# 

# Ensemble 100, Élément 6

Type : Texte radiophonique

Janvier 2015

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Des recettes de manioc délicieuses améliorent l’alimentation des familles**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Notes au radiodiffuseur**

Dans plusieurs régions d’Afrique, le manioc est l’un des plus importants produits agricoles de base. Toutefois, en Zambie, on le cultive surtout dans les provinces du Luapula et du Nord, alors que le maïs est très prisé dans la plupart des autres régions.

Le manioc offre plusieurs avantages par rapport au maïs. D’abord, il est très facile à cultiver et il exige très peu d’efforts. Le manioc pousse bien sur différents types de sols et supporte même de faibles précipitations. Les agricultrices et les agriculteurs n’ont aucun problème pour entreposer le manioc, car c’est un tubercule qu’on peut laisser enfoui longtemps dans le champ et récolter seulement une quantité suffisante pour ses besoins immédiats.

Pendant plusieurs années, l’État zambien a encouragé la culture du manioc dans des régions où ce n’était pas un aliment de base. Toutefois, l’adoption de cette culture s’est faite lentement. De nombreuses études démontrent que les populations refusent d’adopter le manioc parce qu’elles disposent de peu d’informations sur les façons dont on peut le cuisiner et le consommer. Ainsi, dans les régions où le manioc n’est pas cultivé, l’accent est mis sur l’initiation des agricultrices et des agriculteurs à la préparation du manioc pour qu’ils puissent le consommer lorsque surviennent des pénuries de vivres.

Ce texte radiophonique cible un auditoire rural particulier de l’est de la Zambie qui a toujours sous-estimé le manioc. Mais, vous pouvez facilement l’adapter de sorte qu’il soit pertinent pour la situation qui prévaut dans d’autres pays africains.

Vous pourriez présenter ce texte radiophonique dans le cadre de votre émission agricole courante, en utilisant des voix d’actrices et d’acteurs pour représenter les oratrices et les orateurs. Si tel est le cas, assurez-vous de préciser à votre auditoire au début de l’émission que les voix sont celles d’actrices et d’acteurs et non celles des personnes avec lesquelles les entrevues originales ont été réalisées.

Vous pourriez vous servir de ce texte radiophonique comme document de recherche ou vous en inspirez pour créer des émissions sur le manioc dans votre pays.

Discutez avec les agricultrices et les agriculteurs qui cultivent du manioc et celles et ceux qui ont choisi de ne pas en cultiver. Vous pourriez leur poser les questions suivantes :

De quelles façons particulières les familles préparent-elles le manioc dans votre région? Comment les hommes aiment-ils qu’il soit apprêté? Comment les femmes aiment-elles qu’il soit apprêté? Sous quelles formes les enfants aiment-ils le manger?

Quelles sont les barrières ou les objections à la culture du manioc? Avez-vous trouvé le moyen d’éliminer ces barrières ou ces objections?

Durée estimée pour ce texte : 25 minutes avec la musique de début et de fin

**PRÉSENTATEUR :** Le temps est encore venu pour nous agricultrices et agriculteurs d’échanger des informations sur la façon dont nous pouvons améliorer nos revenus à l’aide de meilleures pratiques agricoles.

Je m’appelle Filius Chalo Jere et, aujourd’hui, je vous propose un sujet intéressant qui porte sur la façon dont le manioc peut être un aliment important pour votre famille. Bien évidemment, je sais que plusieurs personnes parmi les Ngoni de l’est de la Zambie n’ont pas la certitude que le manioc peut être un aliment de base. Au contraire, elles le considèrent comme l’aliment des Bemba qui vivent dans les provinces de Luapula et du nord.

Mais avez-vous remarqué que le climat est en train de changer et que notre production de maïs est menacée à cause des faibles rendements? Plusieurs d’entre nous sont confrontés à des pénuries de vivres à partir du mois d’octobre ou de novembre, lorsque nos greniers sont presque vides voire entièrement vides, jusqu’au mois de mars ou d’avril, lorsque nous récoltons notre variété de maïs hâtif.

Toutefois, nos cousins de longue date, les Bemba, ne sont jamais à court d’aliments de base, quelle que soit la période de l’année. Restez avec moi et ensemble nous apprendrons à utiliser davantage le manioc dans le régime alimentaire de notre famille.

PAUSE MUSICALE (chant provenant du village)

**ANIMATEUR :** Je sais que vous vous voulez en savoir plus curieux sur le manioc. Alors, restez avec moi pendant que je cherche des informations sur cette culture que nous les gens de l’Est avons toujours marginalisée.

Vous avez dû remarquer que le ministère de l’Agriculture de la Zambie ne se limite plus seulement à encourager les agricultrices et les agriculteurs à cultiver du manioc, mais qu’il leur montre également comment ils peuvent préparer et consommer ce produit agricole chez eux. J’étais curieux de savoir comment les agricultrices et les agriculteurs avaient accueilli ces informations, aussi me suis-je rendu en bicyclette au bureau du district où j’ai rencontré un agent du service de vulgarisation agricole.

Veuillez-vous présenter aux agricultrices et aux agriculteurs qui nous écoutent.

**NANCY :** Merci. Je m’appelle Nancy Kaenga. Je suis nutritionniste et j’enseigne aux gens à incorporer de plus en plus le manioc dans leur régime alimentaire. Ils se privent d’un produit agricole qui est très important.

**ANIMATEUR :** Pourquoi dites-vous cela?

**NANCY :** J’appartiens à la tribu des Bemba et je consomme du manioc depuis toute petite. Alors, je sais à quel point on peut être très dépendant du manioc comme c’est le cas avec le maïs que les populations d’ici adorent.

**ANIMATEUR :** Pourquoi pensez-vous qu’il faut encourager des gens qui mangent généralement du maïs à cultiver et à consommer du manioc?

**NANCY :** Plusieurs raisons expliquent cela. Une des raisons est que le manioc pousse bien sur différents types de sol. Il y a également le problème du changement climatique qui entraîne une baisse des pluies, causant ainsi une diminution rapide des récoltes de maïs. C’est la raison pour laquelle les agricultrices et les agriculteurs se retrouvent à court de maïs en fin d’année. S’ils cultivent le manioc comme aliment de base, parallèlement au maïs, il ne devrait plus y avoir aucun problème.

**ANIMATEUR :** Cependant, j’ai vu du manioc dans leurs jardins. Selon vous, pourquoi ne cultivent-ils pas le manioc sur de grands espaces?

**NANCY :** En effet, les agricultrices et les agriculteurs cultivent le manioc dans leurs jardins. Mais il s’agit d’une variété de qualité inférieure qui produit de mauvais tubercules. En général, ils plantent ce manioc à part, comme si c’était quelque chose qu’ils pussent déterrer et manger cru ou bouilli en guise de casse-croûte.

**ANIMATEUR :** Que pouvez-vous faire pour amener les gens ayant dépendu toute leur vie du maïs à changer et à commencer à manger du manioc?

**NANCY :** L’idée de n’est pas de les amener à délaisser le maïs au profit du manioc, mais de les encourager à cultiver le manioc parallèlement avec le maïs.

**ANIMATEUR :** Et comment allez-vous vous y prendre?

**NANCY :** Les gens peuvent adopter rapidement un nouveau produit agricole s’ils le jugent bon pour la consommation ou la vente. En tant que nutritionniste, je sais que le manioc est une importante culture vivrière. Mon travail consiste à convaincre les gens de ce fait et à leur montrer comment cuisiner et manger le manioc. Lorsqu’ils commenceront à le faire, ils auront envie de cultiver plus de manioc et ce produit agricole quittera leurs jardins pour se retrouver dans les champs.

Si vous êtes un saint Thomas qui a besoin de voir de ses propres yeux et entendre de ses oreilles, j’ai une moto dehors. Allons au village de Kagunda qui n’est pas loin. Ce que vous y verrez et entendrez est la même chose que vous pouvez voir et entendre dans plusieurs autres villages.

**ANIMATEUR :** (INQUIET) Je n’aime pas rouler à moto. Je préfère utiliser ma bicyclette.

**NANCY :** (PLAISENTERIE) Juste comme un Ngoni! Mais ne vous inquiétez pas. Vous serez mon passager. Vous n’avez quand même pas peur de tomber, n’est-ce pas?

**ANIMATEUR :** Bien sûr que non. Allons-y!

**effets sonores :** UNE MOTO DÉMARRE ET S’ÉLOIGNE

**ANIMATEUR :** (UNE VOIX COUVRE LE BRUIT DE LA MOTO) Dis donc, j’ai menti lorsque je disais n’avoir pas peur de tomber!

Au début, j’avais l’impression d’avoir la tête dans une marmite en terre avec le casque de protection, et je ne savais pas comment nouer les lanières autour du cou. De plus, j’ai vingt ans ou plus que cette jeune Bemba imprudente. Ainsi, je ne savais pas où mettre les mains jusqu’à ce qu’elle me le montre.

Nous avons maintenant quitté la bonne route et sommes sur une route poussiéreuse. Ce n’est pas trop difficile et Nancy évite soigneusement les mauvaises portions. Je suis convaincu de ne pas tomber pas et peux me permettre de regarder autour de moi.

Nous venons juste de franchir une rivière et traversons à vive allure de petites propriétés. Nous sommes en mi-septembre, alors l’herbe est sèche et les feuilles des arbres commencent à bourgeonner. Dans le passé, les agricultrices et les agriculteurs d’exploitations familiales auraient été occupés à débroussailler leurs champs. Cependant, je parle énormément de l’agriculture de conservation à la radio et suis très heureux de voir qu’il n’y a aucune trace de feux de brousse.

Nous avons dépassé un village et traversons un autre. Non, nous n’allons pas le traverser ce village. Nancy est en train de ralentir.

**EFFETS SONORES :** le bruit de la moto s’éteint

**NANCY :** Nous sommes arrivés. C’est le village de Kagunda où vous pourrez discuter du manioc avec les productrices et les producteurs de manioc, au lieu de vous adresser à moi.

**ANIMATEUR :** En effet, nous sommes arrivés et je suis heureux de détacher les lanières avant d’ôter la marmite en terre de ma tête. Le village paraît bien rangé et propre. La plupart des maisons sont construites en briques cuites et sont recouvertes de toits en tôle ondulée. On y trouve des cuisines externes avec des greniers de maïs en avant et des latrines modernes à l’arrière. Non loin de nous, j’aperçois une paillote recouverte d’un toit de chaume et ouverte sur les côtés. C’est manifestement le lieu de rencontre du village communément appelé *nsaka*.

C’est agréable de voir une femme dans la cuisine externe qui est en train de préparer sur un de ces fourneaux économes en combustible dont je parle avec tant d’ardeur dans mon émission radiophonique.

Pendant que Nancy et moi descendons de la moto, la femme vient à notre rencontre en nous adressant de joyeux mots de bienvenue, avant de donner une grande accolade à Nancy. Par la suite, elle commence à faire des youyous et, soudain, plusieurs autres femmes sortent de leurs maisons pour venir à notre rencontre. Certaines portent des bébés au dos ou montrent des signes de grossesses. Un groupe d’enfants curieux du village se rassemblent pour voir ce qui se passe.

La femme qui est sortie de la cuisine est visiblement la responsable du groupe, et dès que le nombre de femmes a augmenté, elle les a conduites dans un chant de bienvenue.

**EFFETS SONORES :** CHANT DE BIENVENUE ET YOUYOUS

**NANCY :** Voici Mme Chosiwe Shanzi, et, chères mères, c’est homme vient de Breeze FM. Vous saurez qui il est dès qu’il ouvrira la bouche.

**EFFETS SONORES :** youyous et mots de bienvenue s’élevant de nombreuses voix féminines

**CHOSIWE :** Bienvenue, comment allez-vous? Nancy m’a appelé pour me prévenir de votre arrivée. À ce que j’ai compris, vous vous intéressez au manioc?

**ANIMATEUR :** En effet, mais j’aimerais surtout savoir comment vous manger le manioc.

**CHOSIWE :** OK, allons-nous asseoir dans notre *nsaka* (PRENANT DEUX FEMMES DU GROUPE EN APARTÉ) Amake Tamara et Abelesi, s’il vous plaît allez chercher le *nongo* de *munkhoyo* chez moi, ainsi que quelques verres en plastiques (*Note de la rédaction : un nongo est un récipient en terre qui est utilisé pour brasser la bière ou les boissons sucrées traditionnelles comme le munkhoyo).* S’adressant au reste du groupe : « Allons-nous asseoir sous le *nsaka*. C’est un privilège d’avoir en personne la voix des agricultrices et des agriculteurs ici, n’est-ce pas? »

**LES FEMMES :** Si, si!

**EFFETS SONORES :** DES GENS SE DÉPLACENT ET S’ASSEYENT SUR DES CHAISES, DES tabourets et des nattes

**CHOSIWE :** J’imagine que nous sommes tous prêts à vous écouter maintenant. Au village nous n’avons pas de boissons gazeuses. Mais je suis sûre que vous allez aimer le *munkhoyo* qu’Amake Tamara a mis sur la table. C’est fait à base de racines de plantes sauvages et il a une saveur unique et un goût sucré naturel.

Maintenant, en ce qui concerne le manioc, on le cultive dans cette région depuis longtemps. Cependant, nous l’avons toujours sous-estimé par rapport au maïs. Pour cette raison, nous le plantons généralement dans un recoin du jardin comme un produit sans importance et qu’on peut à l’occasion déterrer et manger directement cru ou bouilli comme casse-croûte.

**ANIMATEUR :** Cependant, Mme Kaenga m’a raconté que vous cultivez beaucoup de manioc dans vos champs.

**CHOSIWE :** Si, on en cultive, car le climat a beaucoup changé. Les pluies sont insuffisantes et les récoltes de maïs sont souvent si mauvaises que nous avons généralement une période de pénurie de vivres d’octobre ou de novembre à mars ou avril lorsque nous récoltons la variété de maïs hâtif.

**ANIMATEUR :** Alors, quelle est la solution pour cela?

**CHOSIWE :** La solution nous a été apportée par Mme Kaenga qui se trouve ici.

**EFFETS SONORES :** YOUYOUS DE FEMMES POUR CONFIRMER ET SALUER LE TRAVAIL DE mme KAENGA.

**CHOSIWE :** De nos jours, la consommation du manioc a augmenté dans cette région et nous le mangeons sous plusieurs formes. Nous cultivons surtout les variétés douces comme le *Manyopola* et le *Mweru* parce qu’elles se substituent bien aux petits pains, au pain ou aux beignets.

**ANIMATEUR :** Pourquoi dites-vous cela?

**CHOSIWE :** Le manioc coûte moins cher, est à portée de la main et plus consistant!

En général, nous déterrons les tubercules, les lavons pour les débarrasser de la terre avant de les éplucher. Ensuite, nous les découpons en morceaux et nous les faisons bouillir dans une marmite. Le manioc de bonne qualité cuit rapidement et parfois vous n’avez même pas besoin d’ajouter du sel. Les enfants peuvent le manger directement et boire simplement de l’eau par la suite. Ils peuvent également le manger accompagnés de thé à la place du pain ou des petits pains. On retrouve même du manioc dans notre plat traditionnel, le *nshima*, n’est pas, Amake Tamara?

**A. Tamara :** Vous avez raison, ma présidente. Nous les Ngonis apprenons rapidement à utiliser le manioc pour préparer le *nshima*. Nous utilisons une variété amère appelée *chambeshi* pour fabriquer de la farine de manioc.

**ANIMATEUR :** Pourquoi utilisez-vous la variété amère?

**A. Tamara :** Elle arrive plus vite à maturité que les autres variétés, et produit de plus gros tubercules. Son amertume est également une bonne chose, car cela empêche souvent les voleurs d’y toucher.

**ANIMATEUR :** Ça, c’est intéressant. Mais quelle appréciation faites-vous du manioc par rapport au maïs?

**CHOSIWE :** Le manioc peut rester en terre pendant longtemps. Donc, nous n’avons pas besoin de récolter le tout en une seule fois comme on le fait avec le maïs qui doit être conservé dans un grenier. Avec le manioc, nous en déterrons juste assez pour nos besoins immédiats. En général, nous déracinons seulement un plant si nous voulons juste faire bouillir du manioc pour le petit déjeuner de la famille. Mais si c’est pour le transformer en farine, nous devons déterrer plusieurs plants.

Le manioc offre quelques avantages supplémentaires. Vous pouvez utiliser les tiges du manioc comme matériel végétal, ce qui vous revient moins cher que d’acheter des semences de maïs. De plus, la farine de manioc peut se conserver pendant deux ou trois ans sans se gâter.

Mais, dites, je vois que vous ne buvez pas votre *munkhoyo*. Se pourrait-il que vous ne l’aimiez pas?

**ANIMATEUR :** Oh, non, en fait, c’est très bon. C’est juste que la discussion autour du manioc est si intéressante!

**CHOSIWE :** Merci. Maintenant, Abelesi, explique comment nous préparons le *nshima* du manioc.

**Abelesi :** Merci, ma présidente. La préparation du *nshima* à base de farine de manioc est différente de celle du *nshima* au maïs. On doit laisser cuire le *nshima* de maïs plus longtemps sur le feu. Sa préparation nécessite beaucoup de travail et de bois de feu.

Avec la farine de manioc, vous avez juste à mettre une marmite d’eau à bouillir sur le feu. Ensuite, vous retirez la marmite du feu, vous la déposez par terre et vous commencer à ajouter la farine tout doucement en prenant soin de mélanger jusqu’à ce que vous obteniez une bouillie très épaisse. Et voilà, le tour est joué, votre *nshima* au manioc est prêt!

**ANIMATEUR :** Je me demande à quoi cela ressemble et quel en est le goût!

**NANCY :** Le *nshima* au manioc est solide, élastique et, bien sûr, de couleur blanche. Quand vous le mangez, vous avez la sensation d’être rassasié pendant toute la journée. C’est la raison pour laquelle plusieurs Bemba mangent souvent le *nshima* seulement une fois par jour. Après avoir mangé du *nshima*, il ne vous reste qu’à boire de l’eau.

**ANIMATEUR :** Hmmh! Comment cela a été possible pour les personnes habituées à manger du *nshima* au maïs de s’adapter au *nshima* de manioc?

**CHOSIWE :** Au début, nous avions du mal. Alors, à la fin, Mme. Kaenga nous a proposé de mélanger la farine de manioc à notre pâte de maïs. Cela a été un succès instantané. Le *nshima* ne ressemblait plus à de la gomme à mâcher et on n’avait plus l’impression d’avoir une pierre dans l’estomac lorsqu’on le mangeait. En outre, vous ne ressentez pas la faim pendant longtemps. Par conséquent, je prépare moins de repas ces jours-ci!

**NANCY :** (PLAISENTERIE) Avouez tout simplement que la farine de manioc a réduit la pression qui était sur vos réserves de maïs!

**CHOSIWE :** Je dois admettre que l’utilisation de la farine de manioc a amélioré la sécurité alimentaire de ma famille. Maintenant, nous avons à manger tout au long de l’année, et ce, même pendant la période de soudure intense !

**ANIMATEUR :** Cela fait plaisir à entendre. S’est-il produit quelque chose d’autre après qu’on vous a initiées au manioc?

**CHOSIWE :** Si. Nous avons également appris à préparer les feuilles de manioc sous forme de sauce que nous mangeons avec notre *nshima* « hybride » fait à base de maïs et de manioc. Les feuilles de manioc sont plus difficiles à cuire que nos légumes locaux ordinaires. Par conséquent, je cueille les feuilles tendres et je les lave minutieusement à l’eau chaude. Ensuite, je les découpe les feuilles en fines lamelles et les mets dans une marmite sur le feu. Bien évidemment, il est important de laisser bouillir les feuilles très longtemps. Lorsqu’elles sont cuites, j’ajoute un peu d’huile de cuisson et des tomates, et voilà, ma sauce de feuilles de manioc est prête!

**ANIMATEUR :** Et belle à voir, je suppose?

**CHOSIWE :** Bien sûr! Mais la plupart d’entre nous aiment préparer notre sauce de manioc de la même manière dont nous préparons nos autres légumes locaux, en y ajoutant de la poudre d’arachide ou du beurre d’arachide. Nous préparons les feuilles de manioc comme si nous faisions cuire de la tomate avec de l’huile de cuisson. Mais après les avoir découpés, je les mets dans un van pour les dessécher un peu au soleil.

Pendant ce temps-là, je décortique mes arachides et je choisis les meilleures graines. Puis, je fais frire les arachides, les laisse refroidir pendant un moment et les débarrasse de leur enveloppe. Après ça, je les pile jusqu’à ce que j’obtienne une pâte.

Mais, si je veux utiliser de la poudre d’arachide, je ne fais pas frire les graines. Au contraire, après avoir décortiqué les arachides et sélectionné les meilleures graines, je les pile tout simplement et les tamise pour avoir une fine poudre.

**ANIMATEUR :** Wow, c’est un très long processus!

**CHOSIWE :** Mais nous pouvons faire plusieurs choses à la fois. Alors, avant que le beurre ou la poudre d’arachide soit prêt, les feuilles doivent être déjà cuites.

Lorsque les feuilles sont bien cuites, j’ajoute le beurre ou la poudre d’arachide au lieu d’ajouter de l’huile de cuisson. Puis, j’ajoute du sel, mélange le tout vigoureusement pendant quelque temps. Ensuite, je retire quelques bois du feu, afin de laisser mijoter ma sauce à feu doux. Après ça, j’ajoute de la tomate et des oignons. Nous appelons cette sauce le *gwada wovundula*. Mes enfants l’aiment tellement que je dois utiliser une grande marmite pour préparer le *nshima*!

**ANIMATEUR :** Hum! Je dois avouer que vous me donnez envie de manger de la sauce de manioc au beurre d’arachide et à la poudre d’arachide. Dites, laquelle des sauces est la meilleure?

**CHOSIWE :** Je ne peux pas me prononcez là-dessus. Mais avant que vous ne partiez, vous pourrez goûter à un restant de sauce de manioc à la poudre d’arachide que j’ai préparé hier. La prochaine fois que vous viendrez, nous vous préparerons les autres recettes.

**ANIMATEUR :** J’ai hâte à ce buffet de manioc. Je me demande ce que Mme Kaenga vous a appris d’autre.

**CHOSIWE :** (GLOUSSEMENT) Cela vaut la peine de garder cette femme! Elle nous a appris plusieurs autres façons extraordinaires d’apprêter le manioc. Nous avons même écrit notre propre livre de recettes de manioc!

**NANCY :** En effet, j’ai fait de mon mieux pour amener ces gens à adopter le manioc. Ils cultivent beaucoup d’arachides. Alors, j’ai créé des recettes spéciales qui mélangent des morceaux de manioc bouilli avec du beurre d’arachide. Si la recette est bien préparée, le beurre d’arachide doit couvrir les morceaux de manioc comme un glaçage. Ces morceaux feront un très bon petit déjeuner. Plusieurs enfants amènent le manioc préparé sous cette forme à l’école dans leurs boîtes à lunch pour leur déjeuner. C’est très délicieux et nutritif!

Une autre recette que les gens ont appris à aimer est de manger le manioc avec des arachides. Pour cette recette, après avoir les avoir lavés, les tubercules sont épluchés, mais il ne faut pas les découper en morceaux. Puis, on les laisse tremper dans l’eau pendant quelques jours. Lorsqu’ils commencent à sentir le rassis …

**ANIMATEUR :** … (INTERRUPTION) Sentir le rassis? Mais l’odeur de rassis est un signe que quelque chose est en train de pourrir!

**NANCY :** (RIRES) Vous êtes bien un Ngoni! Vous ne savez pas ce que c’est la fermentation » Cette « odeur de rassis » donne au manioc un goût spécial que seuls les vrais Bemba peuvent apprécier!

Bref, après les avoir retirés de l’eau, il faut les mettre à sécher au soleil.

**ANIMATEUR :** Cela ne les rend pas très durs à mâcher?

**NANCY :** On ne mange pas le manioc sec. Vous prenez la quantité que vous désirez manger et vous les mettez à tremper dans une bassine d’eau propre. Par la suite, avec la main, vous découpez des lamelles dans le sens de la longueur et faites rôtir lentement les lamelles trempées sur un feu de charbon de bois. Au même moment, vous faites frire quelques arachides que vous salez. Vous devez manger une lamelle de manioc grillé à la fois, et les accompagner avec des arachides salées.

À Bembaland, ce plat s’appelle *kalundwe nembalala*. Il est si prisé que les femmes en vendent sur le bord des routes. Mais c’est plus qu’un casse-croûte. Après l’avoir mangé et bu un verre d’eau, vous serez entièrement rassasié. Avec de si merveilleuses recettes, il n’est pas étonnant que nous les Bemba soyons si robustes et en bonne santé!

**CHOSIWE :** (GENTIMENT) Pas juste vous les Bemba, Mme Kaenga. Vous avez juste à voir comment les enfants de tout le village sont forts et en bonne santé. Ils ne sont pas Bemba, n’est-ce pas?

**NANCY :** C’est exactement ce que je voulais dire. Tous les Ngonis sont soudainement en bonne santé à cause des merveilleuses recettes de Bembaland!

**ANIMATEUR :** J’ai observé silencieusement les Ngoni et la femme Bemba se disputer amicalement. Puis, j’ai demandé ma sauce de manioc et, quelle ne fut ma surprise, une femme s’était faufilée en douce à la cuisine, sans se faire remarquer, et était revenue nous servir du *nshima* avec de la sauce de manioc. Je me suis régalé en mangeant cette fabuleuse sauce qui était tellement bonne.

Alors, veuillez accorder un peu plus de respect au manioc et cultivez-en dans vos champs cette année. Comme les femmes de Kagunda l’ont confirmé, le manioc est une plante dont vous pouvez utiliser toutes les parties. Vous pouvez utiliser les feuilles pour faire de la sauce, vendre les tiges à vos collègues agricultrices et agriculteurs pour qu’ils les plantent et, bien sûr, les racines remplaceront les petits pains et le pain pour votre déjeuner, et vous donneront votre *nshima* béni!

Quel superbe produit qu’est le manioc!

## Remerciements

Contributions : Filius Chalo Jere, réalisateur d’émissions radiophoniques agricoles à Breeze FM, à Chipata en Zambie

Révision : Mme Nancy Kaenga, nutritionniste au ministère de l’Agriculture et de l’Élevage, Chipata en Zambie

**Sources d’informations**

Entrevues :

Mme Nancy Kaenga, nutritionniste, ministère de l’Agriculture et de l’Élevage, Chipata, Zambie, 22 septembre 2014

Chosiwe Shanzi, présidente, Amake Tamara, Abelesi et autres membres de l’Association des femmes de Kagunda, Chipata, Zambie, 22 septembre 2014

Dr Martin Chiona, phytogénéticien/spécialiste des racines et tubercules, Mansa, province du Luapula, Zambie. Interrogé à Chipata, en Zambie, le 17 septembre 2014

 Programme réalisé avec l’appui financier du gouvernement du Canada fourni par l’entremise du ministère des Affaires étrangères, du Commerce et du Développement (MAECD)