excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Excellente source de vitamine A pour accélérer la cicatrisation, améliorer le système immunitaire et contribuer à la bonne santé des yeux et des tissus. Excellente source de potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides.	Éviter tout contact des lèvres avec l'écorce du fruit, car cela peut causer des irritations. Sélectionner une variété et greffer à un semis mature durant la 2e ou la 3e année.

Hors terre

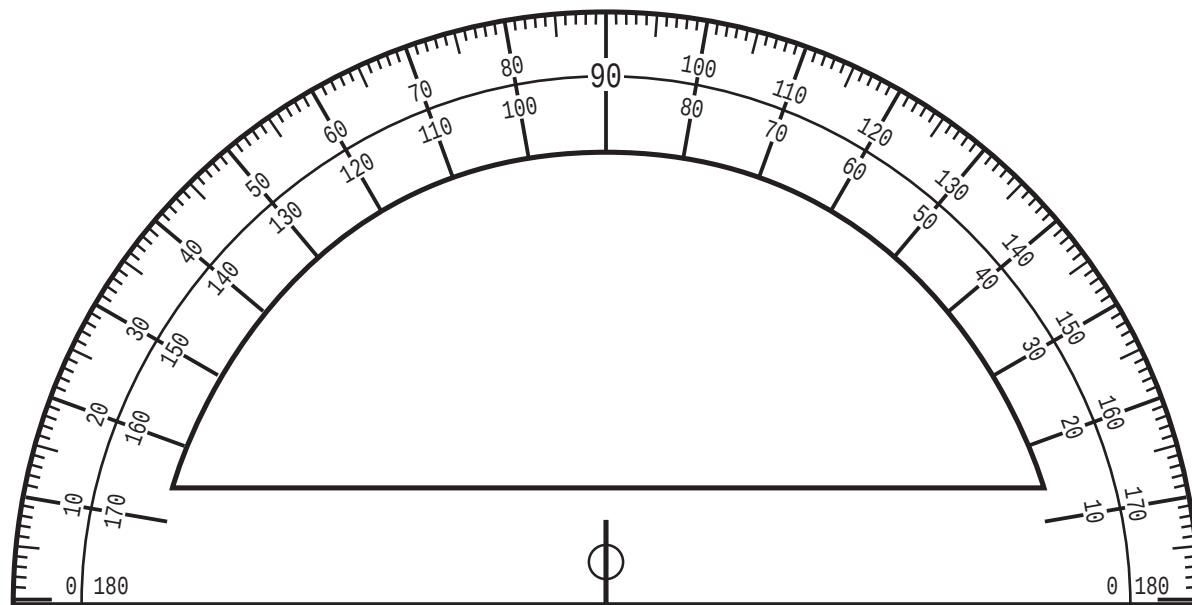
Arbres

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Papaye <i>Carica papaya</i>  Hors terre	Exposition : plein soleil Enracinement : profond Arroser les jeunes arbres deux fois par semaine, particulièrement durant les périodes de sécheresse.	7-11 mois Récolter lorsque le fruit est de couleur jaune orange.	Excellente source de vitamine C pour favoriser la cicatrisation des coupures et des blessures, protéger des infections, améliorer le système immunitaire, et aider à conserver la santé de la peau et des gencives. Teneur élevée en potassium pour contribuer au maintien de l'équilibre des liquides. Source de fibres pour aider la digestion. Teneur élevée en vitamine A pour aider la vue.	Les fleurs doivent être fécondées pour produire des fruits. Les graines sont faciles à conserver : retirer l'enveloppe qui recouvre chaque graine pour accélérer la germination.

Arbres

Nom commun et nom scientifique	Racines et conditions de pousse	Période et méthode de récolte/cueillette	Avantages pour la santé	Observations, propagation et compagnonnage
Safu <i>Dacryodes edulis</i> 	Exposition : plein soleil Enracinement : profond Arroser les jeunes arbres deux fois par semaine, particulièrement durant les périodes de sécheresse.	3 ans	Excellente source d'huiles de plante (33-65 %) Excellente source de protéines favorisant la croissance. Favorise l'absorption de certaines vitamines, particulièrement la vitamine A.	Indigène en Afrique centrale. Facile à propager grâce aux semences fraîches ou aux semis sauvages transplantés.

Hors terre



Ce projet a été financé par l'Initiative d'éducation africaine de l'Agence américaine pour le développement international, et élaboré en collaboration avec le Ministère de l'agriculture des États-Unis, l'Université du Wisconsin-Extension ; le Ministère de l'éducation du Rwanda, technologie et science ; le Ministère de l'agriculture du Rwanda ; le Forum des femmes éducationnalistes africaines (FAWE RWANDA) ; le Ministère de l'éducation de la République du Congo ; Le ministère de l'agriculture du Congo ; le Partenariat international pour le développement humain, et le Bay Mills Community College.

