

LI ÑUY DEFAR CI MEÑEEF / RÉEW
· FONGS & SOL ·

Meñeef i réewmi ci suñu biir dund

· Mbuuru · Xeeri tuba · Mbiskit · Biriyos ·



. 2017.

SOL

ALTERNATIVES
AGROÉCOLOGIQUES
ET SOLIDAIRES

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn

f @Fongs-Book

SOL -Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr

f @SOLassociation

FONGS, *Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal*

Kuréel u mbootaat u beykat senegaal yi gi wékku wul ci nguur gi te ñu gën xam ci (FONS- aksiyon peyisaan) ñi ngi ko sos ci 1976 ci xalati juróom ñaari (7) njiit i mbotaay i beykat. Ci 12 fan ci wéeru oktober ci atum 1978, la ko nguur ug Senegaal jox këyiit yi firndéel ag nekk am tey leeral itam ne dimbalee yokkute askanwi moo ka taxa jógg wante uut alal.

Kuréel u mbootaat I baykati Senegaal yi (Fons), mi soqekoo ci 3.000 gurupaa yu nekk ci dëkk – dëkkaan yi, te yëngu-yëngoom laalna 2 millions nit yoo xamne teeméer boo ci jël 65 ay jigéen la ñu. Fons, kuréel u mbootaat u beykat la bu wékkuwul ci nguur gi, limub nit ñi ci bokk tollu na ñu ci 120.000. Nit ñoo ñu ci bokk, ñu ngi ci biir 31 mbootaat yu nekk ci 14 diwaan yi ci réew mi. Daliil am mu ngi nekk cees, tollook 70 km diganteem ak ndakaaru

Fons, jubluwaay mébét am moo di, daajalé mbootaat i bekaty i ngir gën a dëgaral séen i taxawaay. Jappale léen ci ay xalaat ag ay pexe yu tax ba fuñu tollu ñu raee léen te jox léen seen gëddë SOL mbootaayu dimbalante ngir ñu mën a jot seen yeleef ag seen àq té it mën a jàmmaar loo ag léep lu léen di galankoor.



SOL, *Alternatives, Agroécologiques & Solidaires*

SOL,mbootaat bu yëngatu ci àdina bi bépp la, ñu ngi ko soos ci at um 1980 té muy jàppal ag a gunge kuréel yæk mbootaat yi nekk ci réwi afrik, Asi ak Faraas ci seen i yééné ag seen i yëngu – yëngu. Ay poroseem mu ngi léen de sukkëndiku ci liy farataam mook I parandoom,te muy fexe deloo nit taxawaay am bi war ci biir wurum am, ngirmu mën a sax dakk ci jéfé li ko taxa sosu te ci jaare ko ci ñaar I doxalin yi:

« Aar àdina bi te dundal nit ñi » fexe ba saxal fépp bey mu amul tookke, aar ganjar gi ci wurum (ssuf si, ndo mi, garab yi, rab yi aña), mën sa bopp ak moom sa bopp ci wàllu ndund law fépp ci à dina bi;

« Bokk ci ñiy wéyél ak a law yokku ak ngënél gu sax dakk ci àdina bi » : SOL dey jëf tey jàppalee ci liy sxuali aw askan tey ag élég.

SOL, gëm na ne yoon u yokku tey àdina bi ak ñi koy dëkkó la cay yóbbóo du ben doxalin ak ben gis-gis rekk. Gis –gisam moodi askan wu ñépp nawante, nawloowante te soppante ngir aada yi gis-gis yu wuute yi mën a doole ngir ñépp ba jàmm law fépp. SOL, gëmna ne fi àdina tollu tey, waw ñépp di xalaat, di gëstu ak a jéemantu ci sos yeneen xeet i térélin ak doxalin u aska wi.

Meñeef i réewmi ci suñu biir dund

• Mbuuru • Xeeri tuba • Mbiskit • Biriyos •

Fongs SOL

Mbind mi

Kurél u bindkat yi
WAA FONS AK WAA SOL

Ni ëndi séen xalaat ci téeré bi
Michel CIRES AK James FOREST

Ni doon taxawu defar
ub nataal yi
Jordi VALBUENA AK
Mélissa ROSIER

Nidefar nataal yi
Jéréjëf ñi dugal séen xalaat
ci téeré bi
Licence Creative:Shutterstock
Freepik.com

Làmbaay u téere bi
SOL/ Freepik.com/
Mélissa ROSIER

Tabax ub téeré bi
Mélissa ROSIER ak wa Sol ak Fons

Tekikatyi
Mass GNIONG
Seynabou MBENGUE
Ouseynou GUEYE
Pierre FAYE
ÉDITION
Kér gi ko móol :
Imprimerie du Centre

CÀNT AK NGËRËM YI



Téeré bii dey wone jaar-jaar yeek jéf yi ci ni ñuy dooleele ak siwal meñeef i réew mi te 180 jigéen ak 36 mbulañse yi dëkk ci àll bi jagoowoon porose bi joxe na ñu ci séen waaw. Fojs-aktion pýisaan ak ay mbootaayam yi yeboon seen loxo si porose bi ñu ngi sànt bu baax mbootaay gi ñuy wax SOLak farandóo yi bokk ci nguur ngi ak yi ci bokkul (ANCAR, ISRA, ITA, ASPAB) ak ñeeneen ñi nekk bitim réew, ci séen jàppale ci wàllu (njumtukaay, xara-laak mbaa koppar yi ñu dugal ci doxalinu porose bii di siiwal ak di doolel meñeef u réew mi ngir ñu mën sunu bopp, moom sunu bopp. Ci njéexital liggéey bi, ño ngi sant itam bu baax bépp nit bu taxawoon ci sunu wet ngir gunge nu ci lu tax porose bi àntu ci anam yi gën.



Ñu ngi sant itam sunu waay jàppale yi ñi nga xamne ñook ñoom ñoo àndandoo ci liggéey bi ngir génné li téeré bi émb : Fojs-aktion pýisaan ak 3 mbootaayam (ADAK –EGAK – JIG-JAM) ñiy wéyal séen yéené ngir jox beykat yi rawatina jiggéen ñi ay pexe, ay kurél ak ay njumtukaay yu léen may ñu mëna dund dund bu yéwén ci séen i gox te gëna dëgëral séen i taxawaay ci réew meek ci bitim réew ngir mëna jamarlöo ak mbér yi sàmpu ci séen kanam, tey ténk waa àll bi: doolel meñeef yi bawoo ci mbey um gox yi, rawatina ñu dugal léen ciy pexe ak i yoon yu sax dàkk, "bey dunde ak dunde li ñuy bey", mbey mu sell tey bayi xel soppeekub jamono yi mën a galan-koor meñeef yi, xeyum wa àll bi ngir wañi gadaay gu meti gi, añs.

Sunuy cànt ñeel na :

Kér yi doon bey dugub ji ak mboq mi, mbulañse yeek jiggéen ñi doon sopparñi ngir séen takkute ak séen taxawaay yi doon consaanu porose bi.

Sunu tàggat kat yi ak waay xaralayi ci séen taxawaay bu màtt sëkk : Michel Cires, James FOREST, ak Jacques BERTHELOT

Ci Jordi VALBUENA ngir nittaal am yu rafet yi

Suñu farandóo yi ñuy jappale ak séen i pexe ak ci wàllu koppar ci sunu gis-gis, te nga xam ne su doonu doon ñoom porose bi mën a baña àntu.

Porose bii amna jàppleeg ; Agence Française de Développement ak yeneen i kuréel yuy dimbale yu mel ni fondasiyon: Baudoux, Lemarchand, Itancia, Seed Foundation, Agir sa vie, Brageac, Raja Danièle Marcovici, ak Foundation for the Third Millennium ak bu la Fondation de France.



Xalaat yi nag ak gis-gis yi téeré bii émb ñu ngi bawoo ci fojs ak SOL, kon nak tekkiwul ne xalaat i AFD wàlla yeneen fondasiyon yi nu limoon ci kaw.



LIMU ËMB

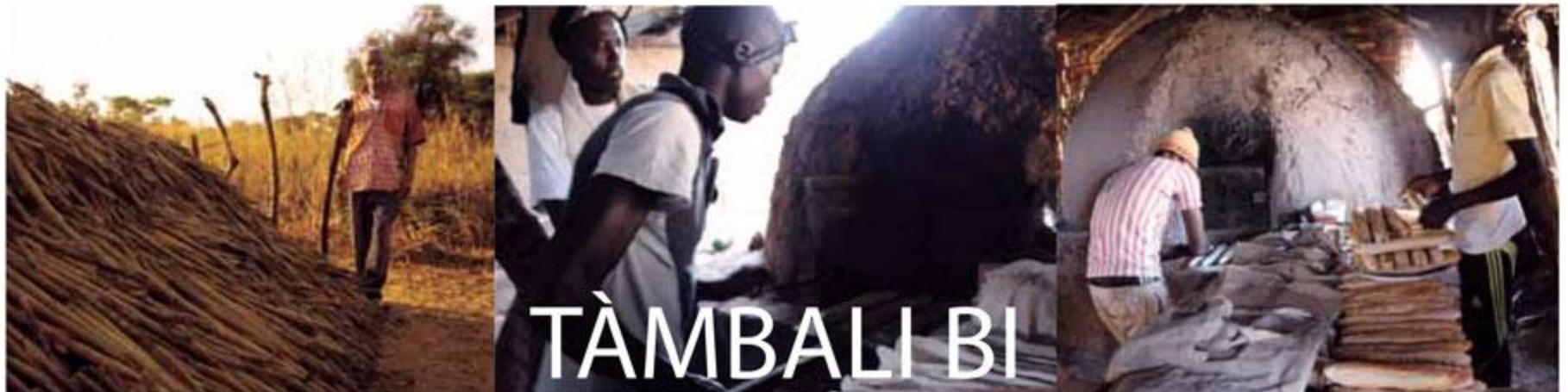
Cànt.....	4
Limu ëmb.....	5
Tàmbali bi.....	6

Lu waral ñuy doolel suñuy meñeef ?.....	7
Séen meñeefi gox	8
Seede : Mbaye Faye lakkat u mbuuru.....	9

Jumtukaay yeek yimu àndal.....	10
Karange ek selel gi.....	11
Puuru ban	12

Jàmb u foroxal ak lëwiir u mbulañse.....	13
Ni nuy defaree jamb u foroxal (pat meer).....	14
Mburum mboq mbaa bu dugub.....	15
Mbuuru mew bu dugub mbaa bu mboq	17
Mbuuru biri yose bu mboq	18
Mburum dugub ak gerte	19
Mbiskit mu dugub mbaa mboq mu ànd ak gerte	21
Mbiskit mu dugub mbaa mboq, mu am limon	22
Boŋ-boŋ (korokan) bu dugub mbaa mboq bu am gerte.....	23
Xeeri tuuba (kooki) yu mboq ak limon	25

Dooleel meñeef u réew mi (Dugub ak Mboq) ngir jariñ u ñépp	26
--	----



TÀMBALI BI

Ngir ngéen mëna xam mbuuru, beñe ak ngato yu ñu defar ci meñef u réew mi (dugub, mboq, gerte wàlla ñebbe); ño ngi léen di biral ci téere bii ligéey bi mbulañse yi dekk ci àll bi ak jigéen ñiy sopparñi meñef fi rewmi àndadoo defar.

Defar ub téeré bi ñoo ngi ko amal ci ndimbal u porose biy doleel aka siiwal meñef u réew mi, te FONS ak SOL di mbootay gu nekk ca Faraasn ànd di ko doxal ci Senegaal. Porose bii nag ñu ngi koy doxal cibiir ñetti mbootaay yii : Jig-Jam (ci departamaa Mbuur), ADAK (ci departamaa Kafrin) ak EGAK (ci departamaa Kungël). Noom ñetti mbootaay yii, FONS la ñu bokk. Li tax porose bi jóog nag, moy ñu fexe ba wuutale bele bi ñuy jéegaani bitiim réew te ñu diko jéfendikóo ci li ngëna bari ci sunu dund ag sunu meñef u gox yi te jaraale ko ci defar ub mbuuru ak beñe yi mbulañse yi dekk ci àll ak jiggéen sopparñi di def. Bokk na ci yéenéy porose bi yokk koom-koom u waa àll bi te fexe ba ñu am am xëy.

Téere bi day ténk yenn ci doxalin ak jéfi porose bi, te èndiil na kaaraange 150 beykati mboq ak dugub, 36 mbulañse 180 jigéen sopparñi kat yu dekk ci àll bi. Naka noonu mayna baykat u dugub yi ak yu mboq yi ñu yokk liñuy jéle si seen mbey te it ñu am fu ñu ko jaaye ci njég yu baax ci seen biir gox; Dugub ak mboq mu mucc ayiib joju ñu jéfendikóo jurna ay ngënel ci mburu meek beñe bi ñuy leegi ci àll bi.

Ci ñetti at yi nu ànd ligéey ci porose bi, taxna nu am ag déggóo ci yenn xeeti ñam yi ñu woone ci téere bii, terewul ñu ngi waajal yeneen xeet I ñam yu nu wara defar ci jamano yi di ñew. Sunu mëbët tey, mooy bu ñu sukkëndikóo ci téeree bii, ñu yaatal siiwalub ni ñuy duggale sunu meñef yi ci defar mburu, beñe, ngato añs... rawatina ci biir njaboot baykat yi. Téere bii li ko taxa jóg moy won léen yoon yi ngéen di jaar ngir mëna defar ñam yi ci téeré bii te ñu defare léen meñef i réewmi.



JAMES FOREST,

Tagat kat làakkatu mbuuru, di ku xarañ ci wàllu garab yi ñu mëna jéffendikóo ci wàllum paj, te diko jàngalle ci daaru ju kaw ci diwaanu tuluuus ci reew um Faraas. Ku xam-xam am gëna màcc ci defar mburu ak meñef yu amul tokke; ci noonu bokk na ci atum 2008 ak 2011 ci ñi daan jàppale ci porogaraam yi sol doon doxal ci sàntar u jigéen yi ak ci Senegaal. Noonu la delusi waat ngir jàppale porose biy doolel tey siwal sunuy meñef (dugup ak mboq)

SUNU NAARI TÀGGAT KAT YI



MICHEL CIRES,

Tagat kat làakkatu mburu yi, di ku xam-xam am gëna macc ci defar mburu ak meñef yu amul tooke. Amna puur bu mag ca Luurd : fuur bangi tudd « Xaritu Mburu ». Mom ak Jams Forest ño jàppale Sol ci porogaraam bi.

SUNUY MEÑEEF AK YÉEN

4 mbir yi wara tax nu wara doolel sunuy meñeeef

1 Ngir réew mi moom boppam si wàllu dund te suxali koom-koom am

Senegaal dey jëgaani bitim réew gen wàllu li mu soxla ci dund ; rawatina meñeef yu mel ni bele ! Njëgum bele ci Senegaal jogé na ci 216.465 ton ci atum 2000 ba 490.000 ton ci at yi weesu !

Li ko waral? Niñuy jëfëndikoo mburu, te mburu sunguf u bele la ñu koy defare te beyee wuñu ko ci réew mi. Bele bi dañu koy gën di jëgaani ndax waa réew mi da ñuy gën di jëfëndikoo mburu...

Li kenn nit di jëfëndikoo ci réew mi at mu nekk joggé na ci 22 kiló ci at um 2012 ba 32 kiló ci at um 2016.

Wañeent yi mu èndil réew mi ?

•Li nit ku nekk daan jëfëndikoo ci dugub ak mboq at mu ne, joggé na ci 88 kiló ba ci 61 kiló, maanaam di wañi koom-koom u beykati Senegaal yi.

•Naka noonu, Senegaal dey wéy di wékkü ci bitim réew ci wàllu koom ak ndund, ndax mbeyatul épp ci li muy dunde te dundee tul rekk li muy bey!

•Te su fekke ne jéemu ñu ci dara, ak ni nit ñi di yokoo, ak ni lekk um mburu di lawe ci réew mi, da nanu ag ci jëggani 2 milion u ton u bele ci atum 2050 mu wara dikk wa réemi lu romb 530 miliyaar, mënaa épp loolu su fekke ne njëgu bele dey gënn di yokku...

•Alal jooju da fay dem ci beykati bele yu mag yi nekk ci réew yi ñu koy jëgaane (Orop, Riisi, Amerik) te waroona dugg ci koom-koom u réew mi.

•Naka noonu, li ñuy jëfëndikoo ci bele dey gën di wañi li ñuy jëfëndikoo ci meñeef u réew mi rawatina ci dugub ak ci mbox, ndool gi di gën di yokku ak gadaayu ndawi àll bi,

•Su fekkee li ñuy jëgaani ci bele, ñu ngi ko doon jënd ci meñeef i réew mi, ndax xayma ngéen li mu mëna èndil réew meek i beykatam ci wàllu koom, mën sa bopp ak moom sa bopp ci wallu dund.

2 Ci wàllu wérgi yaram

Mburu mu am dugub ak mboq daa èmb njériñ yu bari:

- Ferñeent yi nek ci dugub ak mbox dafa gën fuf yi nek ci bele;
- Li muy dugal ci sunu yaram ciy ferñent matna ñeenti yoon li nek ci mburu bele kese;
- Te itam mburu mu am dugub mbaa mboq moo gën a gaawa rees, ndax daa gëna neew gom;
- Fériñ u dugub ak mbox mi joggé ci mbey mu sell mo gën a néew tooke fériñ bele mi soqekoo ci mbey mu am tooke te bon ci wér gi yaram.

3 Ci wàllu mën-mën

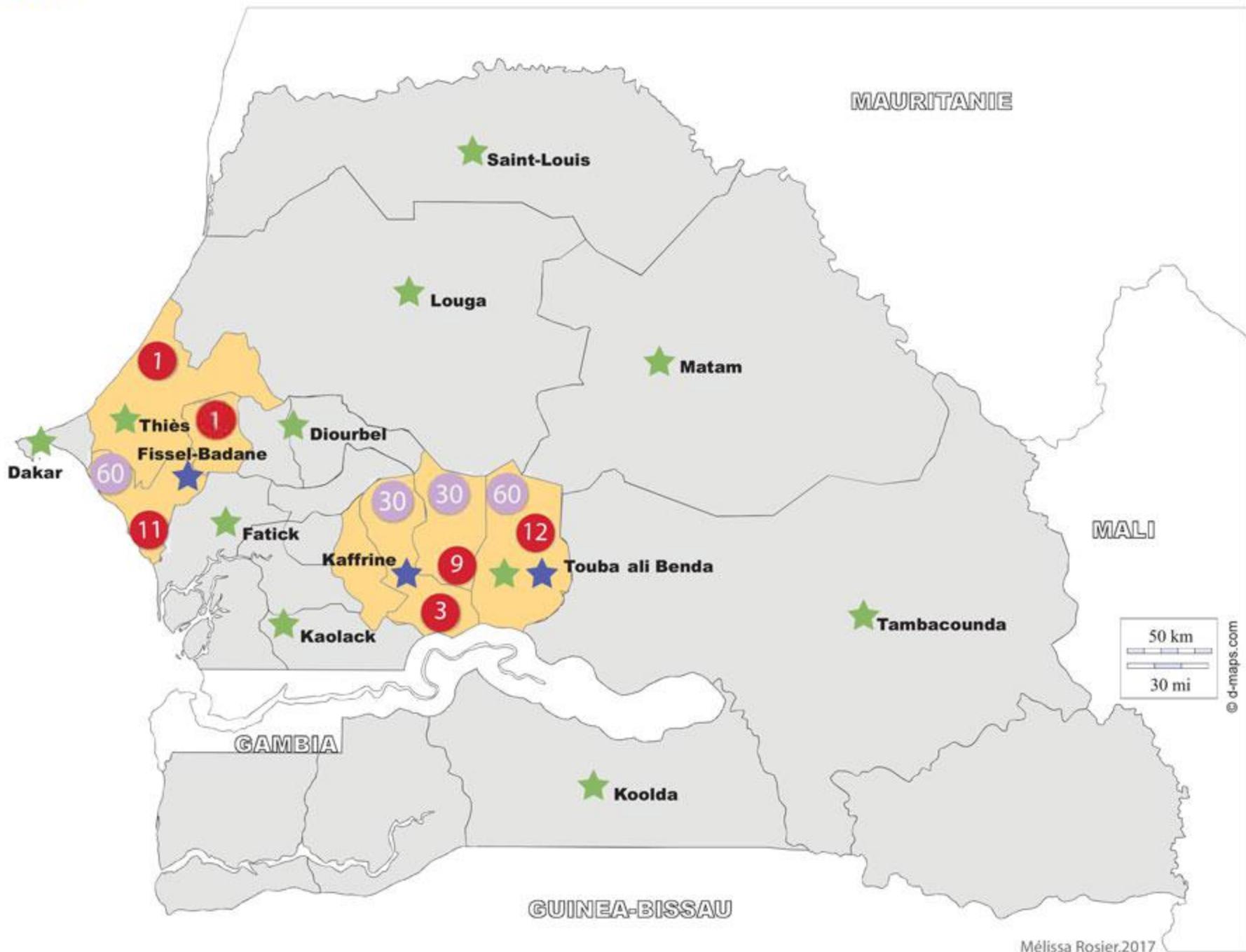
• Jëfëndikoo meñeefu réew mi, dey jiital xam-xam, doxalin, ak mën-mën u wa gox bi ci ni ñu leen di soparñee fériñ, mburu ak beñé ;

• Lii gën a rañeeku tey ci ni ñuy defaree mburu ak fériñ mboq mbaa dugub.

4 Ci wàllu caada

Ñam wu ne ak toggin wu ne, am lu muy tekki ak lu muy firndél, naka noonu doolel meñeef i réew mi bokk na ci li gëna siwal sunu adaak sunu cosaan.

Fëriñu dugub, bu mboq ak ñi koy soparñi ci séen gox !



FAAN LA?

Ngir mu wóor ñu ne, di na nu am ndam ci ni ñuy soparñe meñef i réew mi (dugub ak mboq) war na ñoo am fériñ bu nooy.

Loolu ñu ngi koy mën a amme ci wolukaayi ci porose bi FONS ak SOL di doxal, mba ci sipeer marse yi, ak yeneen i wolukaay.

Su fekke ne da ngaa dem ci masiin wol yi ci gox yi, ngir am fériñ bu nooy boobu, da ngay bess dugup ji mbaa mboq mi, soqko te bañ koo sebet, wol lu ko ñari yoon dog koo lay.

0 Limub jigéen ñiy beñeek fiñu nekk

0 Limub mbulañré yeek fi ñu nekk

Wollu kay yi :

- Fiisel Mbadaan;
- Tuuba Ali mbenda;
- Kafrin (jamagén TP).

Wollu "privées"

Zone projet bi

MBAYE FAYE



MBULAÑSE BU DËKK BULEL, BU AM MBÉGTE
LOOL CI DI DEFAR MBURU AK YENEEN XEET
CI FËRIÑU DUGUB MBAA BU MBOQ.

At mi mu taxawalee puuram : 2011
At mi mu tambalee defar mburu
dugub ak mboq : 2011
Limub ñiy liggey ci puur ram: 05 nit

LU WARAL MUY DEFAR MBURU DUGUB AK MBOQ?

Bi ñuy door porose bi, sama baay daf ma xelal may lakk mburu mu am meñefi réew mi, ndax nun ak sunu njaboot ay beykat lañu.

« BI MA NEKKE NDAW, DAMAA MËSOON BËGGA DOON MBULAÑSE »

Ci mburu cosaan buy lakk mburu "tapalapa" la njange mece mi. Ni ma ko waxe ci njélbéen ci at um 2011 la am sama puurub bopp ba leegui. Maa ngeek 4 xale yu may jangàl te ñaar ci ñoom àndoona ñook man ci bi ñu nuy jàngal ni ñuy jéfendikoo dugub ak mboq ci defar mburu.

LI MAY DEFAR

Li may liggey lépp, samay yokho la koy defare te ci puuru ban laa Koy Lakke. Li may lakk lépp day am fériñu dugub mba bu mboq : mbuuru mboq, mburu meew ak dugub mba mboq.

Mbuuru biri yose bu dugub mba mboq, dinaa defar ay ngato bu ñu ma ko santé, ak ay mbiskit. Bi ma tambalee jéfendikoo dugub ji ak mboq mi ci mbuuru mi laa bayi, lakk mbuuru ak fériñu bele kesse. Bés bu ne, ma ngi lakk ñaar fukki kiló ak juróom (25) yoo xamne 15 kiló fériñ u bele 10 kiló yi des di fériñ u dugub mba mboq.

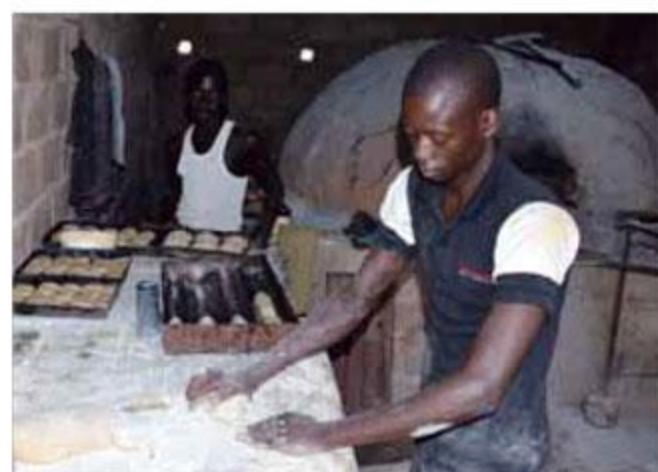
Dibeer ju nekk, di sunu bésu luuma damay yokk li may lakkte, dinaa ligéey lu dale ci 10 waxtu ci gudi ba fajar te dinaa jaay lépp balaa jànt so. Fériñ u dugub ak bu mboq ma ngi koy jéndé ca wolu kaay u porose bi nekk ca Kafrin.

NGËNÉEL YI MUMA JURAL

SOL ak FONS ñoo ma tåggat ci ni may jéfendikoo dugub ak mboq ci li may defar. Loolu mo tax am naa lijaasa ci ndaje mi ñu doon fësale xaralay beykat yi ci ni ñuy sóoparñe dugub ak basi te ñu amaloon ko ca Kafrin. Leegi am naa yéené wéyal ak xamle ni ñuy defare mbuuru ak dugub mbaa mboq.

« AMNA YEENE UBBI BENEEN PUUR CA MBUUR BA MËN A FËSAL LIMAY DEFAR »

Lakk mburu ak meñef i réew mi sunu njériñ la nun ñépp rawatina yokkuteeb ñi nuy beyal dugub ji ak mboq mi, ak nun mbulañse yeek jigéen ñiy lakk beñé yeek ñi koy jéfendikoo, moo tax mane baaxna lool te may ñaan mu wéy te sax dàkk.



NJUMTUKAAYI AK SU SEW YI AND CI MBUURU MI

1 WAAJAL JUMTUKAAY I JËM CI PUUR :



Puuru ban



Plaques en fer



Plaques en fer ondulées



Peel



Boros



Taabal



Mbalka jambukaay



Fij



Fij



Balaas



Daggu kaay pat



Pot u natukaay

Joosu



Kasu ataya



2 JUMTUKAAY YI ÑUY SOXLA NGIR DEFAR YENEEN YU BOKKUL AK MBUURU :



mba



Dëru



Muul

3 MAN NDUG LAA SOXLA? :



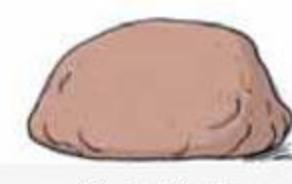
Fériñu dugub



Fériñu mboq



Fériñu bele



Jàmb biy foroxal



Lwiriru cosaan
Léwiir bi am tokke



Suukar



Guerte noflay



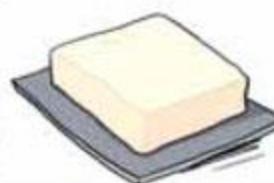
Xorom



Sunguf meew



Ndoxu limon



Bér



Gerte saaf



Nen



Ndox

CET AK KARANGE

YOXO YU SET NGIR MBUURU BU SELL

Wareef la ngay raxass say yoxo sa su ne, ngir ba ña def tokke ci li ngay defar. Lakk mbuuru dafa yeyoo ñu jägleelko ay yere boppam



NDOX AK MBUURU

Rey mikorob yi ci ndox mi ak koloor kaaraange la bu siiw ci wàllu wér gi yaram – wante yeneen pexe mënéesna koo jéfendikóo lu mel ni jéfendikóo doomu sab-sab ngir séllal ndox mi.

Naka la ñu koy defe :

Dëbbal 50 garaam yu doomi sab-sab def ko ci benn liiter u ndox, nga mayko ida 30 simili, ganaaw loolu nga dikóo yéngal yen sa so pare nga segg ko.



SET SETAL PUUR BI !

- Puur bi dafa waraa set te sell, te juntukaay bu nekk ñu teg ko palaas am.
- Farata la saa su nek ngay setal ak a selal fi ngay liggéeye, puur bi, njumtukaay yi ak li leen wér.
- Puur bi, ña faay liggéeye, jumtukaay- eekndugg mi mëna ñoo èndi lorange bu ñu séllu le.



LIÑU WARA MOYTU CI PUUR BI

Ag lakk, ay lakk-lakk, saxar su bari looloo tax ñu wara jél matu kaay yi :

- Soréel bëpp nit bu liggéeyul ci puur bi, tere xale yi ñu dugg ci puur bi te solal ay ganj



PUUR BI ÑUY TAALE MÀTT : NAKA LA ÑUY MËNA WAÑEE LIMUY JËFËNDIKÓO CI MÀTT.

1

Ci réew mi jamono ju ne màtt dafiy gëna jafa, ba tax yoon di tere ngor um garab yi so amul kayit ndax dafay fagagal àll bi tey am njexital yu bonn ci réewmi:

- ci ni nuy amme màtt tey ak élég
- ci kàtan u suuf si
- ci ñax mi ak koom-koom i gox yi
looloo waral ñu wara saytu ak xel, ni ñu jëfëndikóo màtt mi ci puur yi.



NGIR PUUR BI
MËN LAA JOX
LINGA SOXLA

Setal ak nemeek u saa su ne wareef la

- dajale xal yi ci pegg ngir tàngoor wi ñooral mbuuru mi mu baax
- moytul tàngoor u puur bi di récc di gënn ci biti
- fexel ba tàngaay u puur bi di wëy ba mbuuru mi mépp ñor.

DESARAAT
SAY
NJUMTUKAAY

Ngir ngën am li ngéen soxla ak séeni njumtukaay, jëfëndikóo ay fij so léen di lakk mbuuru, dëral néeg u puur bi ak ay karo-fat léen feet-feet yi ak pax yi ci liko wér. Jëfëndikóo ay fij lu am solo la ci puur bi, ci ñoraayu mbuuru mi ak séllaay am.

TÀNN LI
NGAY TALE
SA PUUR

Tànnal taalukaay bu baax té mëngóok moom

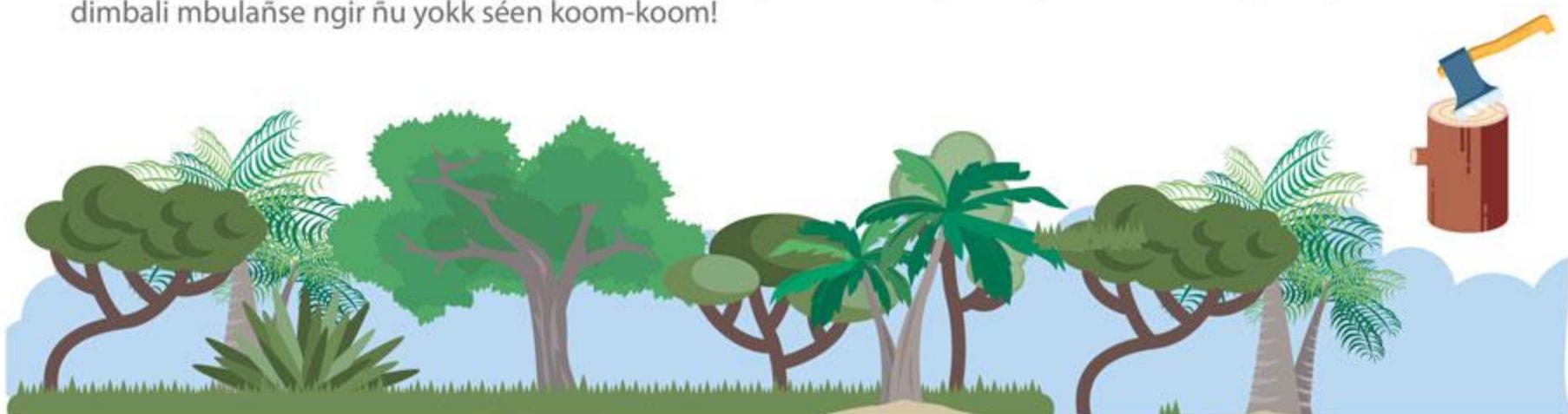
nga xamne prose yi yëggatu ci wàllu mbey ag garb tey dooleel njëmbët um garab yi yocci tool tool i mbey yi, yokk màtt mi, tey wàñi liggeyi jiggéen ñiy dox ay kilomeet ngir am ay sayyu màtt.

2

Su puur bi mellu lee ni gën, tàngoor week saxar si di nay xér ñi ci biir ak ci biti te lool baxul ci nit ñi fa nekk ak ñi ko wér.

Lorsqu'il est mal utilisé ou peu performant, le chauffage du four au bois devient polluant, à l'intérieur et à l'extérieur. La fumée qui s'y dégage constitue un enjeu majeur de santé.

KËRIÑU COSAAN BEN PEKE: Ay taalukaay yu joggé ci kériñu cosaan yu wuut (manaam : xotti gerte ak ban) ñu ngiléen jëfëndikóo ci réew mi ni kériñu cosaan (te mu mën a wuut màtt moo xam bu nekk bull walla biriket te ñu mëna gëstu niñu léen di jëfëndikóo ci puur, ngir nu mëna aar garab yi te dimbali mbulañse ngir ñu yokk séen koom-koom!)



JÀMB U FOROXAL AK LËWIIR U MBULANSE



Lan mooy jàmb u foroxal ?

Jàmb u foroxal mënaa wuttu lëwiir bu mbulanse yi. Naam bu fekkeene jëfëndikoo jàmb u foroxal ci defar ub mburu mi moo gëna gudd aw doxalin, njériñ yi mu ëmb jarna nu def ci taxaw seetlu: cafka mburu mi moo gën neex, moo gën a gaawa rees, dafay may sa yaram mu mën a dajale ferñeet yu bari té moo gën a yomb njëgu lëwiir. Ci noonu, mburu mu am jàmb u foroxal moo gën ci wér gi yaram mburu mu nu defar ak lëwiir.



Lëwiiru mbulanse

Lëwiiru mbulanse: ci jéegó yi ngay def ngir foroxal pat bi, lëwiir bi dey soppali gilisid yi gaas karbonik ak alkool. Ci lakk um mburu njeexiital li ñu ciy wuut mooy gaas karbonik bi ak alkool bi còoló li da léen di yóbu bu mburu mi di ñor. Am na ñett i xeeti lëwiir u mbulanse : lëwiir bu tooy bu ñuy nal, lëwiir bu wow ak lëwiir buy dund.

Ci li ñuy lakk yépp ci xeet i mburu, mëna noo jëfëndikoo jamb u foroxal mba lëwiiru mbulanse, ci yeneen xeet yi nuy defar, ñu ngi digle nuy jëfëndikoo lëwiir u mbulanse yi te mu am tooke.



GËN NA NGA JËFËNDIKÓO SUUKAR AK LU NIIN

SENEGAALE YU BARI, TAAMU NAÑU AY , ÑAM YU AM SUUKAR MBAAC YU NIIN WAAYE NAG JËFËNDIKÓO SUUKAR SU BARI BÉS BU NEKK MËN NAA ËNDI JAFE -JAFE WÉR GI YARAM. , ÑAM WU NIIN WALLA WU SAF SUUKAR LOOL MËN NAA ËNDI FEEBAR YU MEL NI JABEET. AMNA BEN GËSTU BUY FIRNDEEL NE LU JEJE 720.000 NIT FEEBAR BOOBU DAB NA LEEN. KON LI GËN, MOOY JËFËNDIKÓO ÑAM WU NÉEW SUUKAR.
YENN I FEEM : WAÑÑI ÑAM I SUUKAR YI TE WUTALELÉEN AK LEM MBA YEN MEÑEEF YU SAF SUUKAAR.

NI ÑUY DEFARÉE JAMB U FOROXAL (PAT MEER)

● NAKA LA ÑUY DEFARÉE JAMB U FOROXOL (PAT MEER)?



Njaxas mu njékk: boleel 30 cl ndox ak 500 garam u fériñ, nga jaxaseko ba noppal, nga bayiko 12 waxtu ak ñaar ngir mu dal.

YU SEEW YI CI WARA DEM



Ñaareel u njaxas bi : nattatal ci ndox 30 cl ak ci fériñ 500 garam; yokk ko ci njaxas mu njékk mi nga bayiwaat lepp mu noppalu 6 waxtu

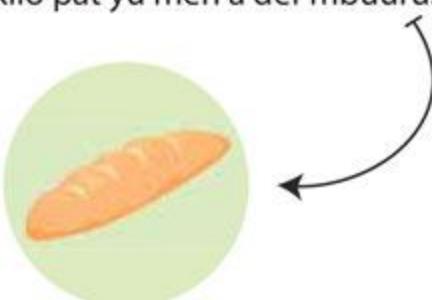


Ñetteel u njaxas bi: dollil ci ñareel u njaxas mi 60 cl ndox ak 1 kiló fériñ, su ko defe nga am 3,2 kiló jàmbu foroxal (pat meer)



Ganaaw bi nga jélee 3 kiló ci jamb u foroxal bi (pat meer), bi tolluwoon ci 3,2 kiló, des wa (200 garam) yi ngay jéfendikoo ngir defaraat beneen jàmbu foroxal (pat meer).

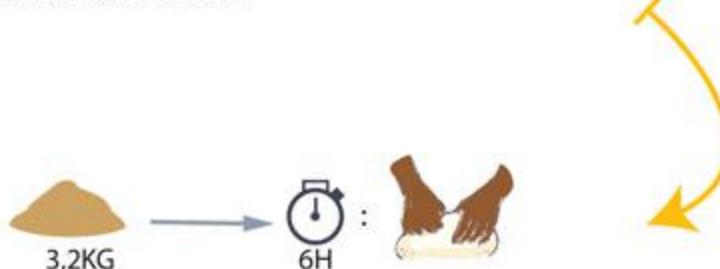
Naka la ñu koy jéfendikoo leegi : ci 3,2 kiló (pat meer) yi nga amoon ci ñetteel u njaxas bi ngay jél 3 kiló dolli ci 9 litar u ndox ak 18 kiló fériñ u bele nga jaxase ko. Nga am leegi 30 kiló pat yu mén a def mbuuru.



200 garam yooyu ngay nar a jéfendikoo, da nga koy wara denc ci fu sedd ci diruub 6 waxtu. Sooy defaraat benen jamb u foroxal (pat meer) nga dolli ci 1 litar u ndox ak 2 kiló fériñ, nga jaxase ko ba lepp ànd nga amaat 3,2 kiló jàmb u foroxol, nga nopalat ko 6 waxtu.



Jàmb u foroxal boobu (pat meer) nga noppal 6 waxtu, mén nga koo jéfendikoo mu wuuttu lewiir mbulañse ndax mo ko gën.



MBUURU MBOQ MBAA BU DUGUB

YU SEW YI CI WARA AND



WAAJAL

- 1 Booleel yu sew yéep ci mbalka jambukaay bi. jàmb kook say yoxo lu toolu ci 12 mn ba pat bi nooy te mëna taweeku.

+ + + =

Fériñu mboq (920 GRS) + Fériñu bele (3.7 KG) + Léwiiru mbulañse (10 GRS) + Jàmb biy foroxal (1KG) + Ndox (3.5L ou 4L) + Xorom (70 GRS)



JAXASU TAARAL



- 2 Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki.



- 3 Leegi nag, nga làmb ak sa loxo ba xam ndax sekki na ba noppa wala deet.



DIIR AK LAKK

220° 25min 30-40 mburu

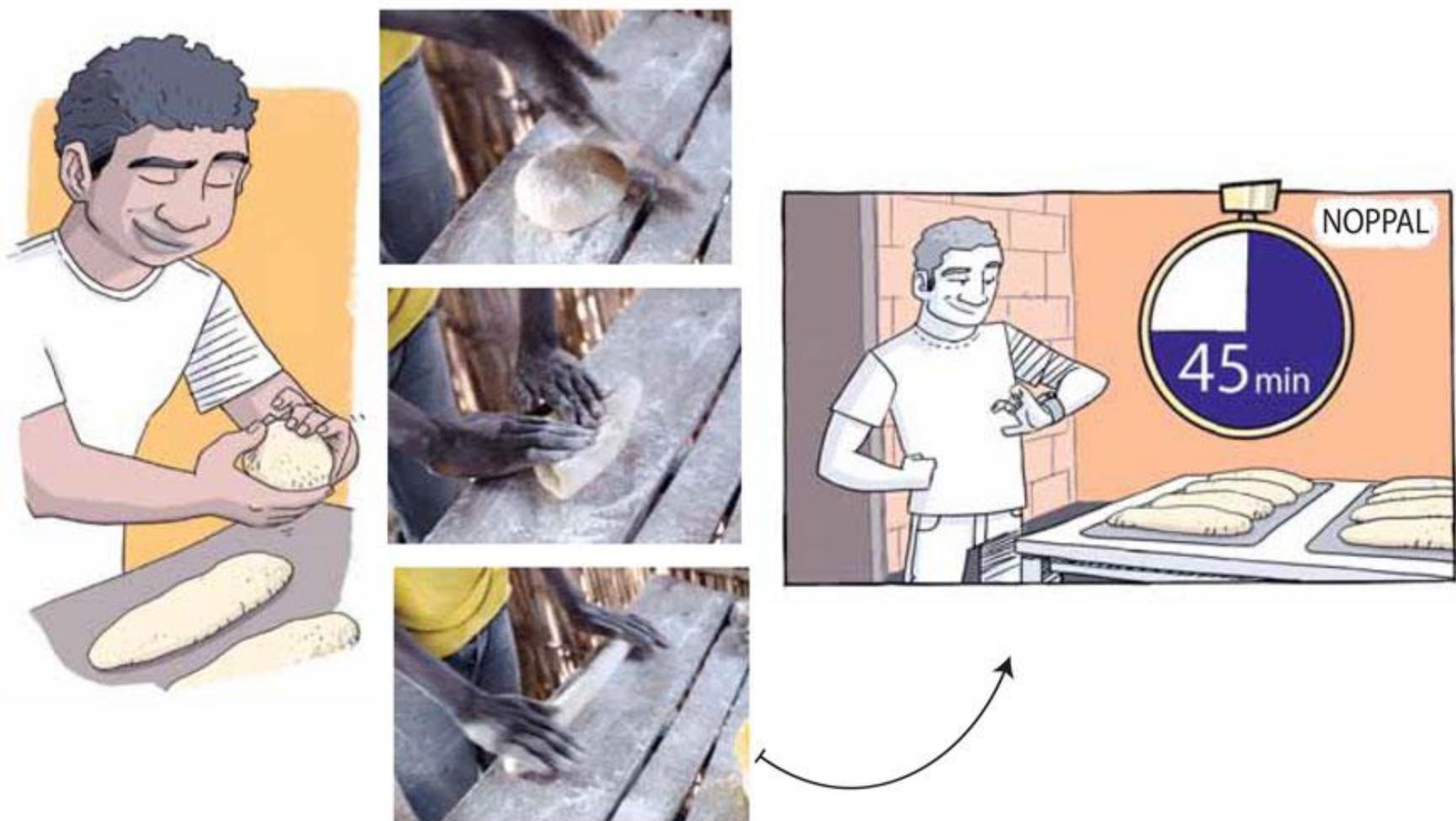


- 4 Boo noppée nga sedale, peese, defaar ay dànk (paton) yu 250 g. So ga noppal ndànk yi 20 ba 30 mn su la soobe.



- 5 Fekk na ci jamono boobu nga wara tanggal sa puur, ba mu tollu ci digante 220 ak 235 dëgéré, loolu nag mu ngi aju ci xeetu puur bi nga yor.

- 6** Nga jëmmal xeetu li nga bëgga lakk (bulu buru yi, yunmbuuru suukar yi, muul u mbiskit yi mbaa yu ngato yi, loñse bu dee mbuuru). Nga teg ko ci fij yi doora xaar 45 mn ba 1 waxtu.



- 7** Baalaa nga dugal ci biir puur bi, nga ñaas paton yi. Ngir taraal li ngay lakk, da ngay defar njàmb u suukar, ndox ak fériuñ u bele wala nen, mew ak sukaar, nga diw ci sa paton yeek boros bu ndaw.



- 8** Lakkal sa furne bi 8mn ba jàpp 10 mn fekk tanggaloor u puur bi tollu na ci 220 dëgéré.



- 9** Ganaaw ba nga lakkee sa furne ba noppo, nga noppal lu tollook 1 waxtu, nga diw biir u mbuuru yi téddoon ci puur bi. Nga baña laxas mbuurumi ci tanggaloor bi.



MBUURU MEW BU DUGUB MBAA BU MBOQ

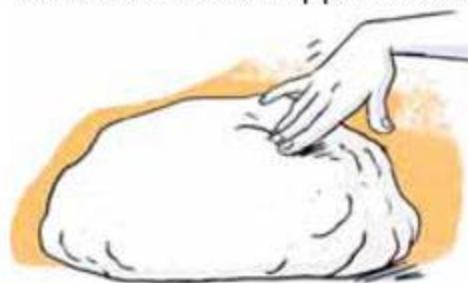


WAAJAL

- Booleel yu sew yépp ci mbalka jambukaay bi
- Jàmb kook say yoxo lu toolu ci 12 mn ba pat bi nooy te mëna taweeku
- Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki
- Leegi nag nga làmb ak sa loxo ba xam ndax sekki na ba noppo wala deet



- Boo noppée nga sedale, peese, defaar ay dànk (paton) yu 250 g. Mën nga noppal ndànk yi 20 ba 30 mn su la soobe
- Fekk na ci jamono boobu nga wara tàngal sa puur ba mu tollu ci digante 220 ak 235 dëgéré, loolu nak mu ngi aju ci xeetu puur bi nga yor



- Nga jëmal xeetu li nga bëgga lakk (bul u mburu yi, ak yu mbuuru suukar yi, muul u mbiskit yi mba ngato yi, loñcé bu dee mbuuru). Nga teg ko ci fij yi, doora xaar 45 mn ba 1 waxtu.



- 8** Baalaa nga koy dugal ci biir puur bi, nga ñaas paton yi. Ngir taraal li ngay lakk, da ngay defar njàmb u suukar, ndox ak fériuñ u bele wala nen, mew ak sukaar, nga diw ci sa paton yEEK boros bu ndaw.



LI JARA RÀÑEE:

Fériñ u mboq moo gëna beg ndox bu dugub. Fériñ u mboq moo gëna soxla ndox (maanaam lu tollu ci walaat u ndox).



- 9** Lakkal sa furne bi 8 mn baa 10 mn fekk tàngooru puur bi tollu na ci 220 dëgéré



- 10** Ganaw ba nga lakkee sa furne ba noppo, nga noppal lu tollook 1 waxtu, Nga fomp biiru mbuuru bi tèddoon ci puur bi. nga baña laxas mbuurumi ci tàngoor wi.



MBUURU BIRI YOSE BU MBOQ

- i** Soo bëgee defar mbuuru biri yose bu mboq, mën ngaa defaat doxalin wi nga defoon bi ngay defar mbuuru sukar bu dugub mba bu mboq.

Te jefendikóo yu sew yi nak:



JAXASU TAARAL



YU SEW YI CI WARA AND					
Mais	Blé	Sucre	Léwiiru mbulañse (40-50 GRS)	ak/mba	Jàmb biy foroxal (1KG)
Fériñu mboq (1.540 KG)	Fériñu bele (3.250 KG)	Suukar (400 GRS)			
Bér (400 GRS)	Ndox (2.250L)	Ndoxu limon (4)		Nen (4)	

DIIR AK LAKK



MBUURU DUGUB AK GERTE

YU SEW YI CI WARA AND



JAXASU TAARAL



DIIR AK LAKK



LI JARA RÀÑEE: :Cafka fériñ u dugub moo ngëna forox bu bele, tuuti suukér doyna ci ngir dabu bëg-bëgi nit ki koy jéfendikóo, wante nanuy moytu tey yemale suukér si, ngir limu mëna jur ciy loraange

WAAJAL

1 Booleel yu sew yépp ci mbalka jambukaay bi.



2 Jàmb kook say yoxo lu toolu ci 12 mn ba pat bi nooy te mëna taweeku.



3 Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki.

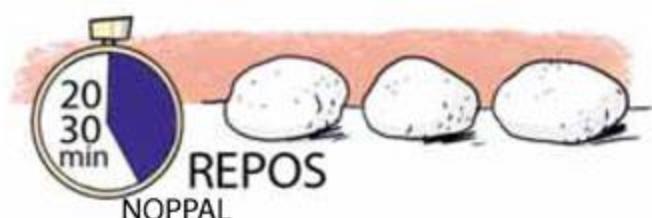


4 Leegi nag nga làmb ak sa loxo ba xam ndax sekki na ba noppa wala deet



5 Fekk na ci jamono boobu nga wara tàngal sa puur ba mu tollu ci digante 220 ak 235 dëgéré, loolu nag mu ngi aju ci xeetu puur bi nga yor

6 Boo noppa nga sedale, peese, defaar ay dànk (paton) yu 250 g. mën nga noppal ndànk yi 20 ba 30 mn su la soobe



- 7** Nga jëmmal xeetu li nga bëgga lakk (bull yu mburu, yu mbuuru suukar, muul bu mbiskit mba ngato, loñsé bu dee mbuuru) nga tegg ko ci fij bi xaar 45 mn ba 1 waxtu.

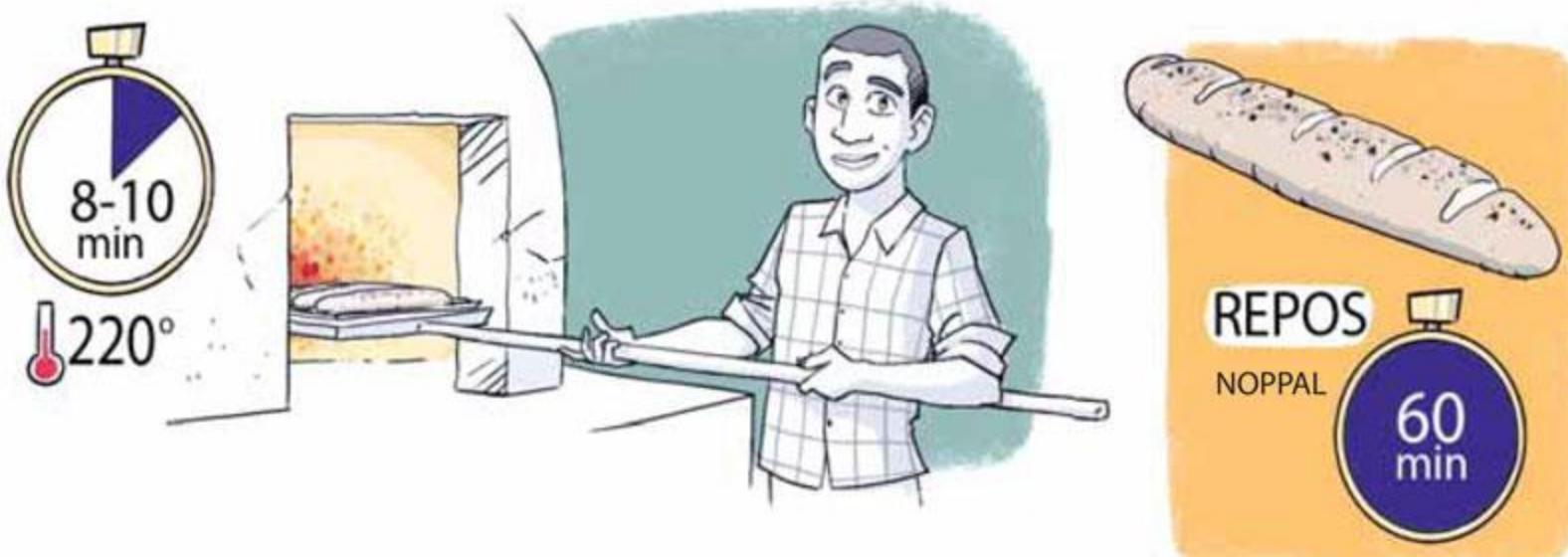


- 8** Baalaa nga koy dugal ci biir puur bi, nga ñass paton yi. ngir taraal li ngay lakk, da ngay defar njàmbu suukar, ndox ak fériuñu bele wala nen, mew ak sukaar, nga diw ci sa paton yi ak boros bu ndaw.



- 9** Lakkal furne bi 8 mn baa 10 mn fekk tàngooru puur mu ngi ci 220 dëgéré.

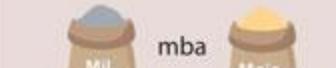
- 10** Ganaw ba nga lake sa furne ba noppa nga noppal lu tollok 1 waxtu. Nga fonp biiru mbuuru bi téddoon ci puur bi.
/!\ Nga baña laxas mbuurumi ci tàngoor wi.



MBISKIT MU DUGUB MBA MBOQ MU ÀND AK GERTÉ

WAAJAL

YU SEW YI CI WARA ÀND



Mil mba Mais
Fériñu dugub Mba mboq (500 GRS)



Ble Fériñu bele (260 GRS) Lwiriru cosaan (15 GRS)



Bér (300 GRS) Nen (4)



Suukar (360 GRS) Gerte saaf (200 GRS)



Gerte noflay (200 GRS) Xorom (1 Comp u xorom)

- Jaxaseel bér, suukar, nen ak comp u xorom



- Ci benen ndap, nga jaxase lëwiir, fériñ u bele, fériñ u mboq mbaa bu dugub ak gertenoflaay



- Leegi booleel ñaari njaxas yi (1 ak 2), ngir nga am benn pat u mbiskit bu lépp ànd.



- Ginaaw pat boobu nga am, peeseel ay paton yu 1 kilóbu teggal 100 ngaraam, boo noppe nga def ay loñse yu 45 cm. Daggateel paton yi ngir nga am ay mbiskit yu wérngelu



- Rànjaleel mbiskit yi ci fij boo ray diwlin, taaralal mbiskit yeek boros bu ndaw bi ngay càpp ci jàmbu nen ak meew. Boo noppee nga rànjale doomi gerte gi ñu saaf ci kaw mbiskit mi



- Nga dugal ko ci puur bi diirub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgéré.

JAXASU TAARAL



Sunguf meew Ndox Nen



Suukar Ble Fériñu bele

DIIR AK LAKK



220° 25min

- Rànjaleel mbiskit yi ci fij boo ray diwlin, taaralal mbiskit yeek boros bu ndaw bi ngay càpp ci jàmbu nen ak meew. Boo noppee nga rànjale doomi gerte gi ñu saaf ci kaw mbiskit mi

- Nga dugal ko ci puur bi diirub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgéré.

MBISKIT MU DUGUB MBA MBOQ, MU AM LIMON

YU SEW YI CI WARA AND



WAAJAL

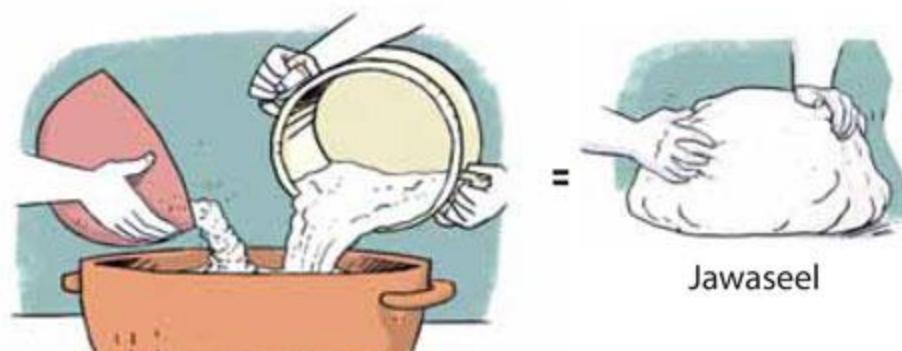
1 Jaxaseel bér, sukaar, nen ak ndoxu limon



2 Ci benen ndap, ngay jaxase lewiir, fériñ u bele, fériñu mboq mbaa bu dugub



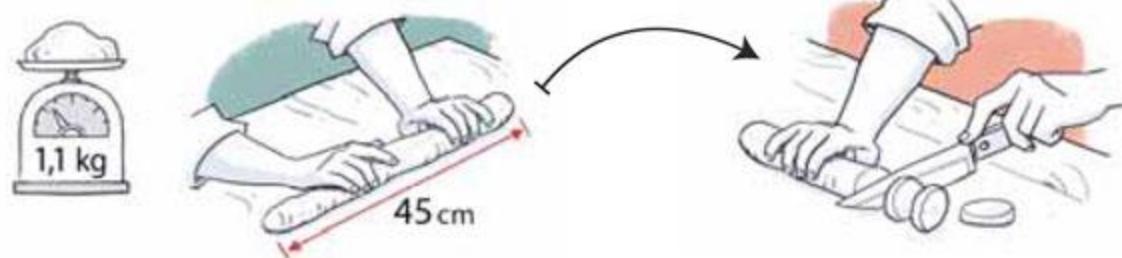
3 Leegi booleel ñaari njaxas yi (1 et 2), ngir nga am benn pat u mbiskit bu lépp ànd.



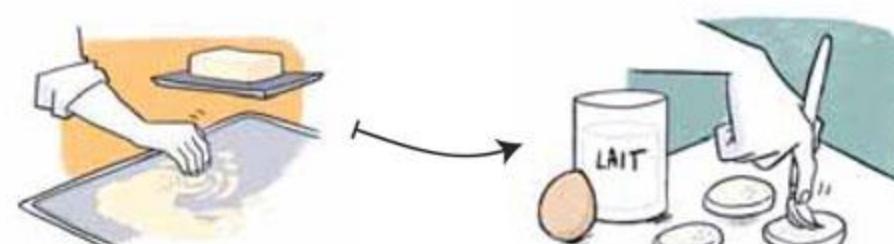
JAXASU TAARAL



4 Ginaaw pat boobu nga am, peeseel ay paton yu 1,100 kiló, boo noppe nga def ay loñse yu 45 cm



5 Daggateel paton yi ngir nga am ay mbiskit yu wérngelu. Rànjaleel mbiskit yi ci fij yoo raay diwlin, taaralal mbiskit yi ak boros bu ndaw bi ngay càpp ci jamb u nen ak meew.



6 Nga dugal Léen ci puur bi diir ub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgéré.



LI JARA RAÑEE:

léwiir cosaan, ñaari mbir yii bokk na ñu ci li ñu ko defare: asiib (1) ak biikarbonaat (2). Leek-leek mu am biikarbonaat, leek-leek mu am pirofosfat.

Njaxas momu su duggee ci ndox moy indi gas karbonik.

BON-BON (KOROKAN) BU DUGUB MBA MBOQ BU AM GERTE

YU SEW YI CI WARA ÀND



WAAJAL

1 Jaxaseel nen, suukar, ndoxu limon, bér ak benn comp u xorom



2 Ci beneen ndap, ngay jaxase léwiir, feriñ u bele, feriñ u dugub mbaa mboq ak gerte gunu saaf



3 Leegi booleel ñaari njaxas yi (1 et 2), ngir nga am benn pat u mbiskit bu lépp ànd.



DIIR AK LAKK



220°



25min

- 4 Ginaaw pat boobu nga am, peeseel ay paton yu 1,100 kiló, boo noppee nga def ay loñse yu 45 cm



- 5 Daggateel Paton yi ngir nga am ay mbiskit yu wërngëlu. Rànjaleel mbiskit yi ci fij yu ñu raay diwlin, taaralal mbiskit yi ak boros bu ndaw bi ngay càpp ci jamb u nen ak meew.



- 6 Nga dugal léen ci puur bi diir ub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgéré.



XEERI TUUBA YU MBOQ AK LIMON

WAAJAL

YU SEW YI CI WARA ÀND



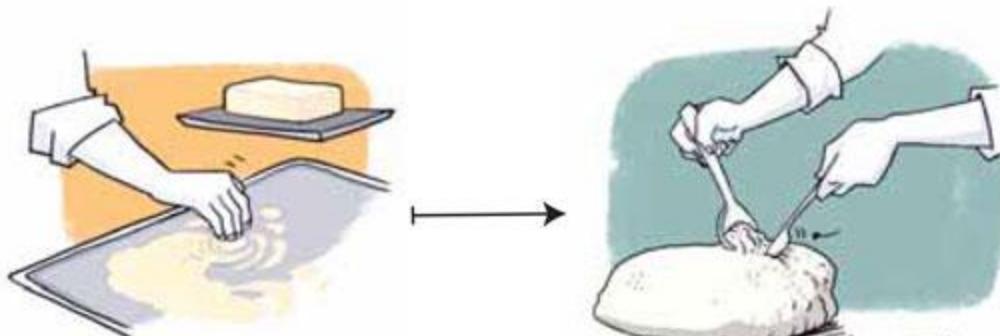
1 Jaxaseel bér, sukaar, nen ak joosiit i xotti limon ak xorom.



2 Boo noppée, nga yokk ci léwiir ak fériñ yi; nga jaxase ko ba lépp ànd.

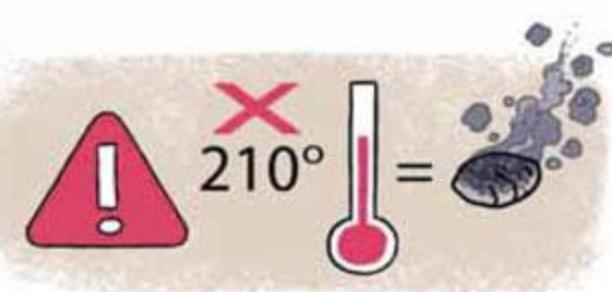


3 Nga diw fij yi nga koy lakke, nga jéfendikoo kudu ndox ngir wiss léen ak ben kudu ngu ndaw ngir mén léen a tegat ndànk ngir yoobu léen ci fij yi.



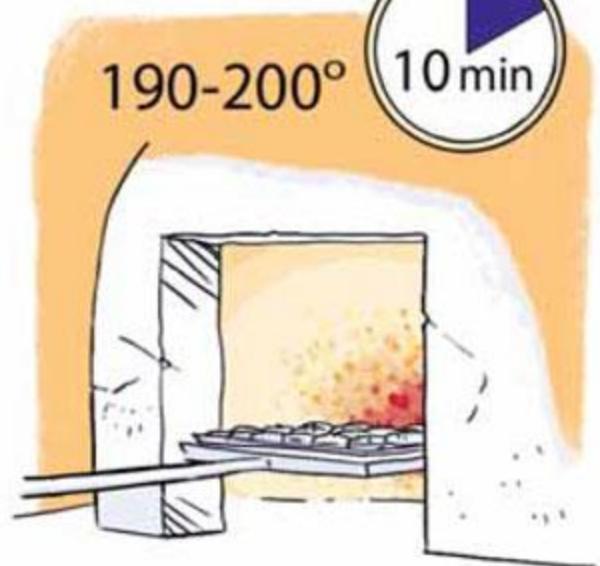
4 Nga lakk ko ci puur bi diruub 10 mn ci tàngoor wu tollu ci 190 ba 200 dëgéré.

Moy tuul nak tangoor u puur bi ëpp 200 dëgéré.



190-200°

10 min



DOOLEEL MEÑEEF U RÉEW MI (DUGUB AK MBOQ) NGIR JARIÑ U ÑÉPP

SEEDEY ÑEN CI NU JÀGLE POROSE BI :



Beykat bi :

« Ci ndimbalal porose bi, limay jélé ci sama tool yokku na. Sama am-am itam yokkuna, ginaaw bi ma jaaye sama mboq mbaa sama dugub wa porose bi ñu def ko fériñ. »



Wol kat bi :

« Am na ci am xéy, te maay joxe feriñ bi soppali kat yi soxla nanu ko ngir wutale ko feriñ bele bi ñuy jëgaani. »



Sopparñi kat bi :

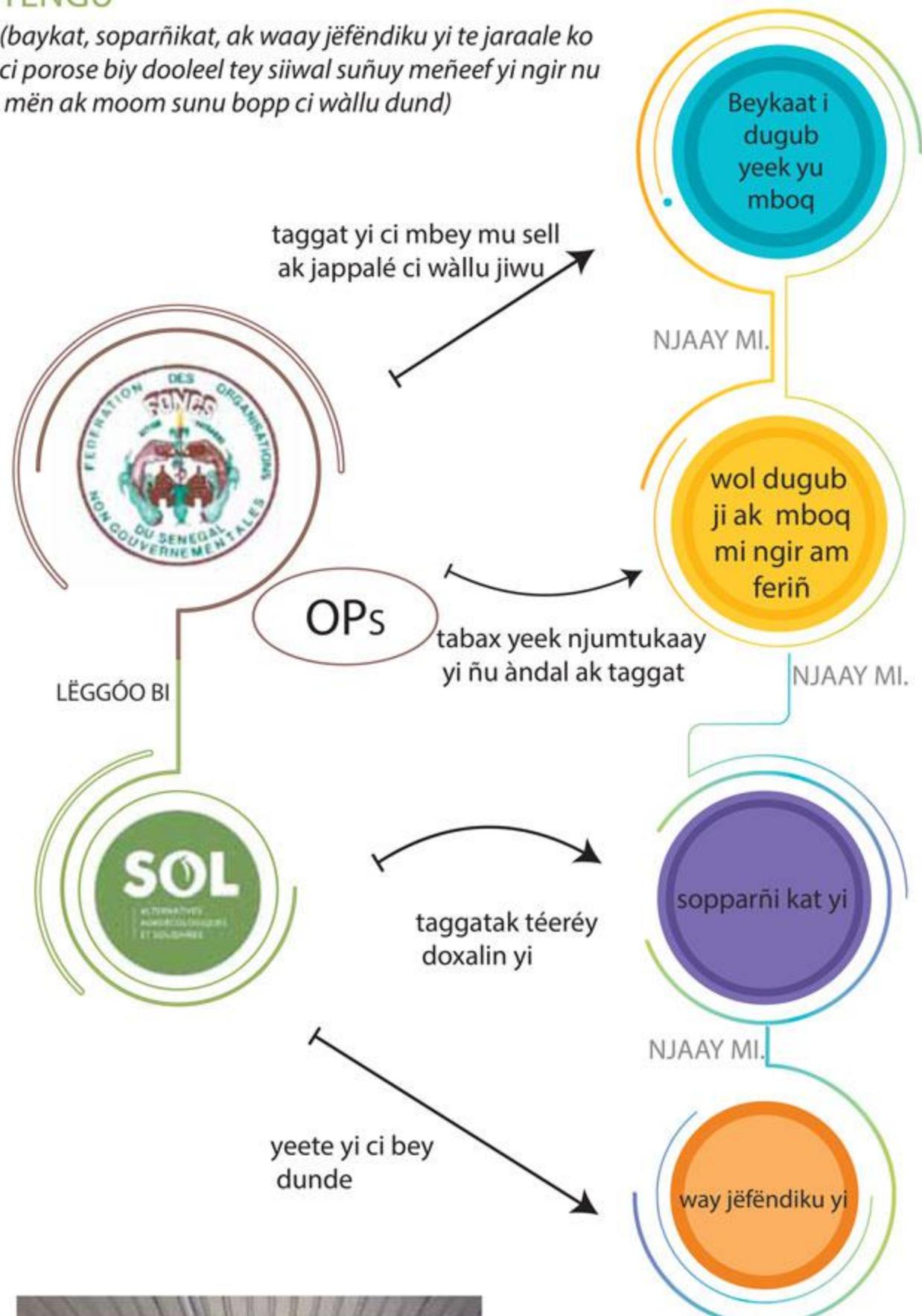
« Jéffandikoo meéñeef i réew mi ci li may defar taxna ma yok samay ngañay »

jéffandikoo kat bi :

« Li ñuy defare meñeef réewmi dafa neex cfk, di yokk sma doole ak sama wërgu yarm te ma,gi ciy suqali kom-kom i réewmi »

MAANAAM LU DEME NI LIGGÉEY BI FONGS AK SOL DI DEF CI DUGUB AK MBOQ NGIR LËKKËLÉ ÑÉPP ÑI CIY YËNGU

(baykat, soparñikat, ak waay jéfendiku yi te jaraale ko ci porose biy dooleel tey siiwal suñuy meñeef yi ngir nu mën ak moom sunu bopp ci wàllu dund)



SOL Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr @SOLassociation

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn @Fongs-Book

Édité par :



et



FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal



www.fongs.sn



@Fongs-Book

SOL -Alternatives, Agroécologiques & Solidaires



www.sol-asso.fr



@SOLassociation