

# Kene kendana la mange (manioc)

Cet article est tiré du livre de **Pap'Augustin OLONDO SAMANGUWA**, " *Sankuru-Exploration du troisième millénaire: Carte Agro-Pastorale de Lusambo, Lubefu, Katako-Kombe, Lodja, Lomela et Kole* " Part.1. Carte d'exploitation agro-pastorale p.7 jusqu'à p. 11 avec un complément pour savoir comment obtenir ce produit au regard de la disposition finale.



## A. Extrait du livre.

A l'instar de tout être vivant, il est important de comprendre au départ que le corps humain, dès sa naissance, doit croître et se développer, sinon ce n'est pas la peine qu'il soit venu au monde. Et pour réaliser ces fonctions, il faut une alimentation adéquate, capable de faire face à nos exigences. Par ailleurs, les Atetela de part leurs traditions alimentaires, le manioc est consommé par toute la tribu, car riche en hydrate de carbone, moyennement pourvu de protéine et un peu d'huile essentielle, donc capable de satisfaire par rapport à ce qui est dit précédemment. Peut-être nos grand-parents savaient que le manioc occupe en lui seul les 90% du bol alimentaire.

Les consommations de cette denrée nutritionnelle se réalisent:

- *En manioc cru pour ce qui concerne les tubercules sucrés, directement consommés seuls ou en association avec des légumineuse à graines* comme le vouandzou, l'arachide etc. La peuplade tétéla l'apelle mange ya lotokutsha ou lotokuca.;

- *En manioc cru pour ce qui concerne les tubercules sucrés ou amers, pelés et moulus puis pressés pour cuire en gâteaux à la vapeur surchauffée.* Ceux-ci sont directement consommés seuls ou en association avec des légumineuse à graines comme le vouandzou, l'arachide etc. Aussi on les associe aux légumes feuilles cuites ou à la viande. Cest sont des "oyoko ou eyoko" et ceux-ci peuvent être "eyoko wa kidi" s'ils sont de couleur rougeâtre;

- *En manioc cru pour ce qui concerne les tubercules sucrés ou amers, pelés et rouillés durant trois à cinq jours puis réduits en pâte pour cuire en gateaux à la vapeur surchauffée.* Ceux-ci sont directement consommés seuls ou en association avec des légumineuse à graines comme le vouandzou, l'arachide etc. Aussi on les associe aux légumes feuilles cuites ou à la viande;  
Ce sont des "dikonga" moins aigre et des "tshuka" à saveur aigrette plus prononcée pour nourrir les hommes et les anaimaux domestiques.

- *En cossettes comme "oheha", tubercules ou manioc sucré cuit et rouillé par la suite* puis enfin consommé seul ou en association avec légumes ou avec viande, voir même avec des légumineuse à graines comme le haricot, le vouandzou, l'arachide etc. Cela est consommé aussi avec de la viande ou avec des pistaches;

- *En cossettes comme les malemba(elemba), tubercules manioc sucré cuit et rouillé par la suite puis enfin mis en pâte;*

- *En cossettes comme, tubercules ou manioc sucré cuit et directement consommé* seul ou en association avec légumes ou avec viande, voir même avec des légumineuse à graines comme le haricot, le vouandzou, l'arachide etc. Le clan tétéla l'apelle mange ya lotokutsha ou lotokuca.;

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis cuits à la braise.* De fois on le cuit à la vapeur humide. Comme on peut aussi le frire à l'huile rouge et le manger sans association avec quoi que ce soit. C'est le otombo national en friture, comme le nomment les atetela ruses face à la faim. Ce dernier se mange avec les noix palmistes, donc la semence du palmier crue ou grillée. Il peut être également consommé avec de l'huile végétale, avec les pulpes des noix des palmiers à huile, ce qui se concentre bien dans la salive en mâchant. Les porcs s'en régalent comme les humains;

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis cuits à la vapeur surchauffée.*

C'est le oyengo, comme le nomment la société des atetela. Ce dernier se mange avec les noix palmistes, donc la semence du palmier crue ou grillée. Il peut être également consommé avec de l'huile végétale, avec les pulpes des noix des palmiers à huile. De même, il se comporte très bien dans la bouche avec légumes ou viande.;

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis ramoli et cuit en bouillie, c'est le kipolela comme le nomment les atetela;*

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis cuits à la braise.* De fois on le cuit à la vapeur humide. C'est le omata ou lomata, comme le nomment les atetela. Ce dernier se mange avec les noix palmistes, donc la semence du palmier crue ou grillée. Il peut être également consommé avec de l'huile végétale, avec les pulpes des noix des palmiers à huile, ce qui se concentre bien dans la salive en mâchant parfois mieux que le mac Donald avec lequel les occidentaux se régalent;

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis cuits à la vapeur surchauffée.* C'est le oyengo, comme le nomment la société des atetela. Ce dernier se mange avec les noix palmistes, donc la semence du palmier crue ou grillée. Il peut être également consommé avec de l'huile végétale, avec les pulpes des noix des palmiers à huile. De même, il se comporte très bien dans la bouche avec légumes ou viande.;

- *En cossettes comme tubercules de manioc sucré ou amer rouillé durant deux à cinq jours par la suite puis séché et transformé en poudre.* Ce dernier est cuit en fufu ou lohota comme le nomment les familles des atetela en période de jointure des récoltes considérées normales; Ici , une variante très très intéressante de lohota-boule, une sorte de gateau sans sucre obtenu d'un malaxage à l'eau bouillante des éléments comme farine de manioc plus farine de millet ou farine de manioc plus farine maïs, tout comme farine de manioc plus brisures de millet ou farine de manioc plus brisures maïs. Valeur nutritive revue à la hausse. Ce dernier est cuit toujours en fufu ou lohota comme le nomment les familles des atetela averties en période de jointure des récoltes considérées normales comme le riz ou le mil etc;

-feuilles tendres dites cime du manioc plante, débarassées de petioles, parfois grillées ou non, pilées, cuites et assaisonnées jusqu'à parfois y injecter des morceaux de viande des animaux ou des poisons, des chenilles, des termites. En

variation de goût on y injecte parfois aussi des graines des légumineuses consommables. Certaines femmes ou certains cuisiniers ajoutent aux feuilles de manioc des fruits de papaye, des fruits des cucurbitacées comme l'eshino, des concombres, des aubergines et du piment, j'en passe.

-feuilles tendres dites cime du manioc plante, dépétiolées ( c'est moi qui fabrique le verbe d'autant plus qu'il est au quotidien au Sankuru), pilées en mélange avec du sel gemme ou avec du sel de potasse (epapa nom vernaculaire) puis sécher et garder pour la cuisine ultérieure. C'est le shingo comme le nomment les atetela;

-feuilles tendres dites cime du manioc plante, pétioles écartés, le reste pilés en mélange avec du sel gemme ou avec du sel de potasse grumeaux ou liquide (epapa nom vernaculaire) puis l'étouffer et le garder pour la cuisine ultérieure. Les légumes feuilles de manioc sont ainsi attendris si pas faisandés à l'instar de la viande. Huuu! C'est le lotemo comme le nomment les spécialistes atetela en cette matière;

-feuilles tendres dites cime du manioc plante, traitées, pilées et assaisonner spécialement avec des écorces de certains arbres comme canarium chienfurti pour donner le "jese ya ohidi" ou avec certaines feuilles de certaines plantes sauvages qu'on appelle "lomonde". Donc, vraiment, il y en a de toutes les couleurs.

Son amidon se commercialise purement et simplement.

Ce qui nous reste, c'est seulement la produire en quantités abondantes et parfaire les méthodes de conservation. Ainsi donc, c'est une plante à tout faire.

À cette plante seule, la famille peut passer une journée sans inquiétude en consommation d'aliments.

Un jour sur les sept jours de la semaine, pour ce livre, la solution est déjà trouvée. On le verra avec d'autres exemples comme mets numero 2, puis 3, 4, 5, 6 et septième pour combler les besoins en nutrition et recommencer la semaine suivante. Les petits élevages domestiques consommeront le reste de repas prévu pour les humains et compléteront leur satiété avec des gazons des alentours mais pour les gros éleveurs il faut des champs appropriés. Autre chose. Que profite-t-on en consommant une telle nourriture rare au monde sauf au Sankuru?



*Feuilles de manioc en déplacement*



*Ecrasage de feuilles de manioc*



a) Feuilles de manioc congelées



b) F. M. surgelées

Selon certaines études de Pap'Augustin Olondo Samanguwa Yoohe menées au laboratoire de Viikki/Université de Helsinki, la composition nutritionnelle des feuilles de manioc serait la suivante :

- Protéines 6 % donc en bonne quantité,
- Vitamine C 200 mg/100g , en quantité non nuisible à l'organisme,
- Vitamine B1 0,2 mg/100g , en quantité pêcheur-énergie,
- Vitamine B2 0,3 mg/100g , en quantité ramène calorie à la disposition de l'organisme.
- Lipides 1 %
- Eau 80 %
- Glucides 7 %.

Les cossettes de manioc aussi se composeraient de:

Lipides: 0,2 à 0,5%. Disons aussi lipides. 0,4%. — cendres. 1.3%.

Elles contiennent 55 % de fructose, 40 % de glucose et 5 % d'autres sucres.

Lipides: 0,2 à 0,5%.

On se rappellera que chaque jour le corps a besoin de l'énergie car celle-ci est dépensée chaque jour. Cette énergie provient des glucides, des lipides et des protides. Avec les vitamines qui jouent un certain rôle là dedans.

Pour "lohota la djese ou jese" donc "atshuna(acina la asodi)" à la manière où il se prépare et se retrouve consommé comme décrit dans ce livre, le problème est résolu.

a) apport lipidique, presque 1% par cent grammes.

b) apport vitaminique, car sur les quatorze vitamines isolées jusqu'aujourd'hui(4 liposolubles: A,D,E et K et 9 hydrosoluble: tout le groupeB) il n'y a que la D qui est produite par notre corps. Le reste, il faut l'apporter au corps.

-ceux du groupe B présent dans le "jese ou djese" aussi bien que dans les fruits comme dans les noix et qui interviennent dans le métabolisme des glucides et des graisses pour extraire de l'énergie que nous avons besoin pour marcher ou exécuter n'importe quel travail(B1,B2,B6); B9 dans l'AND etc. B joue également le rôle réparateur.

-A. la vitamine A est importante pour cicatriser nos plaies. La vitamine A joue aussi un rôle important dans la vision. Il est en grande quantité dans le jaune d'oeuf mais malheureusement cette fois-ci dans le manioc, donc il faut ajouter un oeuf au repas, si ces besoins se font sentir.

-C. La vitamine C joue un rôle multiple et considérable, notamment au niveau des tissus de soutien ; elle est nécessaire à la fabrication du collagène, qui renforce le tissu conjonctif, les muscles, vaisseaux sanguins, cartilages, os et dents. Il y en a beaucoup dans les fruits.

E. La vitamine E ou tocophérol est une vitamine liposoluble (c'est-à-dire soluble dans les lipides, mais insoluble dans l'eau). Elle est reconnue comme étant essentiellement un antioxydant, elle freine le vieillissement cutané et assure la stabilité des structures cellulaires. Elle est en grande quantité dans les huiles végétales.

K. Rôles La vitamine K joue un rôle dans la synthèse d'au moins quatre protéines impliquées dans le processus de coagulation sanguine.

Elle est en grande quantité dans les légumes à feuilles vertes «jese ou djese » .

Aussi, nous avons d'autres apports comme...

c) apport protéique, presque 6% par cent grammes. Un vrai "jese ou onatshi" en accompagnement avec "okama wa lohota" à passage "opiko" est de l'ordre de 10 grammes.

d) apport glucidique, presque 7% par cent grammes. Un vrai "okama wa lohota" à passage "opiko" est de l'ordre de 200 grammes.

Alors un petit jeu de calcul: Les lipides devraient représenter 25% à 30% de l'apport calorique total sur une journée. Il faut donc que 25% à 30% des calories consommées chaque jour le soient sous forme de graisses. Le reste étant apporté par les protéines et les glucides.

Pour une personne qui consomme 2000Kcal / jour, il faut donc 600Kcal apportés par les lipides. Sachant que 1gr de lipides = 9 Kcal, il faut consommer environ 66 gr de graisses par jour :

$$(2000 \text{ Kcal} * 30\%) / 9\text{Kcal} = 66 \text{ gr de lipides.}$$

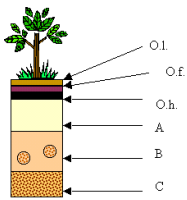
Je sais que l'homme tétéla n'a pas la culture de consommer son dessert immédiatement après son repas copieux, généralement quand il sy engage, c'est jusqu'au gaz d'échappement dit "woohi ou ohoyi". D'autant plus aussi que les fruits et friandises diverses abondent autour de lui à la longueur de la journée. Toutefois j'en conselle la pratique.

Enfin dans Omata, Mange ya eyoyo, Djese, Ohidi, Eyoko, Lotemo, Oyengo, Kipolela, Oheha, Dikonga, Shingo, Otombo, Mange ya lotokutsha, ...Malemba kana olelemba etc. il y a tout ce qu'il nous faut pour la croissance et le développement de notre organisme.

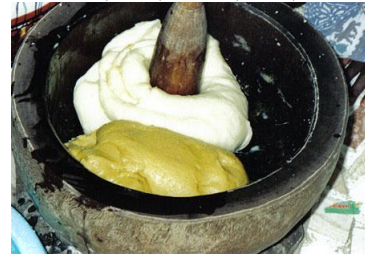
Les emballages en “Kongo ya fufa wo nvudu la mbotee dikonga” sont à signaler ici qu’il y en a à gogo au Sankuru et peuvent faire l’objet d’un commerce particulier pour relever tant soit peu le niveau de pauvreté estimé à 80%. Il s’agit de Tuiles végétales en feuille de *Megaphrynium macrostachyum*(Marantaceae).

## B. Dispositions finales.

Chaque fois qu’une personne lucide est ennuyée par la faim et qu’elle mange pour se satisfaire, elle trouve rapidement un intérêt particulier à savoir comment obtenir régulièrement ce repas. Aussi, il nous a plu de donner ici quelques lignes générales de cette agriculture productrice de manioc.



O1,Of et O h(Dihondahonda); A(Osobuku); B(Eteto); C(Odimu)



Bien que cet abuste de manioc ou manihot esculenta pousse partout chez nous, sa culture est contre-indiquée sur le sable pur et moi, je la conseille sur un terrain réunissant ces éléments et ces pratiques:

-sol à partie superficielle revêtue d’une bonne couche de litière(Dihondahonda) en travail de décomposition, suivie vers les profondeurs d’une couche de terres généralement de couleur noire(Eteto) en humus bien dcomposeé et installé avec des visiteurs colonisateurs(Esoho, Tolambalamba, Tofumbofumbo) qui se traduit en munyesoho bien connu en langue tetela;

-la partie sous-jacente occupée par un sol aéré, légèrement argileux qui entremêle la roche mère ou terre dominante de la région avec les cations et anions issus de la lixiviation en provenance de l'humus. Une couleur somber jusqu'au niveau que le cultivateur pourra apprécier que son tubercule sera logé entièrement dans cette zone. Si cette profondeur peut concurrencer la longueur de sa machette testée aux quatre coins et au centre, c'est qu'il se trouve là où il fallait commencer à couper son champ avant la plantation.

-éviter le feu et brûlis si possible;

-labourer, choisir la variété après conseils de l'agronome local, placer les boutures inclinées avec trois entre-noeuds à plat ou jusqu'à 45° de préférence au début de la saison pluvieuse. -respecter la jachère si on veut y revenir.

-longueur de bouture 20 à 30 cm soit écartement des doigts de la main une à une fois et demi avec grosseur de son gros orteil;

-ruisseau ou point d'eau non éloigné;

-récolter les feuilles avec parcimonie car la fermeture des plaies pratiquées lors de cette récolte et la régénération, repousse ou reconstruction de l'arbuste retarde l'accumulation des réserves dans les racines.

Pap' Augustin Olondo  
Helsinki-Finlande