

LI NUY DEFAR CI MEÑEEF I REEW
· FONGS & SOL ·

Meñeeef i réewmi ci suñu biir dund

· Beñe · Kerep · Kerem · Ngato ·

**FEDERATION DES
FONGS
DU SENEGAL
ORGANISATIONS
NON GOUVERNEMENTALES**

2017.

SOL
ALTERNATIVES
AGROÉCOLOGIQUES
ET SOLIDAIRES

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

SOL - Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

www.fongs-sn [f Fongs-SN](https://www.facebook.com/Fongs-SN)

www.sol-assoc.fr [f SOLassociation](https://www.facebook.com/SOLassociation)

FONGS, *Fédérations 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 mbootaay 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 jogg wante uut alal.

Kuréel u mbootaay 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 mbootaay 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 mbootaay yu nekk ci 14 diwaan yi ci réew mi. Daliil am mu ngi nekk cees, tollook 70 km diganteem ak ndakaaru

Fons, jubluwaay mëbét am moo di, daajalé mbootaay i bekaty i ngir gën a dégaral 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 galañkoor.



SOL, *Alternatives, Agroécologiques & Solidaires*

SOL, mbootaay u dimbalante bu yëngatu ci àdina bi bépp la, ñu ngi ko soos ci at um 1980 té muy jëppal ag a gunge kuréel yæk mbootaay yi nekk ci réwi afrik, Asi ak Faraas ci seen i yéené 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 jéf li ko taxa sosu te ci jaaré 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 añs), 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 ngénéel gu sax dakk ci àdina bi » : SOL dey jéf tey jàppalee ci liy suxali 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

• Beñe• Kerep• Kerem• Ngato •
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
Jérëjëf ñi dugal séen xalaat
ci téeré bi

Licence Creative:Shutterstock

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

Tabax ub téeré bi
Mélissa ROSIER ak wa Sol ak Fongs

Tekikatyi
Mass GNIONG

Seynabou MBENGUE
Ouseynou GUEYE

Pierre FAYE
ÉDITION
Kér gi ko móol :
Imprimerie du Centre



Téeré bii dey wonne jaar-jaar yek jëf yi ci ni ñuy dooleele ak siwal meñef i réew mi te 180 jiggéen 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 farandoo yi bokk ci nguur ngi ak yi ci bokkul (ANCAR, ISRA, ITA, ASPAB) ak ñeneen ñi nekk bitim réew, ci séen jappale ci wàllu (njumtukaay, xara-laak mbaa koppar yi ñu dugal ci doxalinu porose bii di siiwal ak di doolel meñef u réew mi ngir ñu mën sunu bopp, moom sunu bopp. Ci njéexital liggyey 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 jappale yi ñi nga xamne ñook ñoom ñoo àndandoo ci liggyey bi ngir génné li téeré bi ëmb : 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 jamarloo ak mbér yi sàmpu ci séen kanam, tey ténk waa àll bi: doolel meñef 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 galankoor meñef 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 yek jiggéen ñi doon sopparñi ngir séen takkute ak séen taxawaay yi doon consaanu porose bi.

Sunu tåggat 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 farandoo 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 jappleeg ; Agence Française de Développement ak yeneen i kuréel yuy dimbale yu mel ni fondasiyon: Baudoux, Lemarchand, Itancia, Seed Foundation, Agir sa vie, Bradeac, Raja Danièle Marcovici, ak Foundation for the Third Millennium ak bu la Fondation de France.



Fondation Lemarchand
pour l'Equilibre entre les Hommes et la Terre
Sous l'égide de la Fondation de France



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



Limu èmb

Cànt.....	3
Limu èmb.....	4
Tàmbali bi.....	5
Lu tax ñuy doolel suñuy meñeef ?.....	6
Ay meñeeef yu leen jege.....	7
Seede : mbay fay lakkat u mbuuru.....	8
Jumtukaay yeek yimu àndal.....	9
Cet ak karange	10
Jumtukaayi.....	11
Beéñe mboq ak banaana.....	12
Beñe ñebe mboq ak banaana.....	13
Beñe ñebe mboq ak gerte.....	14
Beñe ñebe wàlla ñebe ak dugub.....	16
Beñe dugub mboq ak limoñ.....	17
Beñe dugubnoflaay.....	18
Kerem bu bissap.....	20
Kerem bu limoñ.....	21
Kerep bu dugub.....	22
Ngato senwaasñ.....	24
Doolel ak siiwal suny meñéef ngir njériñ i ñépp.....	25



Tàmbali bi

Ngir ngéen mëna xam mbuuru, beñe ak ngato yu ñu defar ci meñeef 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 meñeef fi rewmi àndadoo defar. Defar ub téeré bi ñoo ngi ko amal ci ndimbal u porose biy doleel aka siiwal meñeef 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). Ñoom ñetti mbotaay 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 meñeef 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 tënk 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 njëg yu baax ci seen biir gox; Dugub ak mboq mu mucc ayiib joju ñu jéfendikóo jurna ay ngënel ci mburu meek beñe bi ñuy lekk 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 meñeef yi ci defar mburu, beñe, rwatina 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 meñeef i réewmi.

TAGGATKAT UJIGGÉEN ÑIY SOPPARÑI

DOHINA KHAN,

Tàgat kat bu xarañ ci musal nit ci xiibon ak garab àll yi ñu mëna jéfendikóo ci wàllum paji. Defna staas ci at um 2015 ci wallu li nit di lekk ak wér giyaram am ci kabine bu BRIGITTE MERSIER FICHAUX fu doon jangale ay xeet togg. Ag xaralaam moo waral nu boole ko ci yéngu- yéngu porose bii di dooleel ak a siiwal meñeef i réew mi. Ku xarañ la ci li nit di lekk ak wér giyaram am, mi jàng itam lu jém ci wallu gànçax ci daaru ju kaw ci diwaanu Tuluus ci reew um Faraas.



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 ! Njégum bele ci Senegaal jogé na ci 216.465 ton ci atum 2000 ba 490.000 ton ci at yi weesu !

Li ko waral? Niñuy jefendikoo 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 jefendikoo mburu...

Li kenn nit di jefendikoo 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 jefendikoo 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 wékk ci bitim réew ci wàllu koom ak ndund, ndax mbeyatul épp ci li tuy dunde te dundee tul rekk li tuy 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 jéggani 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 jefendikoo ci bele dey gën di wañi li ñuy jefendikoo 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 tuy 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

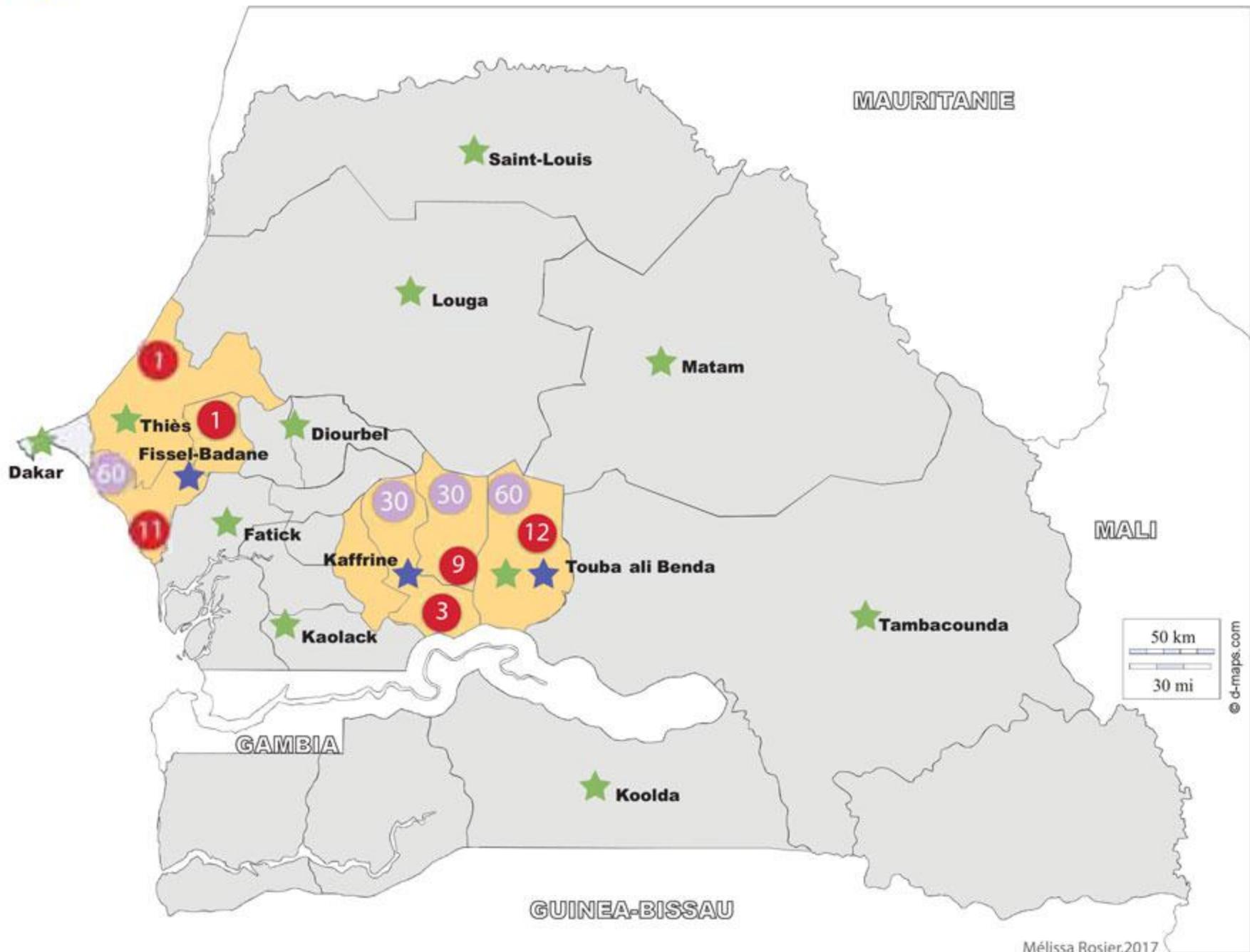
•Jefendikoo meñeefu réew mi, dey jiital xam-xam, doxalin, ak mën-mën u wa gox bi ci ni ñu leen di soparñee fériñ, mburu ak beñe ;

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

4 Ci wàllu caada

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

Fériñu 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 sopparñe meñef i réew mi (dugub ak mboq) war na ñoo am fériñ bu nooy.

Loolu ñu ngi koy mén 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 beñek fiñu nekk

0 Limub mbulañcé yeek fi ñu nekk

★ Wollu kay yi :
-Fissel Mbadaan;
-Tuuba Ali mbenda;
-Kafrin (jamagën TP).

★ Wollu "privées"

Zone projet bi

NDEYE FALL



LI MAY DEFAR

Bés bu nekk, da may defar beñe dugub mba bu mboq. Dinaa defar it am beñe ñebbe. Ci taggat yi ñu amaloon ci atum 2011, la jàngeewoon ni ñuy defare beñe dugub. bu may defar beñe dugub bu am ñebbe da may jaxasse : fériñ u dugub ak bu ñebbe, ay nen ak mew, noflaay ak gerte ak xorom. Lii nak fan lu may faraal di def la, dina ligéey ayu bés bu nekk, dina làkk 4 ba 5 kilo mba lu ko ëpp su fekke ne xeew dafa am mba mu daje bésu luuma bu geloor.

“ JËFËNDIKÓO TU MA FËRIÑ U BELE. YAAKAAR NA NE BEÑE YU NU DEFARE MEÑEEF I RÉEW MI MOO GËN CI WËRGİ YARAAM TE MO ËPP AY FERÑEENT. »

LU KO WARAL ?

“ SUNU COOSAAN LA! BEÑE GERTE AK DUGUB MOOM LA SUNU MAAM YI DAAN DEF’! »

Sunu meñeef yi daa bari ay ferñeent, ku naw la li muy ëndi ci sunu wer gi yaram. Lu baax la ci xale yi rawatina ñi xiibon, noonu la gënee itam ci jiggéen ñi ëmb, te ñu di ko laaj fu ñu tollu.

Li ci gëna neex, moy dugub ji nuy bey lanu ciy jëfëendikóo, te du ñu ko jégaani feneen. Li ci dolleeku beñe meñeef u gox bi mo gëna neex beñe bele, te it moo gën ànd ak kafe.



GËNÉEL YI MU JURAL

Leegi njiit laa ci jiggéen ñi sopparñi, yeneen i jiggéen a nga ma ci ñee tey sakku ma jàngaléen. Maa ngi xalé ak a yeete ci njériñ yi sopparñi sunu meñeef yi am ci njaboot yi ci beykat yi ak ci koom-koom I réew mi. Maa ngi am yéené am kiyosk bu may jaaye ngir gëna fësal fi may jaaye ak am fu may denc sa fériñ.

“ GAÑAAY YI MAY AM CI LAY YAAKANAL AK YOOR SAMA NJABOOT TE DOOLEEL AK SIIWAL SUNU MEÑEEF YI MOO KO WARAL. »

Fériñ u dugub ak bu mboq mbaa yeneen meñeef I réew mi laa di jënd ndax loolu dey dooleel sunu mbey su koom-koom ak sunu sunu réew. Lii nag moo wara may wane sa mbégté ci porose bi.

CET AK KARANGE

YOXO YU SET NGIR SOPPARÑI BU SELL

Wareef la ngay raxas say yoxo saa su ne ngir ba ña def tokke ci li ngay defar. Lakk beñe dafa yeeyoo ñu jäglelko ay yere boppam.



NDOX FARATA LA

Rey mikorob yi ci ndox mi ak koloor kaaraange labu siiw ci wàllu wér gi yaram – wante yeneen pexemëneesna 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 yëngal yen sa so pare nga segg ko.



SET SETAL !

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 liggeeye, puur bi, njumtukaay yi ak li leen wér.

-Na faay liggeeye, jumtukaayeekn-dugg mi mëna ñoo èndi lorange bu ñu séllu le.

LI NU WARA MOYTU CI WAAÑ WI

Ci biir waañ wi wàlla fi nuy lakk beñe : ag lakk, ay lakk-lakk ndax lu fa yomba am. Lolo tax ñu wara jël matu kaay yii :

-Soréel bépp nit ci wettu gaas bi, tere xale yi ñu dugg mbaañu fi nuy lakk beñe.

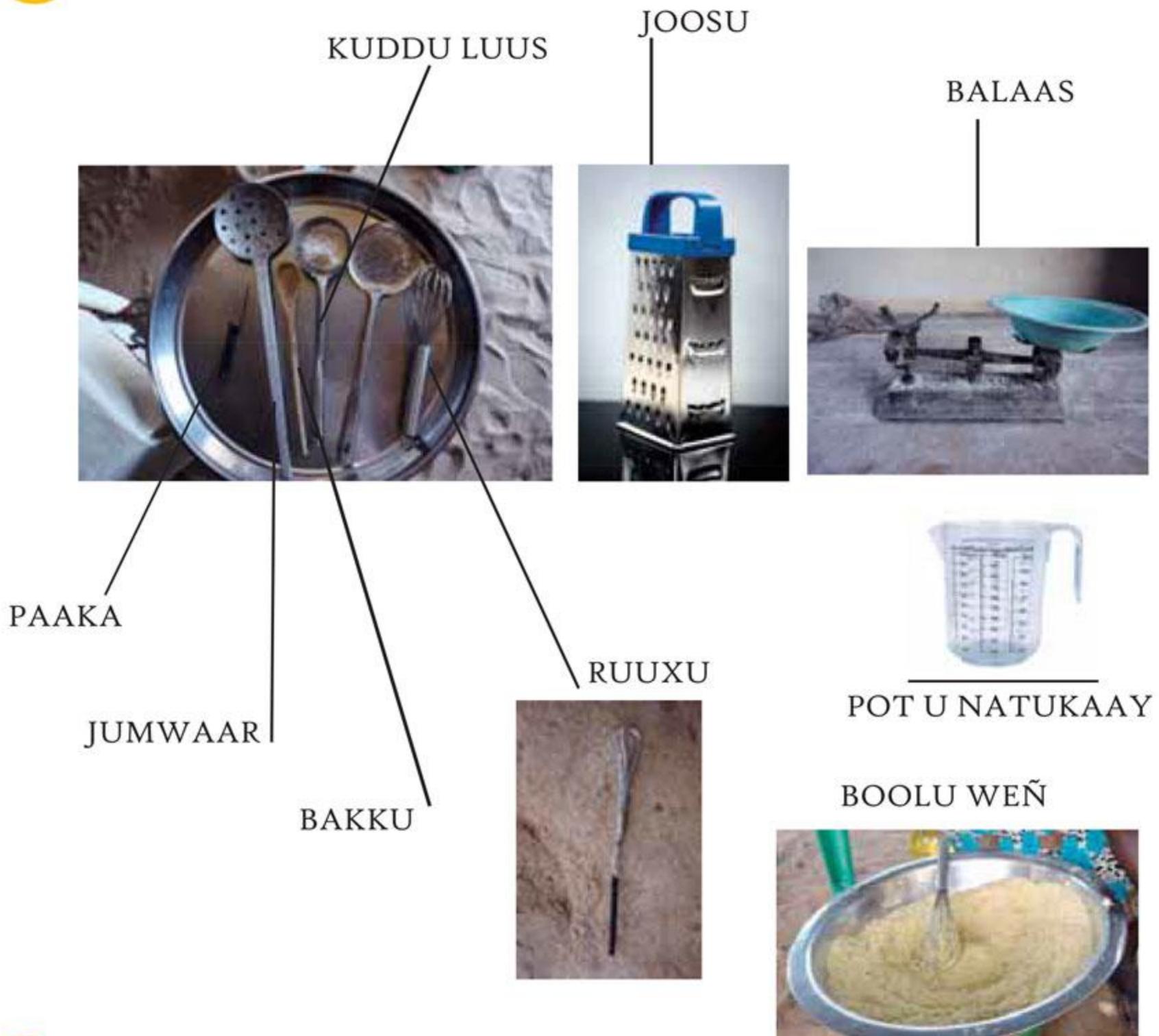
-Bul bayi gaas bi muy tàkk te kenn nekku fa .



JUMTUKAAYI

1

WAAJAL JUMTUKAAYI



2

JUMTUKAAY YI ŅUY SOXLA NGIR LÀKK BI



MAN NDUG LA SOXLA ?



FËRIÑU DUGUB



FËRIÑU MBOQ



FËRIÑU BELE



FËRIÑU ÑEBBE

SUNGUFU GERTE
GUNU SAAF

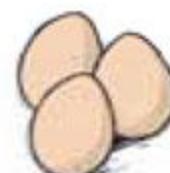
SUUKAR



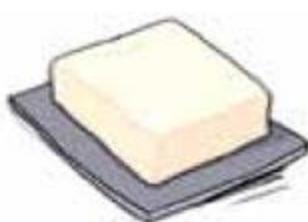
GERTE NOFLAAY



XOROM



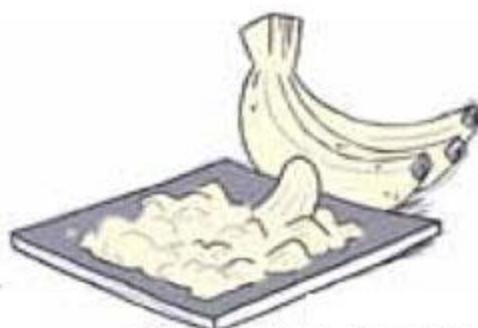
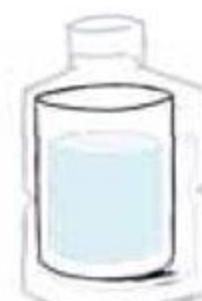
NEN



BËR



LËWIIR

BANAANA BUNU
DAGGATSUNGUF
U MEEW

NDOX



DIWU GERTE

XOLIIT U
LIMOJ

LIMOJ



BISAAB

GËN NA NGA JËFËNDIKÓO SUUKAR AK LU NIIN

Senegaale yu bari, taamu nañu ay , ñam yu am suukar mbaa 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 jege 720.000 nit feebar boobu dab na leen. Kon li gën, mooy jëfën dikóo ñam wu néew suukar.

yenn i feem : waññi ñam i suukar yi te wutaleléen ak lem mba yen meñef yu saf suukaar.

BEÑE MBOQ AK BANANA



WAAJL BI

YU SEW YI CI WARA ÀND



Fëriñu mboq
(150GRS)



Banaana
bunu daggat
(3)



Lëwiir
(10 GRS)



Diwu gerte



DIGLÉ SOPPPALIKAT TI :

"Xalaatal ne liggeey
mëna soppeku sëssu
ne te bu ajju ci say bëg
bëg "

"Booy jëfëndikoo
banaana bul faté ne
luy téyé ndox la "

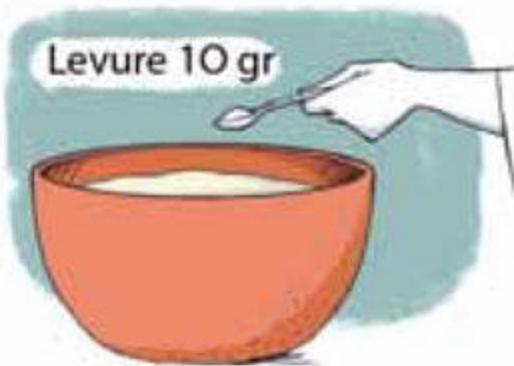
1

Dàgaateel banana bi jaxasse ko ak fëriñ bi



2

Def ci lëwiir bi



Levure 10 gr

3

Nopalko 1 waxtu ak genwal
te muur ci morso bu set



REPOS



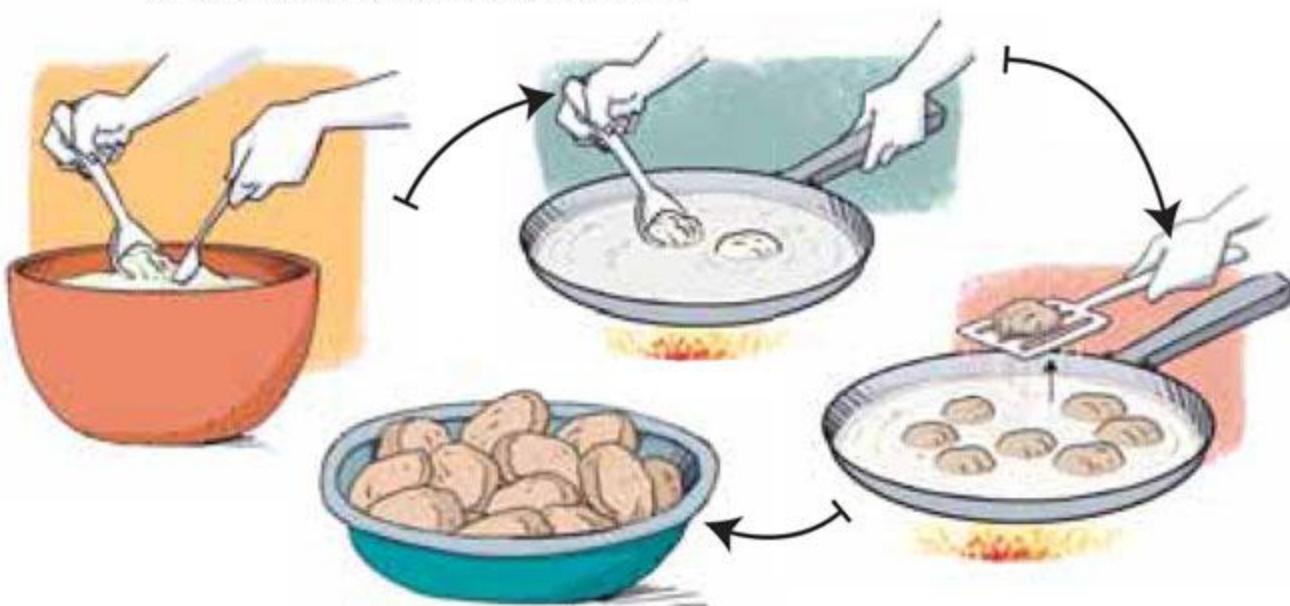
4

Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax beñe yi mëna
ñor ñor bu rafet



5

Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi.
Seppil beñe yi bu ñu dooree te sekkii ba mëtt a cumwaar gi.
Sotti léen ci piis bu mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab
bool bu am kubéer ba ñu sedd



BEÑE ÑEBBE MBOQ AK BANAANA



YU SEW YI CI WARA ÀND



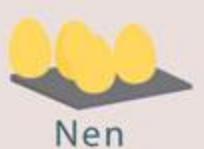
Fériñu
ñebbe
(60 GRS)



Fériñu
mboq
(540 GRS)



Suukar
(20 kudu
bu ndaw)



Nen
(4)



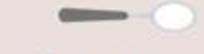
Banaana
(2)



Xorom
(2 comp u
xorom)



Diwu
gerte



Léwiir
(2 kudu bu ndaw)



Sunguf u
meew
(4 kudu
mu mag)



Ndox
(360 ml)



DIGLÉ SOPPLIKAT YI:

«Li ngay def ci ndox moy
mëngóo ak lingay def ci
fériñ. Su fekke ne fériñ bi
da fa wow manga ci def
ndox mu sed nug, su fekke
nak fériñ dafa xawa tooy
nga def ci tuuti ndox»



WAJAAL BI

- Xolil banaana bi te dagat ko



- Jaxaseel lépp ba mu des banaana bi nga dagat



- Dollil ci njaxas mi banaana
bi nga dagat jaxase ko



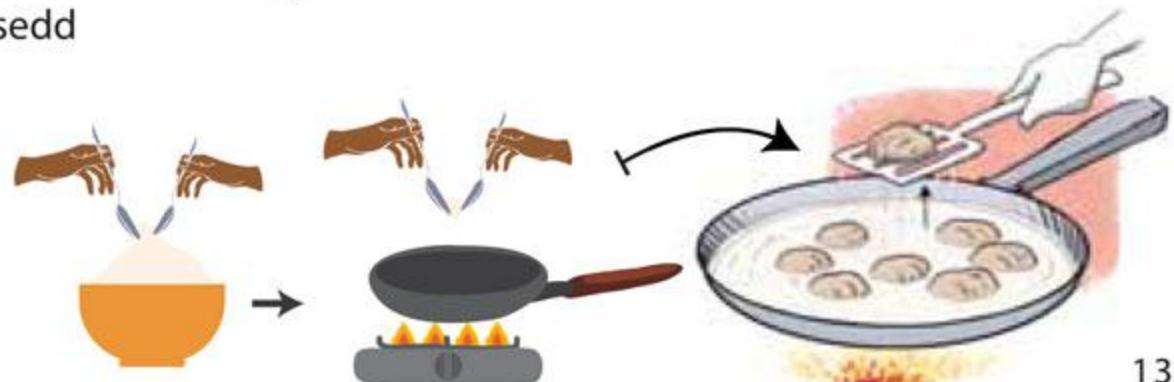
- Muureko morso bu set
diirup 30 mn



- Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax bee yi mëna
ñor ñor bu rafet



- Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi. Seppil beñe
yi bu ñu dooree te sekki ba mëtt a cumwaar gi. Sotti léen ci piis bu
mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab bool bu am kubéer ba ñu
sedd



BEÑE DUGUB MBOQ AK GERTÉ



WAAJAL BI

YU SEW YI CI WARA ÑOR

Mil	mba	Fëriñu Dugub (24 kudu mu mag)
Fëriñu Dugub (300GRS)		
Maïs	mba	Fëriñu Mboq (8 kudu mu mag)
Fëriñu Mboq (100GRS)		
Xorom (6 GRS)		Lëwiir (1 kudu mu mag)
Xorom (6 GRS)		
Suukar (100 GRS)		Sungufu gerte gunu saaf (20 kudu mu mag)
Suukar (100 GRS)		
Gerte noflaay (30CL)	mba	Gerte noflaay (12 kudu mu mag)
Gerte noflaay (30CL)		
Nen (6 à 8)		Ndox
Nen (6 à 8)		
Huile		Diwu gerte

- 1 Jaxaseel ndug mi sew mi door cee dolli sunguf u gerte bu ñor



- 2 Dolli ci tuuti dox mba am njaxas mi nga ba bëg (njaxas mu nooy tey taweeku)



- 3 Muureko morso bu set diirup 30 mn



- 4 Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax bee yi mëna ñor ñor bu rafet



5 Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi. Seppil beñe yi bu ñu dooree te sekki ba mëtt a cumwaar gi. Sotti léen ci piis bu mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab bool bu am kubéer ba ñu sedd.



BEÑE ÑEBBE MBAA ÑEBE AK DUGUB



YU SEW YI CI WARA AND



WAAJAL BI



1 Nalal ñari limon yokku ci tuuti ndox



2 Jaxaseel yu sew yi ak ndoxu limon



3 Muureko morso bu set diirup 30 mn



4 Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax bee yi mëna ñor ñor bu rafet



5 Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi.
Seppil beñe yi bu ñu dooree te sekki ba mëtt a cumwaar gi.
Sotti léen ci piis bu mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab bool bu am kubéer ba ñu sedd.



BEÑE DUGUB MBOQ ÑEBBE AK LIMON

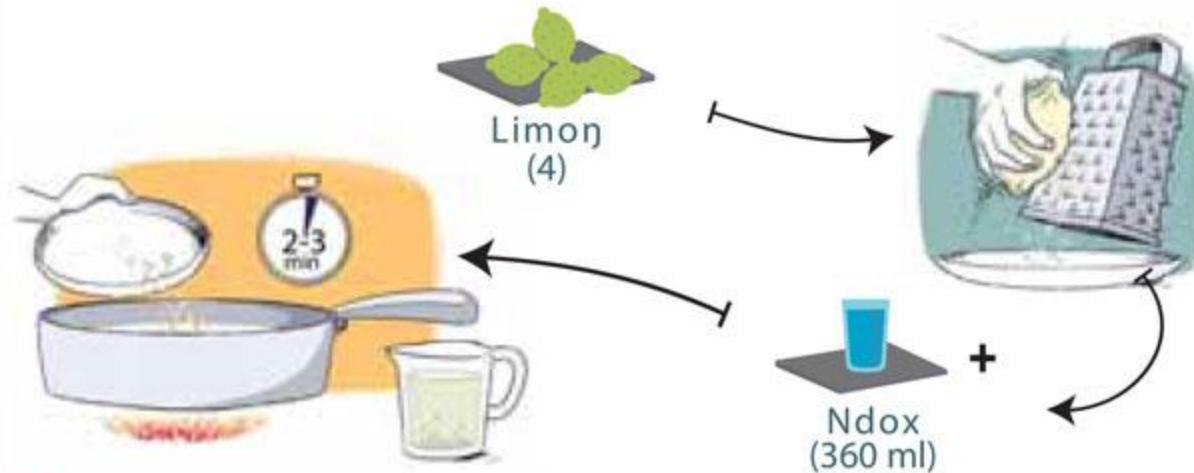


WAAJAL BI

YU SEW YI CI WARA ÀND

Niébé	mba	Fériñu ñebbe (4 kudu mu mag)
Fériñu ñebbe (300 GRS)		
Maïs	mba	
Fériñu mboq (270GRS)		
Lait en Poudre		Suukar (20 kudu bu ndaw)
Lait en poudre (2 cuillères à soupe)		
Huile		
Diwu gerte		Nen (4)
Limon (4)	+	Ndox (360 ml)
Léwiir (2 kudu bu ndaw)		
Xorom (2 comp u xorom)		

- 1 Josaal te tàngal limon bi 360 ml dox diirub 2 ba 3 simili bo noppe nga bàyyi ko mu sedd



- 2 Jaxaseel yu sew yeep, bo noppe nga dolli ci doxu limon bi nga seraloon



- 3 Muureko morso bu set diirup 30 mn



- 4 Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax bee yi mëna ñor ñor bu rafet



- 5 Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi. Seppil beñe yi bu ñu dooree te sekkii ba mëtt a cumwaar gi. Sotti léen ci piis bu mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab bool bu am kubéer ba ñu sedd.



BEÑE DUGUB AK SUNGUF U GERTE BU ÑU



YU SEW YI CI WARÀ ÀND



DIGLE SOPPALIKAT YI:

«Mën nga ce dolli ay xeñal cosaan, mu xeeñ waniy wala muskad, ay safal ngir jox cafka li ngay defars»



WAAJAL BI

1 Jaxaseel ndug mu sew mi ndaw nga njàmb bu ànd



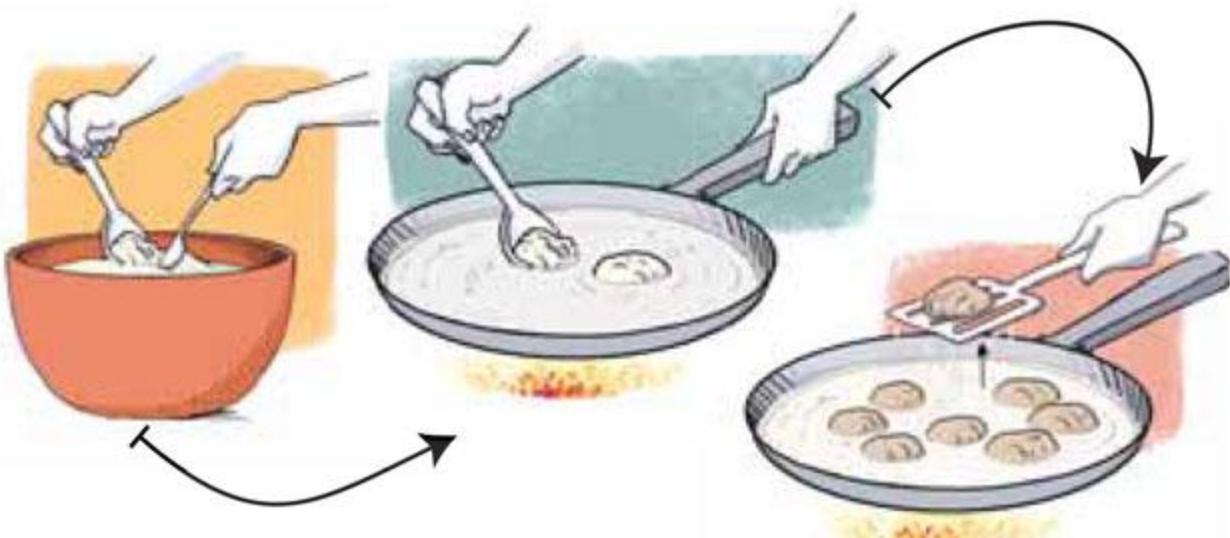
2 Muureko morso bu set diirup 30 mn



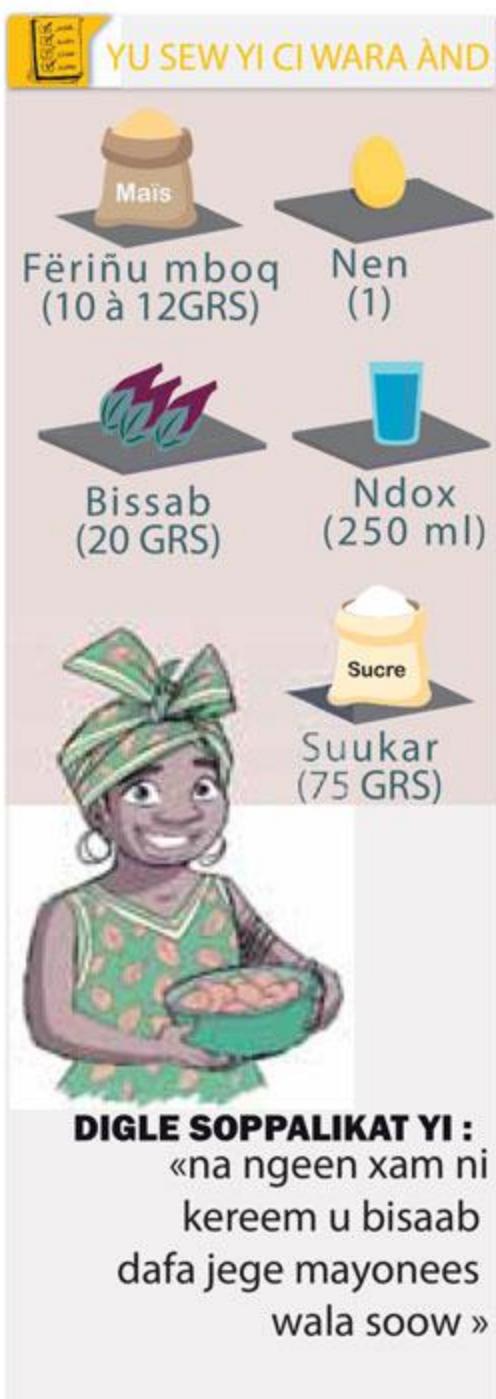
3 Sotil diwliin bi ci pool bi te bu mu tang lool ndax bee yi mëna ñor ñor bu rafet



4 Defar ci ab dàank bu ñaari kudu yu mag def ko ci pool bi. Seppil beñe yi bu ñu dooree te sekki ba mëtt a cumwaar gi. Sotti léen ci piis bu mën a naan diw gi ñu ànddal mbaa ci ab bool bu am kubéer ba ñu sedd.



KEREEMU BISAAB

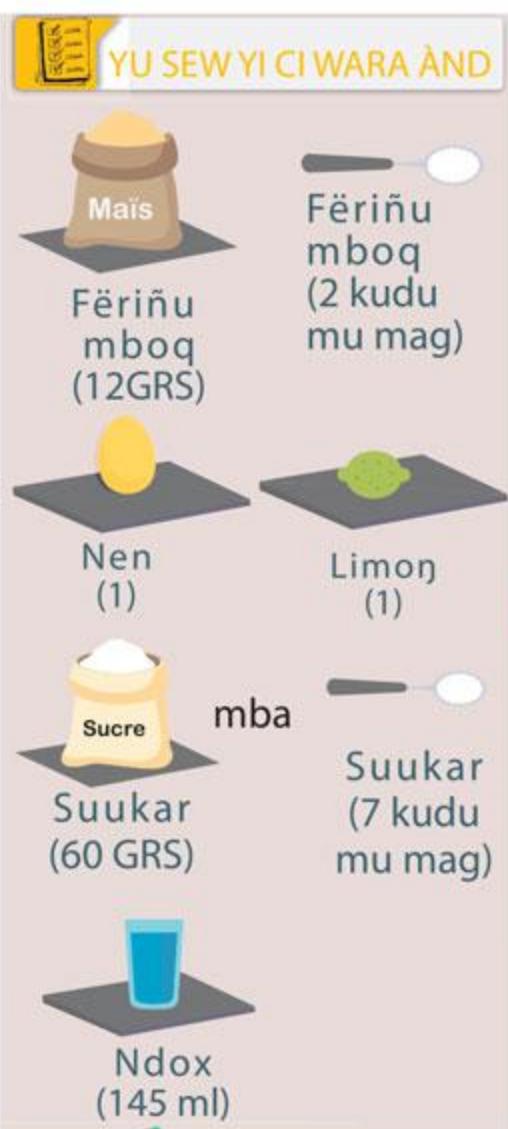


- WAJAAL BI**
- Raxasal bu baax xobbi bisaab ak ndox mu sell
 - Tàngalal bisaab bi ci ndox diirub 10 mn
 - Xajjalel lu mboq li ci nen bi ak lu weex li
 - Batil lu mboq li ci nen bi ak 75 g mu suukar ba njaxas mi weex tal
 - Da ngaay dolli ci li nga batí won ndox mu weex mi ci nen bi
 - Dollil aari kudu yu mag mba 12 garaam u fériñ u mboq
 - Sottil ndoxubissab bi ci jabaan ba
 - Jaxaseel lëpp te delloko ci safara si ba mu tàng. Kerem limon bu seddee rekk, mën nga ko lekk

KEREEM U LIMON



WAJAAL BI



DIGLE SOPPALIKAT YI:

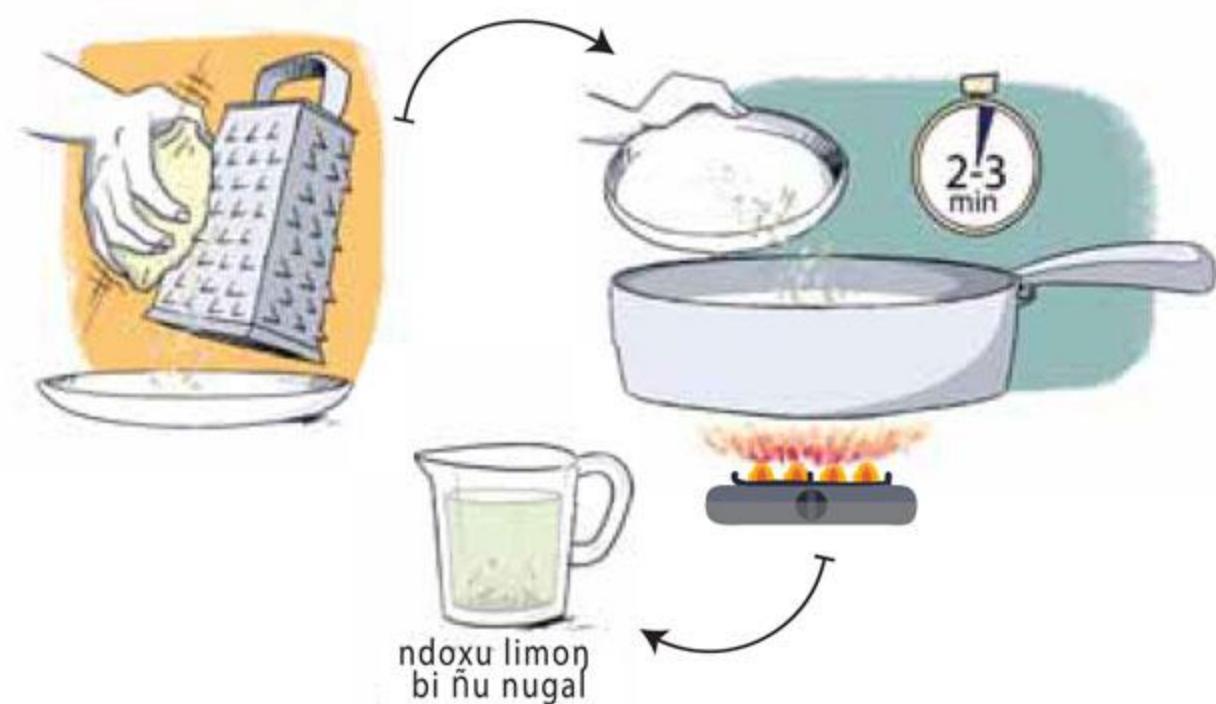
« Damay diw kereem u limon bi mba bu bisaab bi ci samay kereepngir mu gëna nex ! »

« Damay jëfëndikoo ruuxu bi ngir gëna noyaal kereem bi »

- 1 Nalal limon bi nga yokk ci ndox mu sell ba am 150 ml



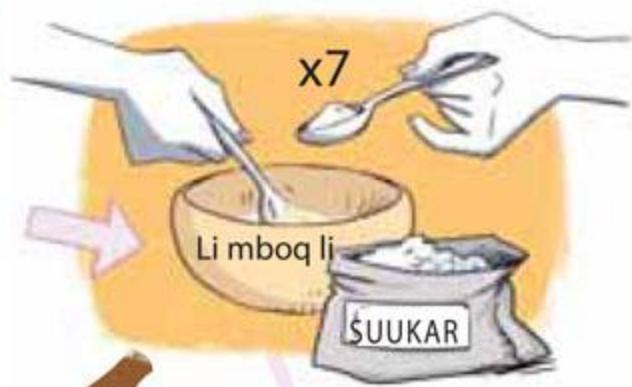
- 2 Joosal derbi tàngal ko ci doxu limon bi 2 à 3 simili



- 3 Xaajaleel lu mboq li ak ndox mu weex mi ci nen bi



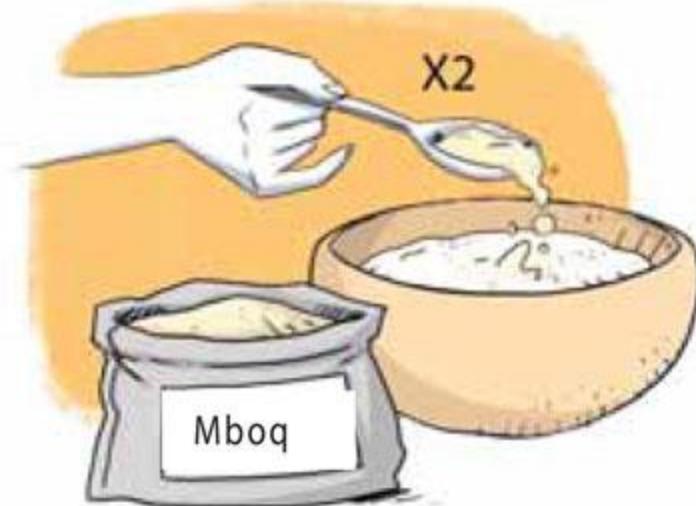
- 4 Batil lu mboqli ak 7 kuddu yu mag u suukar ba mu weex



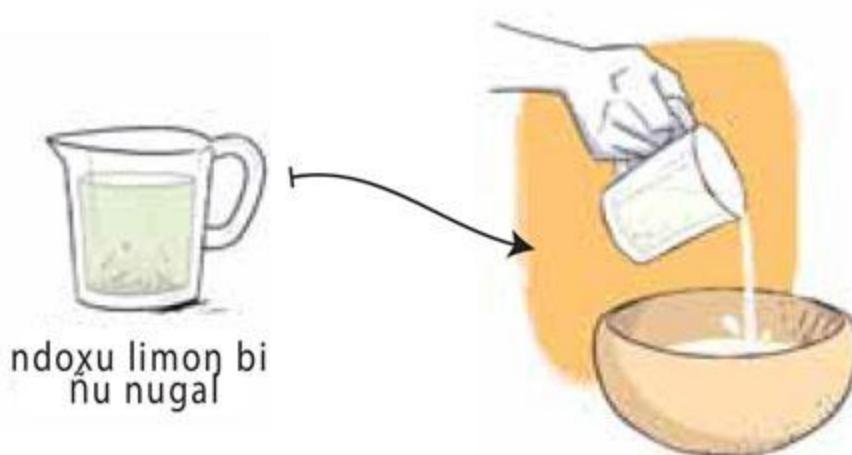
5 Dollil ci lu weexu nen bi lu mboq li ñu weexaloon te jaxase ko



6 Dollil 2 kuddu yu mag mba 12 g bu fériñ u mboq



7 Sottil ndoxu limoñ bu nug bi ci biir njaxas mi



8 Jaxaseel te tegko ci safara su yem ba mu ñor



9 Kerem limoñ bu seddee rekk, mën nga ko lekk



KEREEP U DUGUB



YU SEW YI CI WARÀ AND



WAJAAL BI

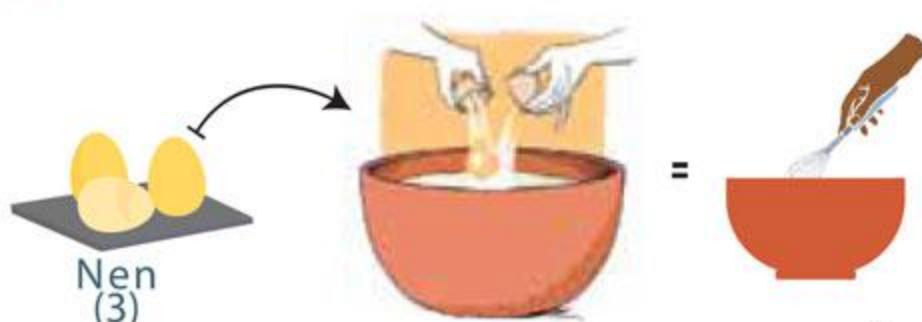
1 Tàngal ndo mi



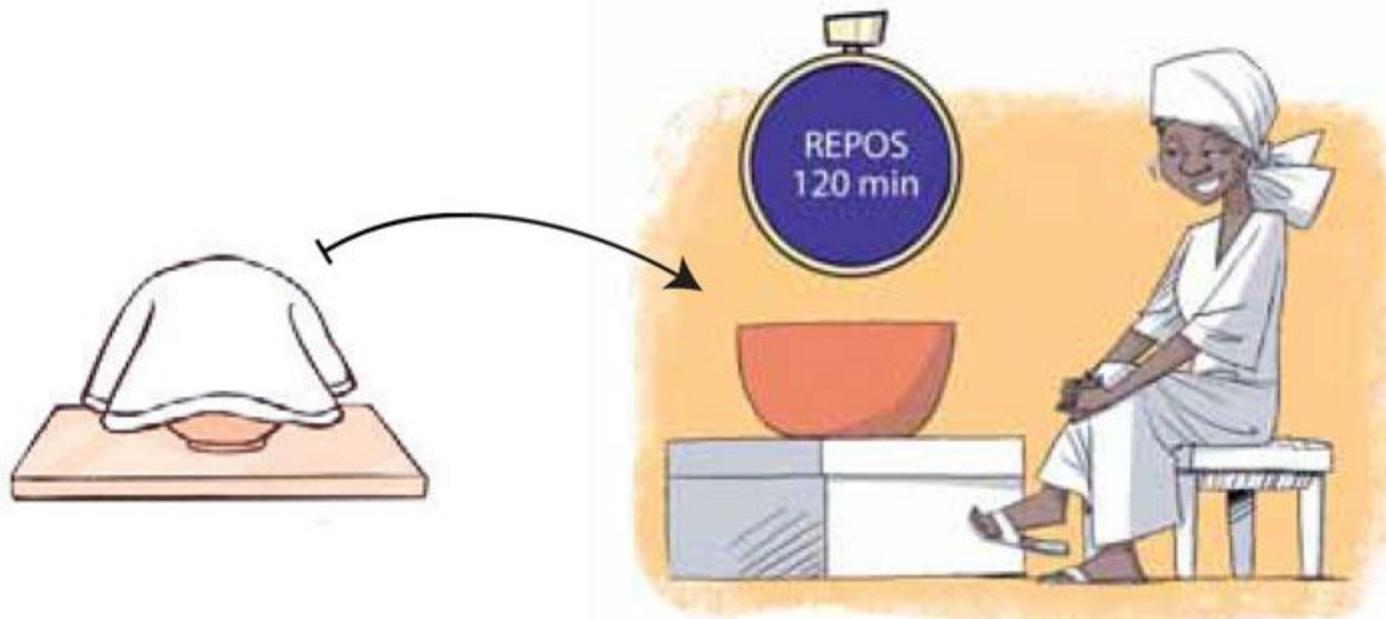
2 Jaxaseel ndànk-ndànk ndox mu tàng mi akñ:



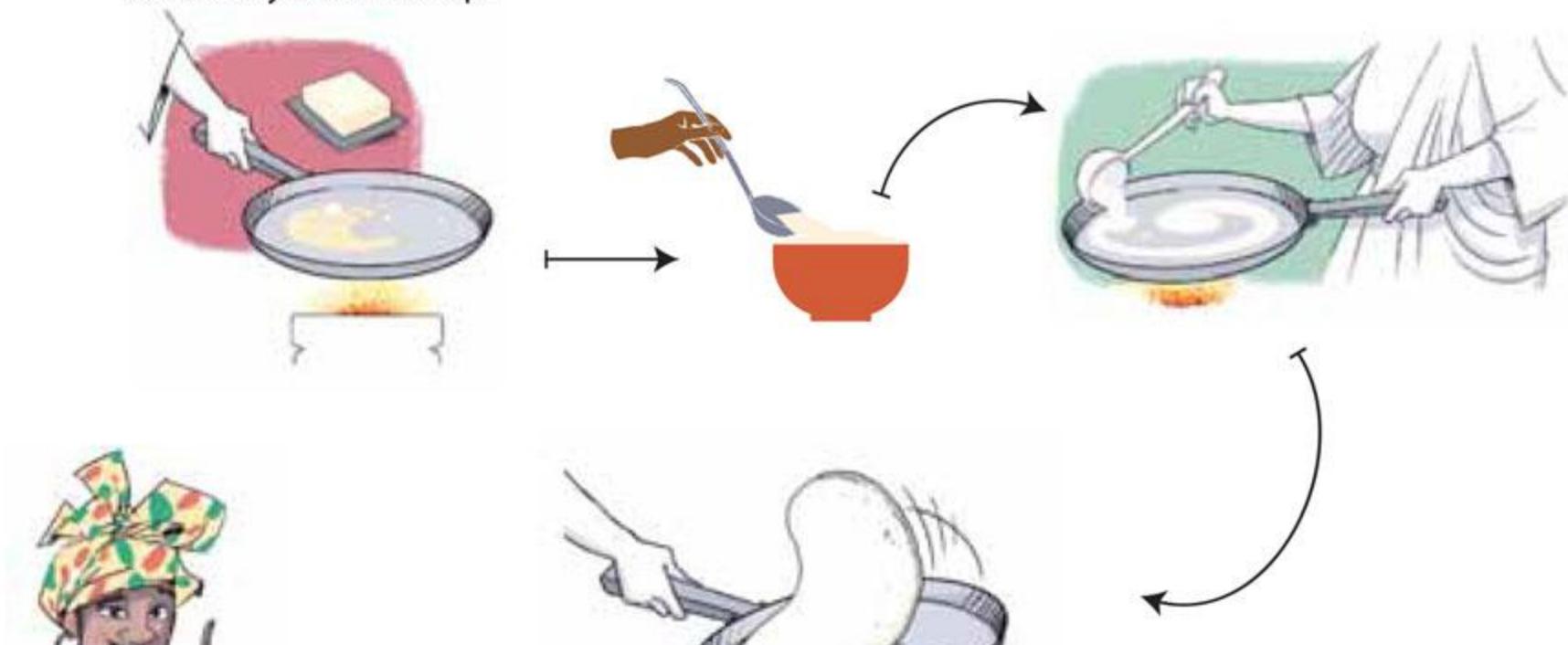
3 Dolli ci nen yi bu njaxas mi sedee



- 4** Bayi mu noppaliku 2 h nga ub ko ak morso bu set.
Moytul : pat bi dafa waraa yolom waye bu mu ndoxe it ba ép



- 5** Raayal diw ci biir pool bi nga tib ab kuddu luus pat bi ci diggu pool bi te nga wëndeel pool bi ndank ngir kerek bi mëna wérngëlu – nga xaar ab diir bu gât nga doga wëlbeti kerek bi. Su ñariwet yepp ñoree nga xamne sa defar kerek yeg na. Nonu ngay defat soo bëgee defaraat yeneen kerek.



DIGLÉ SOPPALIKAT YI:

« Fexel defar kerek yu yem »

« Xoolal bu baax li nga liiw su laaje dolli ndox mba fériñ nga def ko»



NGATO SEENWAAS

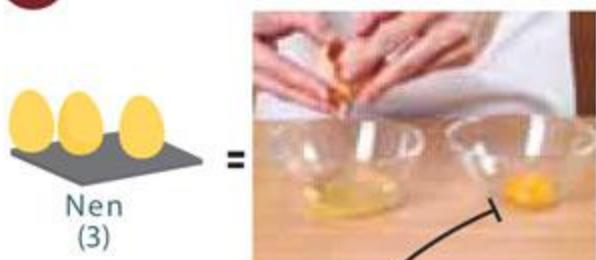
YU SEW YI CI WARA AND

Fériñu dugub (110 GRS)	mba
Fériñu dugub (60 GRS)	Fériñu mboq (50GRS)
Ndox (5-6 cl)	Bér (1 dagu bér)
Léwiir (1 kudu bu mag)	Nen (3)
Suukar (90 GRS)	Xorom (1 comp u xorom)
mba	
Suukar (10 kudu mu mag)	Limon (2 ou 3)
mba	
Ndoxu joosit u limon mu nuggal (2 cl)	Banaana bunu daggat (1)



WAJAAL BI

- 1 Xajalel ndox mu wex mi ci nen bi ak mboq mi ci biir

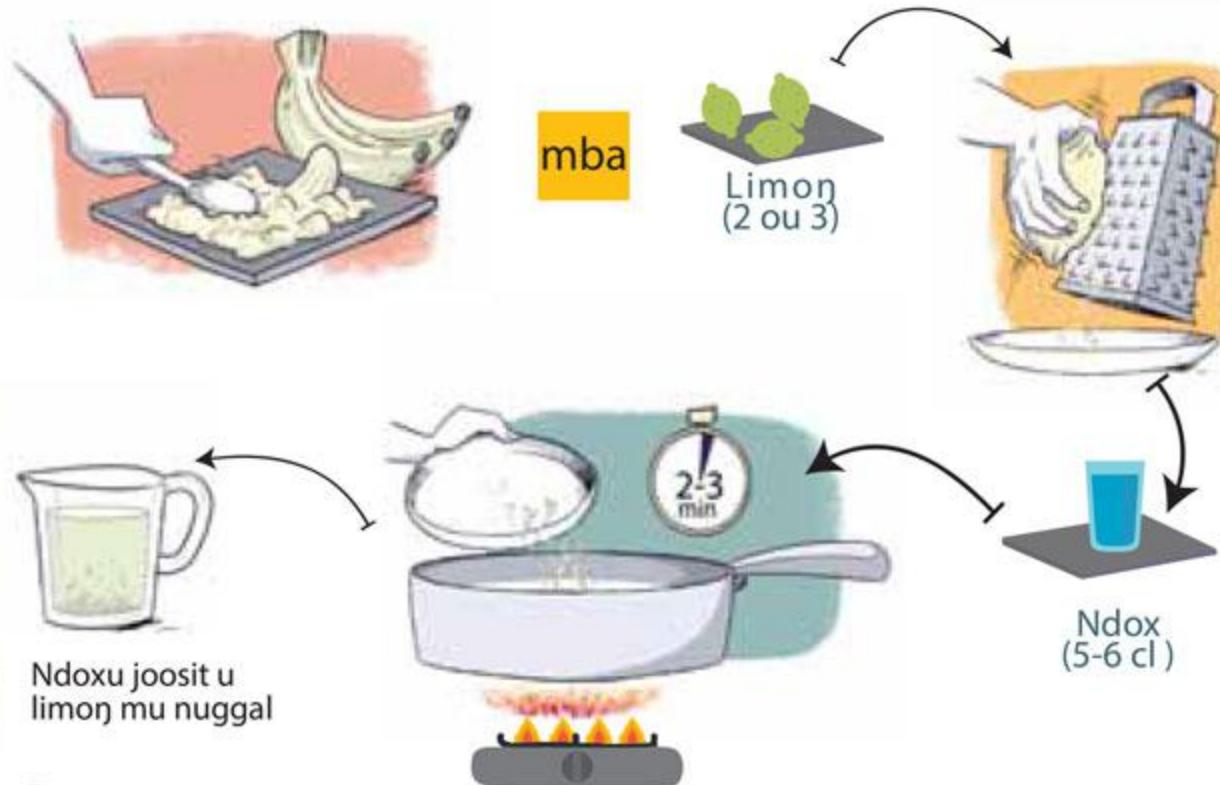


- 2 Batil lu mboq li ci nen yi ak suukar ba njaxas mi weex



- 3 Bu Banaana : xollil te dagat banaana

Wala bu limon joosal derbi bi tanggal ci 5 mba 6 cl ndox diirup
2 ba 3 simili



- 4 Dolli fériñ ak léwiir ci banaana bi nga dagat wala limon bi :
xaaral ba doxu limon bi nga nugal sed nga door cee dolli férin
bi ak léwiir bi



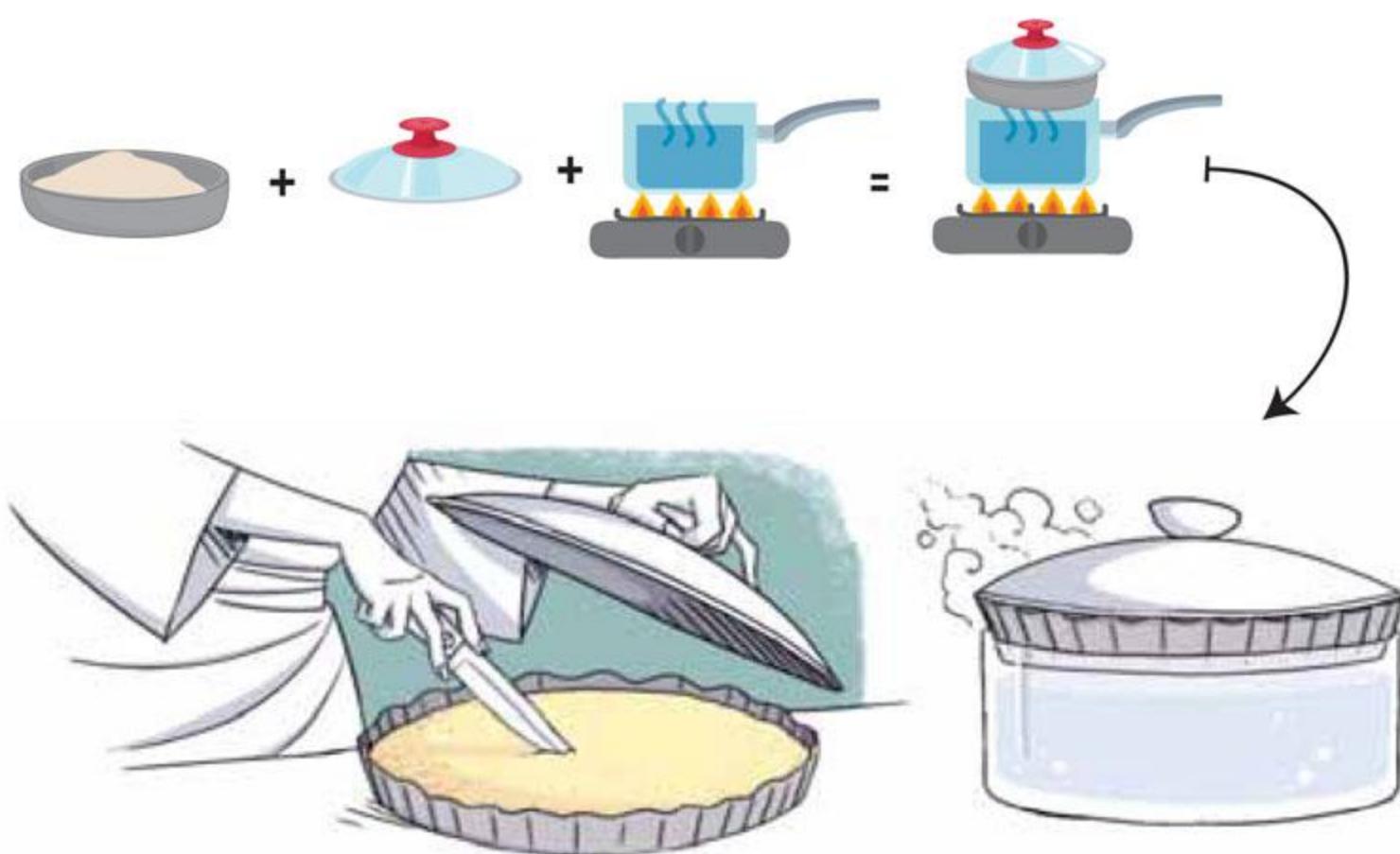
- 5** Batil ndox mu weex bi ci nen mi ba mu mu fuur nga soti ko ndank ci njàmb ni nga wesu leegi (étape 4)



- 6** Diwal biir muul bi yep bér te sotti ci njaxas mi



- 7** Boo ube muul bi ba noppinga dugal ko ci biir ndox mi ngay baxal ngir colloli bi ñoral ko ci diirub 20 ba 30 simili , legui nga jàm ko ak paaka bu taqul dara nga xamne ñorna



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

SEEDEY ÑEN CI NU JÄGLE 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 :

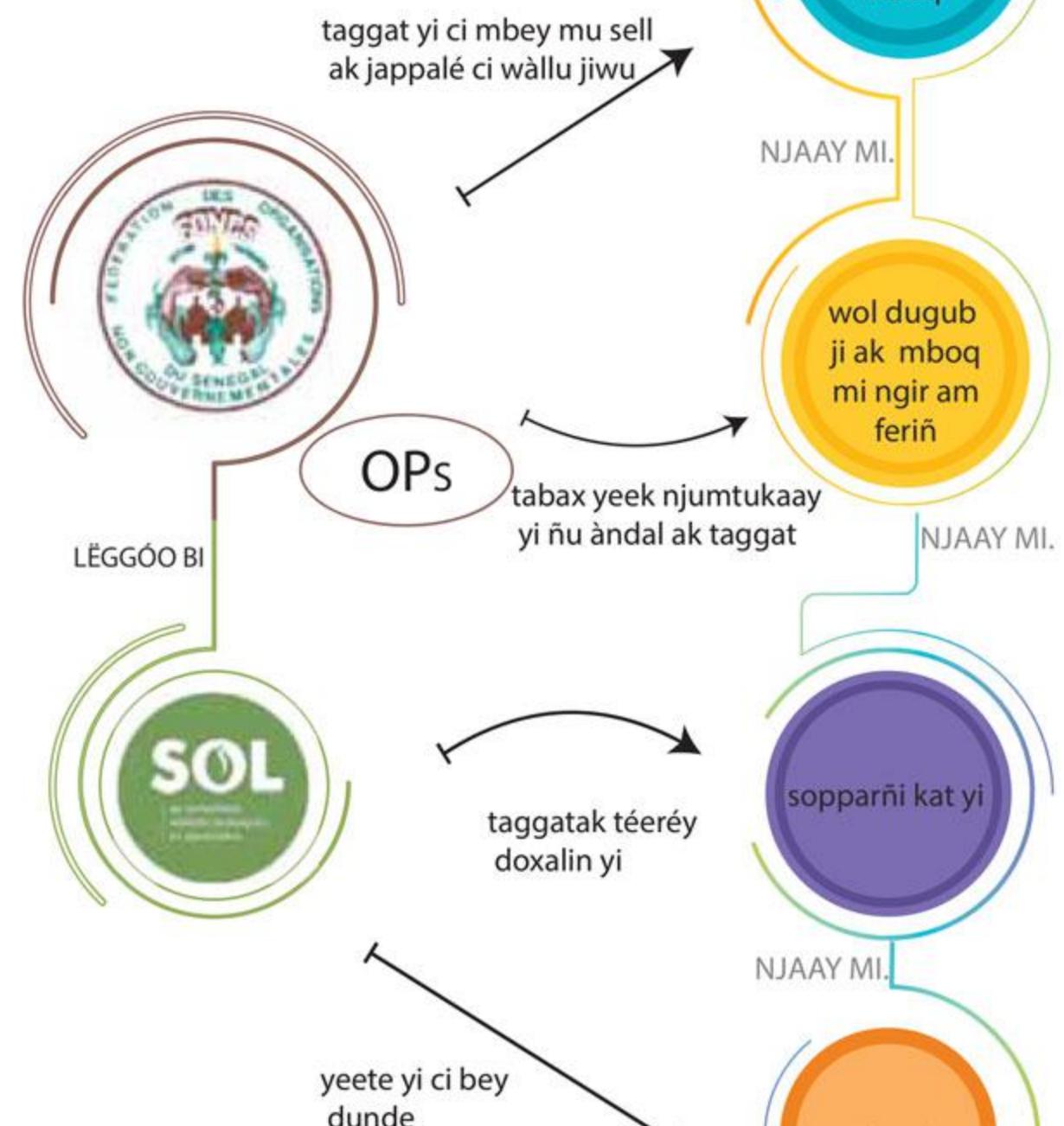
« Jëffandikoo meéñef i réew mi ci li may defar taxna ma yok samay ngañay »

jëffandikoo kat bi :

« Li ñuy defare meñef 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 jëfendiku yi te jaraale ko ci porose biy dooleel tey siiwal sunuy meñef yi ngir nu mën ak moom sunu bopp ci wàllu dund)



SOL Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr

f @SOLassociation

FONGS, Fédérations des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn

f @Fongs-Book

Xeeti beñe yi ñu fi wone yëpp ak ñoom seen jiggéen yi yëngëtu ci porose bi ñu ngi koy jëfe ci jamono yi ci seen gox. am na ñu yéene defar yénéen yu melni fataaya

Edité par :



et



FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal



www.fongs.sn



@Fongs-Book

SOL -Alternatives, Agroécologiques & Solidaires



www.sol-asso.fr



@SOLassociation