

# POUD FEY MORENGA

**Beth Doerr ak Lindsay Cameron**

Pibliye 2005



## *An Sa-a Fich:*

### **Entrodiksyon**

### **Plantasyon ak Kwasans** *Moringa oleifera*

### **Pwosis Pou Fey Poud Morenga** **Rekolte Fèy** **Seche Fèy** **Pile Fèy**

### **Konsevasyon Poud Morenga**

### **Itilizasyon Poud Morenga**

Copyright © ECHO 2005. Tout dwa rezeve. Dokiman sa ka reproduwi pou fomasyon se le distribiye gratis. Nan lot ka kredi-a dwe pou ECHO [echo@echonet.org](mailto:echo@echonet.org). Si non, itilizate-a yon pemisyon ekri ki soti nan ECHO.

## **Entrodiksyon**

Fey pye morenga gen anpil nitrisyon. Moun ka manje yo frech, bouyi oubyen seche. Fey morenga seche kenbe tout eleman nitritif li yo, epi se posib pou transfome yo poud. Le genyen yon abondans fey, nou kapab fe poud ak yo fasilman pou konseve. Poud fey morenga se yon ekselan sipleman nitrisyonel. Nou ka mete poud la nan nenpot manje.

## **Plantasyon ak Kwasans *Moringa oleifera***

Moun k'ap chache yo idantifye 13 espes Morenga. *Moringa oleifera* pi popile pami yo tout. Li grandi vit nan peyi tropikal ak sib-tropikal. Tamperati ki pi bon pou li varye ant 25-35<sup>0</sup> C (77-95<sup>0</sup>F). Li tolere sechres tikras, men grandi pi byen nan plivyometri anyel 250-1500mm (10-60 pous). Li prefere altitud pi ba pase 600 m (2000pye), men l'ap siviv 1200 m (4000 pye) nan peyi tropikal. Li pa tolere inondasyon pronje, ni drenay feb. Morenga prefere te limon-sab byen drene ak pH ki varye ant 5.0 -9.0. Propagasyon-an fet ak semans oubyen bouti.

---

17391 Durrance Road, North Fort Myers, FL 33917, USA

Phone: (239) 543-3246 - Fax: (239) 543-5317 - E-mail: [echo@echonet.org](mailto:echo@echonet.org) - Web site: <http://www.echonet.org/>

Morenga se yon plant ki kapab grandi tankou pyebwa oubyen oubyen tankou yon legim-perèn kiltive entansivman. Pye morenga ka grandi rive 4 m ote (15 pye) nan yon ane, epi 15 m (50 pye) nan 20 ane. Li rekmande pou fe emondaj regilyeman pou ankouraje nouvo branch ak pwodiksyon fey.

Pou kilti entansif, plante grenn morenga direkteman nan te, oubyen transplante plantil kole-kole sou yon planch fertil, epi taye li regilyeman. Metod sa petet pwodiksyon anpil fey nan yon espas tou piti. Dapre yon etid ki te fet nan Nikaragwa, espasman ki te bay plis randman-a se te 10 sm X 10 sm (4 pous x 4 pous). Kom dezavantaj metod sa, li pa pemet pwodiksyon semans, epi li mande antretyen pou irigasyon, fertilizasyon ak kontwol pes.<sup>2</sup>

## PWOSSESIS POU FÈY POU D MORENGA

### Rekolte Fèy

Depi pye bwa-a fin etabli nou ka rekolte fey morenga nenpot le. Nan prodiksyon entansif, taye plant yo 15-20 sm (6-20 pous) pi wo pase nivo te-a. Tayaj sa ka fet jiska 9 fwa nan yon ane. Si ou vle rekolte fey nan yon pi gran pye morenga, redwi ote plant la jiska 1-2 m (3-6 pye); Li pi bon si ou fe sa nan sezon lapli, le sa plant la ap gentan reprann fos li avan sezon sechres la rive. Lot metod pou rekolte fey: seleksyone branch ou vle taye (kite kek lot branch pou prochen rekot ak prodiksyon grenn; taye chak branch a mwayte; Keyi kek fey nan chak branch.

Menm kote ou fin taye branch yo, detache tout fey nan tij yo. Pandan pwoses sa wete tout fey ki pedi koule oubyen ki andomaje. Zanim yo ap kontan manje yo. [Nou ka itilize tij ak branch yo pou bay bet manje.] Rense fey yon an dlo pwop oubyen nan yon solisyon kloriks feb pou retire salte ak jem maladi.

### Seche Fèy

Fey yo dwe seche yon kote ki pwoteje kont limye, yon fason pou diminye pet vitamin. Kote sa pa dwe gen pousyè ni pes pou kontamine fey yo. Si se nesèsè, kouvri fey yo ak yon twal fen oubyen filè moustikè pou ede nou kenbe fey yo pwop pandan y'ap seche. Sechaj la dwe fet pi vit posib pou anpeche anvayi fey yo. Si pa male kek fey ta afekte, jete yo nan pil konpos. Si imidite lè-a wo, gaye fey yo sou yon moso tol epi rebwase yo detanzantan. Nan ka ekstrèm imidite, itilize sechwa, fou, oubyen fantilatè. Lè fèy yo farinen fasilman anba men, sa vle di yo sèch.

#### Sigjesyon pou sechaj:

- Gaye fey pwop yo sou twal andedan kay oubyen yon estrikti pwoteje
- Gaye fey pwop yo nan sak pandye ki fet ak filè moustikè
- Pandye pake fey yo nan fetay kay-la (tankou nou abitye fè pou tabak; metod sa egzije pou fey yo rete atache a tij yo)

### Pile Fèy

Ou ka itilize pilon, moulen pou redwi fey yo an poud oubyen fwote fey yo sou yon tanmi fen. Le tout fey fin redwi an poud, nou ka retire tout rezidi tij.

## KONSÈVASYON POU MORENGA

Nou ka konsève poud morenga nan nenpot kontenè ki pa kite lè antre. Li dwe pwoteje kont chalè, imidite ak limyè. Si poud la pa sèch ase oubyen si li pa byen konsève, l'ap ankouraje devlopman flimouch ki pi devan pral bay anpil pwoblem santé. Si nou konseve poud la kote ki fe cho ou ki gen limyè, y'ap degrade kapaste nitrisyonè li. Nou ka konsèp poud morenga pou plis pase 6 mwa nan bon kontisyon : pwop, konseve nan kontenè kote lè pa antre, pwoteje kont limye ak imidite, kenbe nan tanperati pi ba pase 24<sup>0</sup> C (75<sup>0</sup>F).

### Pwosesis Pou Fèy Poud Morenga nan Bahamas

Zon sa gen yon klima imid. Branch yo te pandye pandan 24 è pou fasilite detachman fey nan tij yo. Yo itilize yon fou pou seche fey yo (fou sa te bay yon limye espesyal). Yo te itilize yon tanmi pou kraze epi pase fey yo.

### Pwosesis Pou Fèy Poud Morenga nan Afrik Lwès

Zon sa gen yon klima sek. Fey nou montre nan premye foto yo te seche andedan kay, pile nan pilon, pase nan tanmi local, pou ranpli yon sachè 7.5 kg (16.5 liv). Foto sa anba.

## ITILIZASYON FÈY MORENGA

Ajoute poud morenga nan nenpot manje oubyen bwason pou ogmante vitamin, mineral and proteyin ladan. Moun ki vle bon sante, ajoute yon kiyè poud morenga nan nenpot manje pou plis nitrisyon. Si chalè diminye kalite poud la, li konseve pou ajoute li nan manje oubyen bwason ki pret pou konsome.

Poud morenga gen pi gwo enpak sou moun ki pi vilnerabl yo: timoun kwachyòkò (malnouri), fanm ansent oubyen k'ap bay tete, timoun k'ap devlope, pasyan VIH ak SIDA, Ti-granmoun. Timoun malnouri ki gen 1-3 ane dwe pran twa kiyè (25g) poud morenga chak jou. Fanm ansent oubyen k'ap bay tete dwe pran 6 kiyè (50g) poud morenga chak jou.

Selon standa FAO kantite poud sa gen an tem de RDA:

Nitriman	%RDA nan 25g poud pou timoun	%RDA in 50g pou fanm ansent
Pwoteyin	42 %	21%
Kalsyòm	125%	84%
Mayezyòm	61%	54%
Potasyòm	41%	22%
Fè	71%	94%
Vitamin A	310%	162%
Vitamin C	22%	9%

## SIT ENTENET

### Moringa

<http://www.moringanews.org/>

<http://www.treeforlife.org/project/moringa/default.en.asp>

[http://www.hdra.org.uk/pdfs/international\\_programme/Moringa.pdf](http://www.hdra.org.uk/pdfs/international_programme/Moringa.pdf)

### Sechwa Soley

<http://www.echotech.org/technical/technotes/Solar%20Dehydrator.pdf>

<http://www.i4at.org/surv/soldehyd.htm>

<http://www.pathtofreedom.com/pathproject/offthegrid/solarfooddryer.shtml>

## SOUS YO

1. Palada, M.C. and L.C. Chang. 2003. Suggested Cultural Practices for Moringa. AVRDC.
2. Foidl, N, et al. 2001. The Potential of *Moringa oleifera* for agricultural and industrial uses.
3. Fuglie, L. 2001. *The Miracle Tree*. Church World Service. P. 114