



CUISINER POUR RENFORCER LA COMMUNAUTÉ AU NICARAGUA



trōcaire



Figure 1: Magarita Martínez, Ana María Florián et María Cristina Casco servent le déjeuner lors de l'événement "Olla Común" dans la communauté de Jocote, Palacaguina, Madriz (Photo avec l'aimable autorisation de Trócaire, Nicaragua).

Au Nicaragua, comme dans de nombreux pays du Sud, l'afflux d'aliments préparés et emballés dans les communautés rurales a eu un impact négatif considérable sur la nutrition. Qu'il s'agisse de pâtes emballées, de barres chocolatées ou de boissons minérales, ces produits sont associés à un mode de vie moderne et occidental et ont supplanté les fruits et légumes traditionnels qui constituaient la base du régime alimentaire rural depuis des millénaires.

Trócaire et ses partenaires au Nicaragua ont travaillé avec les communautés rurales pour retrouver la valeur culturelle et nutritionnelle des aliments sauvages et traditionnels et recréer la communauté de production et de partage de la nourriture. Cela se fait par trois moyens principaux : 1) la promotion des jardins familiaux biologiques qui incorporent une diversité de fruits et légumes, y compris le maïs, les haricots, les fruits et légumes indigènes, en particulier le yuca (manioc) et les patates douces ; 2) la protection de la diversité génétique et l'assurance que les agriculteurs ont accès à des semences locales et abordables année après année par le biais de banques de semences et ; 3) l'éducation avec les communautés locales en se concentrant sur la revalorisation des aliments sauvages

et traditionnels et l'apprentissage de nouvelles recettes pour créer des repas sains et abordables avec les produits disponibles localement.

Les partenaires de Trócaire ont appris que pour améliorer la sécurité alimentaire, il ne suffit pas de produire plus de nourriture ou des aliments plus diversifiés, mais que ces efforts doivent être accompagnés d'une éducation nutritionnelle, visant à changer la culture autour de la consommation alimentaire, auprès des familles et des communautés rurales. Cela comprend des processus d'apprentissage, de formation et de plaidoyer pour aider à changer les mentalités sur la palatabilité et les avantages pour la santé des petites céréales, des légumes verts feuillus et d'autres aliments sauvages et traditionnels par rapport aux aliments transformés et aux aliments de monoculture disponibles dans les supermarchés et promus par les médias.

En récupérant les connaissances ancestrales et les pratiques culinaires, les partenaires et les communautés mettent l'accent sur l'importance de la culture des aliments et du partage des repas en tant qu'activité communautaire.

CONTEXTE DU PAYS :



Le Nicaragua est un pays d'Amérique centrale dont la population est de six millions d'habitants.



Il s'agit du pays le plus pauvre d'Amérique latine, avec environ 30 % de la population vivant dans la pauvreté.



On estime que 17 % à 30 % des enfants souffrent de malnutrition.



70 % de la population du pays est engagée dans l'agriculture, qui contribue à hauteur de 20 % au PIB du pays, mais on estime que 40 % des agriculteurs nicaraguayens ne sont pas propriétaires de leurs terres.



Le Nicaragua est le 20^{ème} pays le plus vulnérable au monde aux catastrophes naturelles, notamment à la sécheresse et à la puissance croissante des ouragans et des tempêtes tropicales, qui s'aggravent en raison des effets du changement climatique.

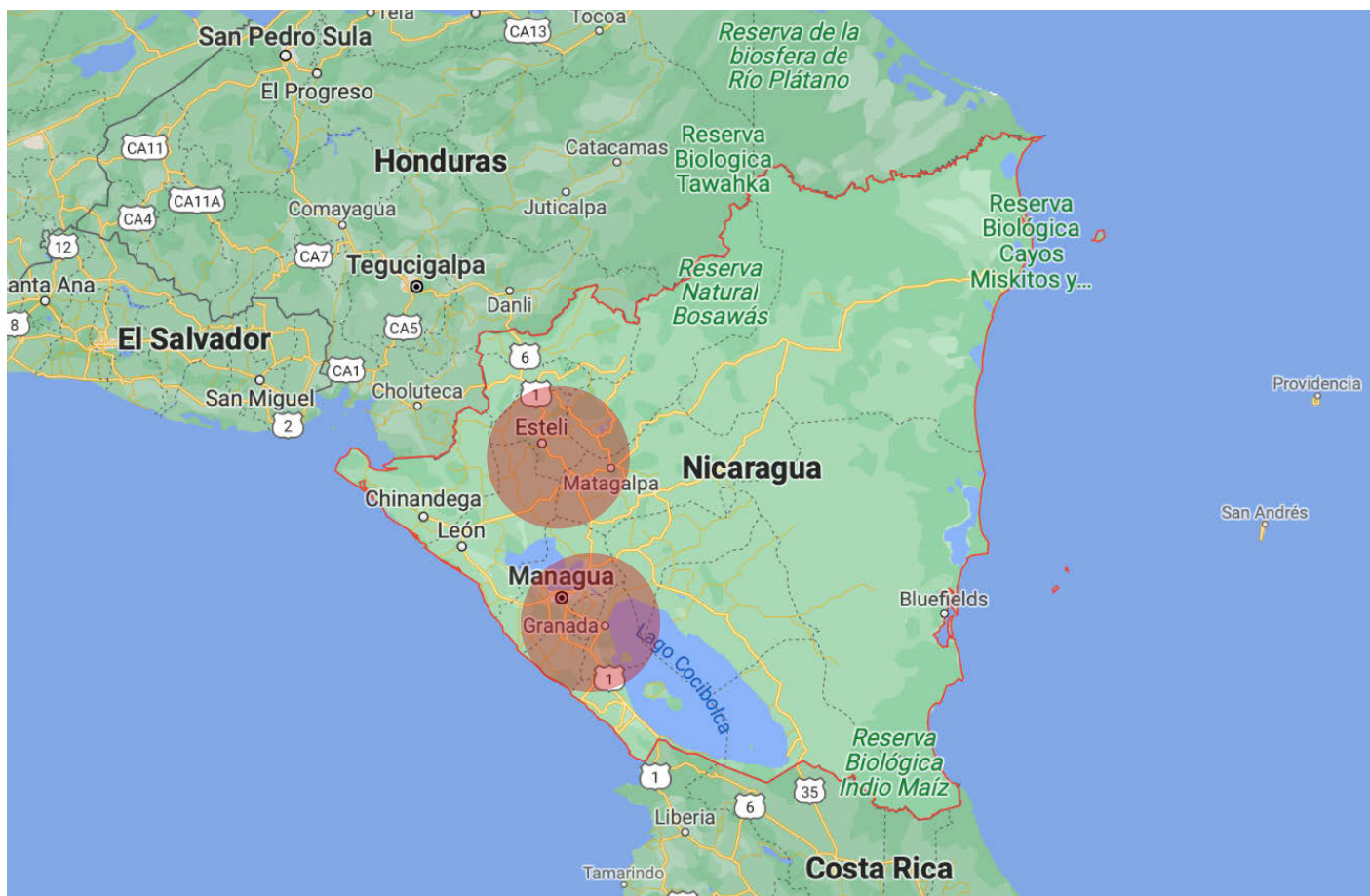


Figure 2 : Carte du Nicaragua montrant les zones d'intervention de Trócaire. Source : googlemaps.com



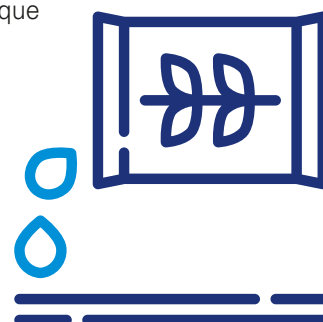
PROJETS DE TRÓCAIRE AU NICARAGUA :

Trócaire s'efforce de faire en sorte que les personnes vivant dans la pauvreté dans les zones rurales de l'ouest et du nord du Nicaragua bénéficient de l'utilisation et de la gestion durables des ressources naturelles et puissent exercer leurs droits d'accès et de contrôle des ressources naturelles, afin de promouvoir la sécurité alimentaire, l'amélioration des régimes alimentaires et l'augmentation des revenus familiaux grâce à la valorisation d'aliments sauvages et traditionnels.

Comment Trócaire et ses partenaires valorisent-ils et protègent-ils les aliments sauvages et traditionnels ?

En collaboration avec des partenaires tels que l'OCTUPAN (Association paysanne qui se connaît et qui produit), l'ADDAC (Association pour la diversification et le développement de l'agriculture), le GEPA (Groupe de promotion de l'agriculture agroécologique), l'UGAQ (Union des coopératives agricoles et paysannes de Quilalí), la COOPAMOV (Coopérative agricole multisectorielle Orfilia Vásquez) et le MCN-SOMOTO (Mouvement communal - Somoto), les efforts déployés pour récupérer les aliments sauvages et traditionnels, tant au niveau de la production que de la consommation, sont les suivants :

1. Sensibilisation et éducation en matière de nutrition ;
2. Développer des aliments/boissons poly céréales et protéiques locaux ;
3. Forêts alimentaires;
4. Banques de semences ;
5. Événements de la cuisine commune ;
6. Plaidoyer.



1. SENSIBILISATION ET RÉVEIL NUTRITIONNEL

Le partenaire de Trócaire, OCTUPAN, qui travaille avec 49 communautés dans deux départements, se consacre à l'échange nutritionnel et à la sauvegarde d'aliments sauvages et traditionnels, en particulier les légumes verts feuillus (feuilles de *yuca* (manioc), patates douces et courges) et à la consommation de fruits tropicaux. Leurs cours de cuisine interactifs avec les parents, les étudiants et la communauté en général, utilisent les légumes verts feuillus tels que les feuilles de *yuca* pour préparer des repas nutritifs pour les familles et les écoliers. Les ateliers sont organisés en fonction de la disponibilité saisonnière des aliments.

Au début de l'hiver, la consommation de feuilles vertes est privilégiée (mai-juin), lors de la première récolte. L'éducation sur les diverses façons de préparer et de cuisiner le maïs est également une priorité (boissons nutritives telles que l'*atolito*). Pendant l'été, lorsque le temps est beaucoup plus sec (février-mars), l'éducation sur les produits frais naturels et les fruits tropicaux est priorisée.

568 femmes de 36 communautés ont participé à des ateliers, des discussions et des démonstrations pratiques sur le thème de la production et de la consommation saines, en utilisant les recettes traditionnelles et ancestrales.



Figure 3 : Margarita Martínez, nettoyant des feuilles de yuca pour préparer des galettes de légumes dans la communauté. El Jocote, Palacaguina, Madriz, Nicaragua (avec l'aimable autorisation de Trócaire, Nicaragua).



Figure 4 : Magarita Martinez, servant les paties de légumes faits à partir de feuilles de Yuca dans la communauté de Jocote, Palacaguina, Madriz (Photo avec l'aimable autorisation de Trócaire, Nicaragua)



FOCALISATION SUR LES ALIMENTS SAUVAGES :

Le yuca (manioc - *Manihot esculenta*) est un tubercule cultivé dans toute l'Amérique centrale et sa racine est l'un des aliments de base du régime alimentaire nicaraguayen. La feuille est également comestible lorsqu'elle est cuite et constitue une source bon marché et facilement disponible de vitamine C, de vitamine B, de bêta-carotène, de fer et de zinc. L'OCTUPAN s'est attaché à encourager les familles et les communautés à intégrer les feuilles de yuca dans leur alimentation en élaborant des recettes faciles à réaliser, telles que des galettes et des soupes, à partir d'ingrédients bon marché et accessibles dans les communautés rurales, comme le maïs et le blé.



2. ALIMENTS/BOISSONS POLY CÉRÉALES ET PROTÉIQUES LOCAUX

Les boissons chaudes à base de maïs (*atoles*) font partie intégrante du régime alimentaire des habitants d'Amérique centrale. MCN-Somoto a mis au point une *atole* enrichie - poly céréale- à base de maïs grillé, de cacao, d'orge, d'avoine, de soja et de graines de *jícara* (gourde), autant de produits bon marché et disponibles localement. Ces aliments sont préparés dans les écoles par des bénévoles et servis aux enfants pendant la pause.



Figure 5 & 6 : Mayella Castellón fabriquant du poly céréale dans la communauté de Mancico, Somoto, Madriz (Photo avec l'aimable autorisation de Trócaire, Nicaragua)

3. FORÊTS ALIMENTAIRES

OCTUPAN a également encouragé la diversification des cultures dans les jardins familiaux, en favorisant la culture du café, du cacao, de la banane plantain et d'autres types de bananes, ainsi que d'autres plantes et fruits comestibles. Les régimes alimentaires se sont améliorés et les familles sont en mesure de tirer un revenu de la vente de leurs excédents de café et de cacao.



Figure 7 : María Cristina Casco, désherbant son champ d'oignons et de carottes dans la communauté de Jocote, municipalité de Palacaguina, Madriz, Nicaragua. (Photo avec l'aimable autorisation de Trócaire, Nicaragua)

4. BANQUES DE SEMENCES

L'OCTUPAN a également encouragé la création de banques de semences indigènes détenues et gérées par la communauté, ainsi que d'un fonds renouvelable communautaire, ce qui réduit leur dépendance vis-à-vis des vendeurs de semences.

5. CUISINES COMMUNES

L'OCTUPAN a commencé à organiser un événement annuel connu sous le nom de "Olla Común" (pot commun), au cours duquel les familles d'une communauté se réunissent une fois par an pour préparer un repas commun. Les communautés participantes choisissent un plat traditionnel qui n'est plus consommé régulièrement et, en utilisant des ingrédients disponibles localement, elles le préparent ensemble. Il s'agit à la fois d'une leçon de cuisine et d'un moyen de rassembler la communauté dans l'acte de préparer la nourriture.

6. PLAIDOYER

Le GPAE travaille en coordination avec des organismes gouvernementaux tels que le ministère de l'agriculture et de l'élevage (MAG), l'Institut nicaraguayen de technologie pour l'agriculture et l'élevage (INTA), le MEFCCA, le ministère de l'éducation, et le ministère dans l'élaboration de politiques agroécologiques, y compris la valorisation d'aliments sauvages et traditionnels et la formation de promoteurs éducatifs sur des sujets tels que la nutrition et les régimes alimentaires diversifiés.



IMPACTS



Agroécologie : 76 % des ménages dirigés par des femmes et des hommes participant au programme - soit près de 2000 familles - ont adopté des **approches agroécologiques**, notamment la culture d'aliments sauvages et traditionnels dans les jardins familiaux.



Production diversifiée : 841 hommes chefs de famille et 1978 femmes chefs de famille, qui ont reçu les années précédentes du matériel végétal pour diversifier leurs parcelles et leurs exploitations, récoltent déjà des fruits (oranges, citrons, nances) : *Byrsonima crassifolia*, la banane plantain, le yucca et différents types de bananes. Les familles ont introduit davantage de légumes et de fruits tropicaux dans leurs cours et leurs parcelles, comme la mangue, la nance, le fruit de la passion et la grenadille douce.



Jardins familiaux : Les familles qui utilisent la méthode bio-intensive de production dans leur jardin ont pu produire suffisamment plus de légumes dans de petits espaces que ce qu'elles auraient pu produire avec seulement du maïs et des haricots dans la même parcelle.



Des régimes alimentaires diversifiés : 23 % des familles participant au programme consomment désormais des aliments appartenant à dix groupes alimentaires, 31 % des aliments appartenant à neuf groupes alimentaires et 24 % des aliments appartenant à huit groupes alimentaires.



Banques de semences : Cinq organisations partenaires ont soutenu un total de 33 banques de semences indigènes, en se concentrant sur l'augmentation des dépôts de semences de haricots, de maïs et de sorgho. Les banques ont une capacité de stockage maximale de 528 quintaux (1 quintal équivaut à 100 kg). Environ **565 familles** participent directement à ces banques, ce qui permet à chaque famille d'emprunter jusqu'à un demi-sac de semences en fonction de ses besoins.



Nutrition des enfants : Dans huit des 17 communautés desservies par OCTUPAN, huit cantines pour enfants ont été soutenues pour fournir des collations scolaires saines à environ 250 enfants de moins de huit ans. Ce projet a été utilisé pour promouvoir des discussions avec les parents et les enseignants sur l'importance d'utiliser des produits locaux peu coûteux, mais à haute valeur nutritionnelle, pour une alimentation saine et équilibrée des enfants.



Consommation locale : L'OCTUPAN et le MCN s'efforcent de faire en sorte que les aliments cultivés dans les jardins et parcelles familiales soient consommés et préparés localement, en donnant la priorité à l'amélioration du régime alimentaire des familles plutôt qu'à la vente des produits sur les marchés.



COVID-19 : L'adoption d'un régime alimentaire plus diversifié, y compris l'incorporation d'aliments sauvages et traditionnels, pendant la pandémie a conduit à une amélioration générale de la santé, du bien-être et des régimes alimentaires. Cela a eu un effet positif sur les revenus des familles, car des familles en meilleure santé dépensent moins d'argent en médicaments et sont plus à même de travailler et d'étudier. Les contraintes sur les déplacements ont montré que la résilience des communautés aide à résister aux chocs causés par des facteurs externes, les communautés étant mieux à même de dépendre de leurs propres sources de nourriture plutôt que de dépendre des importations.

SITES WEB DES PARTENAIRES :

ADDAC : <https://www.facebook.com/addacong/>

MCN Somoto : <https://www.facebook.com/movimientocomunalnicaraguense.somoto>

OCTUPAN : <https://www.facebook.com/octupannicaragua>

UGAQ : <https://cooperativaugaq.org>

AUTRES RESSOURCES

Trócaire 2021, Fixing the Food System Farmer First

English <https://www.trocaire.org/wp-content/uploads/2021/01/Fixing-the-Food-System.pdf?type=policy>.

Spanish <https://www.trocaire.org/documents/como-establecer-un-sistema-alimentario-dando-prioridad-a-los-agricultores/>

