

MEÑEEF I RÉEWMI CI SUÑNU BIIR DUND

AY ÑAM MBURU, KUKII, MBISKIT, BRIYOOS, KEEK

Meñeef i réewmi ci suñnu biir dund, 2025

FONGS – Action Paysanne, *Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal*

Ginaaw bi nu sosee ci at um 1976, Kuréel u mbootaay u beykat i senegaal yi gi wékku wul ci nguur gi te ñu gën koo xam ci (FONS- Aksiyon péyisaan), nekk na di benn ci Kuréel u mbootaay u beykat yi gën a mäg ci senegaal. Fii nu tollu, mbootaay yi ci bokk té nekk ci mboole-seen réew mi, ñu gi tollu ci 34, té ëmb ñoom ñépp lu tollu ci 120 000 maambar.

Kuréel u mbootaay u beykat gii di FONS, ku ñu rañee bu yagg ba leegi xareñteef am gu wéer ci ni nuy gungée ag a jàppale mbay um kër yi la. Bokk na ci ay liggéey am : yàppale ak gungée kër yi ci ni nuy soqalee séen i kom-kom , ni nuy toppe séen i yëngu- yëngu, ni nuy yéwénale séen i meñeef, ak it ni nuy dooleele séen i xam-xam, ak séen mën-mën rawatina ci wàllu mbey mu sell te amul tooké.



SOL, *Alternatives Agroécologiques et Solidaires*

SOL, mbootaay u dimbalante la boo xam ni lu ëpp 40 i at, mingi liggéey ci Farans ag fu bari ci àdina bi, ngir amal ag suuxalli ay xeeti mbay ag dundin yu sell té mën a sax dàkk. Loolu nag jubluwaay bi mooy fexe ba beykat yépp dund, dund bu sell ci ngor ak sutura ci séen u ñaq.

Sunuy jàppale ak ay liggéey lawna tey ba ci 3 kemmaar : moo xam ci biir Farans, Ind ak Afrik-bu sowu jant, té lépp nag di ame ci fànn yi :

- àndandoo ag ay kurél i réew, di sukandi ku ci séen i xalaat ngir tabax ay porose yu dëgërë ;
- ci diirub 45 at , SOL jàppale na lu ëpp 365421 baykat yu góor ak yu jiggén ci 4 kemmaar ;
- lëkal ay baykat ak ñeneen i ligéeykat ci ay gox, ay réew, wala ay kemmaar ;
- yeete ci wallu taxawaay, dundin ak nekkiin u nit ak ay dëkkandoom ;
- diisóo ak nguur yi ak ñiy saytu dogal yi ak kurél yi nga xam ni ci la mbootaay yi muy jàppale bokk.



YOKKUTE, *Ngir dundu bu sell*

Mandar ga bii di « Yokkute » mi ngi juddóo ci porose bii di “siiwal sunuy meñeef i dugub ak mboq ci biir Afrik bu sowu jant ; te fons ak mbootaay u SOL saytu ko te àndandoo di ko doxal. Xeeti ñam yi màndar ga « Yokkute » di siiwal ñu ngi bawoo ci dugub ak mboq mu nu baye ci nu gox yi ci anam yu sell ak doxalin yu nu jëfandikoo wul benn tooke. Ay ñam la ñu, yu saff te wuute : fêriñ yu nu mën a defare mburu, mburu, biskit, beñe, ak yeneen i togggi cosaan yu dugub ak mboq. « Yokkute » dey jàppale ci noonu baykat yu góor yi ak yu jiggén yi ak way sop-parñ i ngir yokk séen i koom ak yu séen i gox te diléen jox dund bu sax dàkk te sell.

Sunu fêriñ yi nag dees na ko fekk ci 7 bërëb yu jaayukaayii, ngir am ko : Kafrin, Baambey, Tuubaa Aali Mbenda, Njagañaaw, Njaaréem, Gosaas ak Mbirkilaan. Fii nu tollu tey, 287 jigéen ak 65 bulañses yuy jëfandikoo fêriñ yooyu, ñu ngi ciy defar ay ñam yu mucc ayiib ci lu ëpp 85 dëkk ci diiwaan yi : Kafrin, Kawlak, Cees, Njaaréem ak Fatik.

MEÑEEF I RÉEWMI CI SUÑNU BIIR DUND

AY ÑAM MBURU, KUKII, MBISKIT, BRIYOOS, KEEK

YOKKUTE
PAR FONGS & SOL

Mbind mi

Kurél u bindkat yi
WAA FONYS AK SOL

Ñi ëndi séen xalaat ci tééré bi
MICHEL CIRES
JAMES FOREST

Ñi doon taxawu defar
ub nataal yi

Jordi VALBUENA
Mélissa ROSIER

Ñidefar nataal yi

Jêrējēf ñi dugal séen xalaat
ci tééré bi

Licence Creative Shutterstock
Freepik.com

Làambaay u tééré bi
SOL/ Freepik.com/
Mélissa ROSIER

Tabax ub tééré bi

Mélissa ROSIER ak wa SOL ak
FONYS

ÉDITION

Kër gi ko mool :
Imprimerie du Centre

CANT AK NGÉRÉM YI



Tééré bii dey wone jaar-jaar yeek jëf yi ci ni ñuy dooleele ak siwal meñeef i réew mi te 287 jigéen ak 65 mbulañse yi dëkk ci àll bi jagoowoon porose bi joxe na ñu ci séen waaw.

Fongs -aksion péyisaan ak ay mbootaayam yi yeboon seen loxo si porose bi ñu ngi sànt bu baax mbootaay gi ñuy wax SOL ak farandóo yi bopp ci nguur ngi ak yi ci boppul (ANCAR, ISRA, ITA) ak ñeeneen ñi nekk bitim réew, ci séen jàppale (njumtu-kaay, xaralaak mbaa koppar yi ñu dugal ci doxalinu) ci wàllu porose bii di siiwal ak di doolel meñeef u réew mi ngir ñu mën sunu bopp, moom sunu bopp.

SOL

Ci njéexital liggéey bi, ño ngi sànt itam bu baax bépp nit bu taxawoon ci sunu wet ngir gunge nu ci lu tax porose bi àntu ci anam yi gën.

Nu ngi sànt itam sunu waay jàppale yi, ñi nga xamne nook ñoom noo àndandoo ci liggéey bi ngir génne li tééré bi ëmb : Fongs-aksion péyisaan ak 7 mbootaayam (ADAK -EGAK - JIG-JAM - URAPD - FEGPAB - EGABI - ARAF) ci séen tàkkuteef ngir wéyal séen yéené ngir jox beykat yi rawatina jiggéen ñi ay pexe, ay kurél ak ay nju-mtukaay yu léen may nu mën a dund bu yéwén ci séen i gox te gëna dëgéral séen i taxawaay ci réew meek ci bitim réew ngir mënna jamaarlook mbër yi sàmputu ci séen kanam, tey tènkk 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 nuy bey", mbey mu sell tey bayi xel soppeek ug jamono yi mën a galankoor meñeef yi, xéy um waa àll bi ngir wañi gadaay gu meti gi .

Sunuy cànt ñeeyal na itam :

Sunu tàggat kat yi : Paap Mbisaan Ngom ak Xari Njaay

Sunu tàggat kat yi jógé woon Farans ci at yu njëkk yi ; ci séen taxawaay bu màtt sèkk ci wallu jangale meek ak defar ub tééré bii : Doynaa XAAN, Michel CIREs, James FOREST ;

Porose bii amna jàppleeg ; Agence Française de Développement ak yeneen, la ville de Paris, ay fondaasiyon : Agir sa vie, Foundation for the Third Millennium, CFSI ak bu la Fondation de France.



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



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

Lu waral ñuy soparñi ak asiwal dugub ji ak mboq ml.....	7
Séen meñeefi gox.....	8
Seede.....	9

Jumtukaay yeek yimu àndal	10
Karange ek seel 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
Bon-bon (korokan) bu dugub mbaa mboq bu am gerte.....	23
Xeeri tuba (kooki) yu mboq ak limon.....	25
Keek u dugub walla mboq walla keek u dugub ak mboq.....	26

Dooleel meñeef u réew mi (Dugub ak Mboq) ngir jariñ u ñépp.....	27
---	----



TAMBALI 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 rewwi àndadoo defar.

Tééré bii ñu ngi ko defare ci doxallub porose bii di “siwal Sunuy meñeef i dugub ak mboq ; te fons ak mbootaay u SOL saytu ko te àndadoo di ko doxal ci Senegaal te door ko ci atum 201. Liggéey bii nag danu koy amal ci 7 mbootaay i beykat yu bokk Fons te nekk ci diwaan yi : Kafrin /Kawlak (ADAK, EGAK et EGABI), Njagañaaw (URAPD et FEGPAB) , Cees (JIG-JAM) ak Fatik (ARAF).

Ci jamano boo xamanteni, Senegaal njëgg um bele bi dafa koo xojj , prose bii jubluwaay am moo di dooleel mbey um dugub ak mboq ak jëffandikoo séen i fëriñ ci défar mburu ak bépp ñam ngir wañi li nuy jënd ci fëriñ u bele bi, rawatina ci dekk i àll yi. Tééré di tēnk li xew ci porose bi nuy doxal liko dale ci at um 2015 ba leggi, te jangale ci, jàppale ci 345 beykat ak 378 jiggeen ak i mbulañse ci ay njumtukaay. Jàppale yooyu, ubbina ay but i xéewël ak koom-koom ñeewal beykat i dugub yi ak yu mboq yi ; gën it yéwénal ak dëgéral sopparñig meñeef i réew mi ; taxna it ba lu tollu ci 45.000 nit di jënd ak a jëfandiko ñam yu sell te bari ferñet. Nnoo gi sukkandiku ci doxalin yi ak jëf ngir gaaral ak siwal yenn ci xeet i ñam yi nuci doon defar.

Sunu mëbët tey, mooy bu ñu sukkëndikoo ci térée bii, ñu yaatal siwalub ni ñuy duggale sunu meñeef yi ci defar mburu, beñe, ngato aña ... 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 tééré bii te ñu defare léen meñeef i réewmi.

SUNU TAGGAT KAT

PAAP MBISAAN NGOM

Mbulañse bu jàngaloon ci ndoorteel porose bi ci at um 2015 nakka la nuy dugale fëriñ u dugub ak bu mboq ci defar ub mburu. Cig xaralaam tàmbari na nekk jàngalekat ci at um 2018, bu jàngal mbulañse yu bari ci doxalin u prose bi ci ni nuy lakke dugub ak mu mboq. Mingui yaatal xam-xamam ak a séddoo ay doxalin am ak yeeneen mbulañse yi. Ci biir dëkkam Njagañaaw, la am bulansereem té liggéey itam ci wallu minise, mooy defar li ëpp ci njumtukaay yi porose biy jàppalee mbulañse yi muy liggéey la.



SUNUY MEÑEEF AK YÉEN

4 mbir yi wara tax nu wara doolel sunuy meñeef

1 Ngir yokk koo-koom yi ak nuy bey sunu bopp su soxala ci wallu dund, ba dootu nu jëggaaani ab dund

Senegaal dey jëggaaani xaaq ub limu itewoo ci wallu dund, ci biir loolu, bokk na ci bele ! Li muy jëggaani ci bele jógge na ci 216.465 ton ci at um 2000 ba dem ci lu jege 861.000 ton ci at um 2022 !

Li ko waral dëgg ? Li ñuy lekk ci mburu ci réew mi : 90 ci 100 kilo yu nu jëggaaani ci bele, ñu ngi koy jëfandikoo ci lakk mburu

Waññet yi mu jur : wañugug li nuy lekk ci meñeefi réew mi rawatina dugub, mboq ak li deme ni ñoom, muy pert bu réy ci koom-koom beykat i réew mi. Nakka noonu Senegaal, di gën wékku cim njëgg ginaaw bi way réew mi waññee di dunde li nuy bey. Jëggaañ i dund boobu nuy def nag lu diis la ci réew mi : ci atum 2022, njëgg um bele yóbbu na lu tollu ci 237,7 milyaar ci su xaaliis SEEFAA, te ci atum 2021 li nu ci fere woon tollu woon ci 149,3 milyaar ci sunu xaaliis SEEFAA. Xaaliis boobu nag Senegaal ak i beykat danu koy ñakk, ndax dey toxu ci moomeel u beykat i bele yu mag yi ci réew yooyu nuy séen bele bi (Farans, rawtina Riisi). Nakka noonu nag, Senegaal ak am koom-koom am di gëna nasax ak a loru ci yokkuteey njëg i dund bi mu ite woo.

Nakka noonu itam, beykat i réew miy bey dugub, mboq ak yini mell di wéy di am ay jafe-jafe ngi mënñ a jariño ak tedd ci séen um bey, loolu di yokk ndóol gi ak ñakk gi ak itam dëddu gi waa àll bi di dëddu àll bi jëm ci réew taax yi. Xalaat léen, sunu demoon ba loolu nuy jëggaaani bele nu diko jëndé dugub ak mboq mi ñore ci réew mi, xaaliis bi lépp dém ci beykat i réew mi ; li muy jur ci wallu yokkute ci ñoom, ci dëkk i all bi, ci koom-koom i réew mi ak ci wallu nu mënñ su bop ci wallu dund bu nu dootul jëggaaani ? Pexe moomu, la nu tééré bii di gaaral.

2 Ci wàllu wérge yaram

Mburu mu am dugub ak mboq daa ëmb njëriñ yu bari :

- Ferñeent yi nek ci dugub ak mboq 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 ;
- Fëriñ u dugub ak mboq mi jóggé ci mbey mu sell mo gën a néew tooke fëriñu bele mi soqekoo ci mbey mu am tooke te bon ci wër gi yaram.

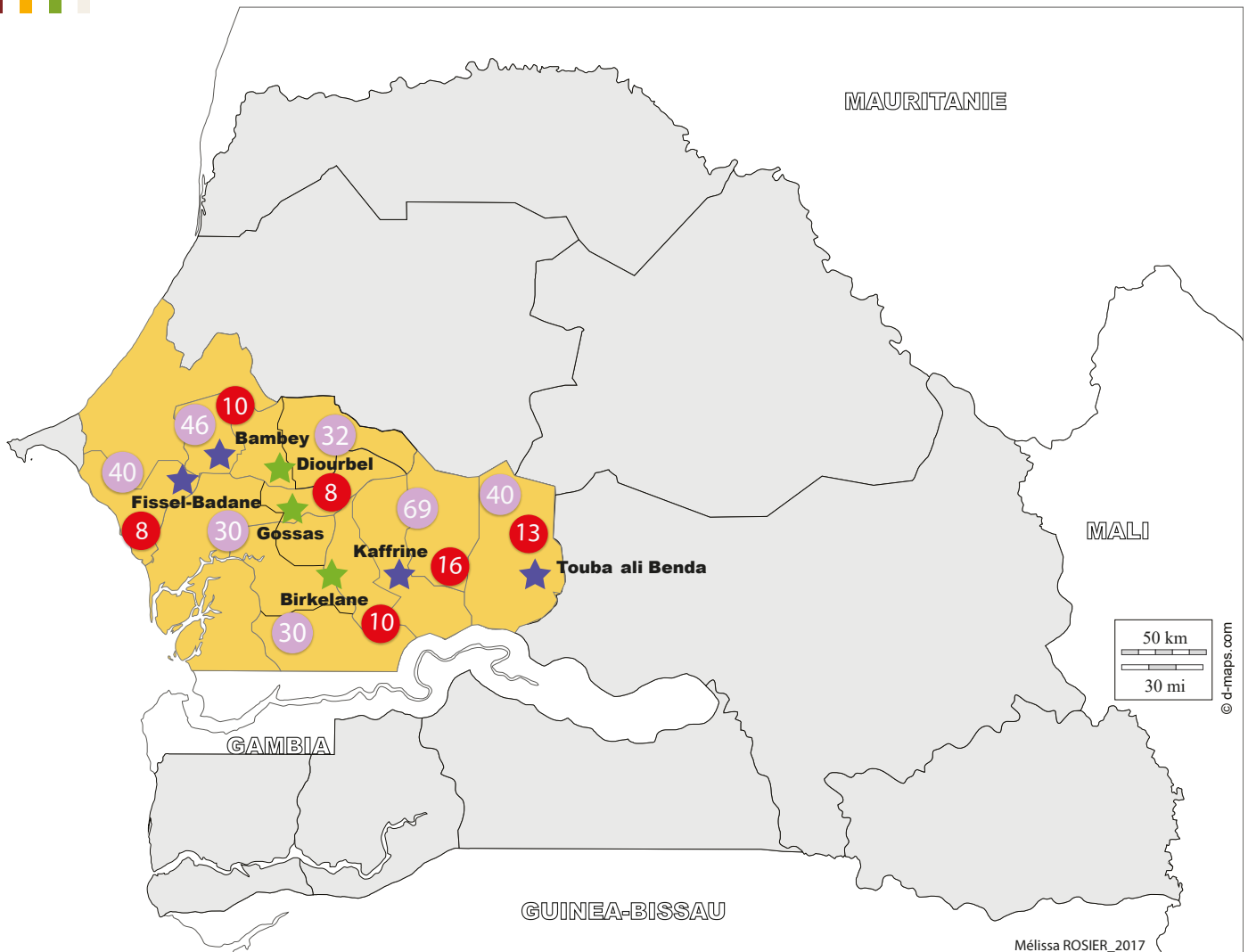
3 Ci wàllu mën -mën

- Jëfëndikoo meñeefu réew mi, dey jiital xam-xam, doxalin, ak mën-mën u wa gox bi ci ni ñu leen di soparñee fëriñ, mburu ak beñe ;
- Lii gën a rañeeku tey ci ni ñuy defaree mburu ak fëriñu mboq mbaa dugub

4 Ci wàllu caada

Chaque aliment, chaque préparation culinaire possède une signification culturelle et une valeur symbolique. Donc valoriser des céréales locales, c'est aussi promouvoir la culture de son pays.

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



Légende :

Zone projet bi

Mangasiin

Wollu

Limub mbulañsé
yeek fi ñu nekk

Limub jigéen ñiy beñeek
fiñu nekk

Fekk léen sunu fëriñ yi ci 7 i bérébu jaayukaayii

- **Kafrin ci makkaanu mbootaay gii di (ADAK)** : man nga jokkoo ak Ibraayima xaliilulaay FAY ci 77 161 64 15 walla Balla GAY ci 77 550 54 61-
- **Tuubaa Aali Mbenda ci makkaanu mbootaay gii di (EGAK)** : man nga jokkoo ak Móodu Ndimbélane ci 77 536 68 39 walla Amadi GAJAGA ci 77 034 26 59
- **Baambey ci makkaanu mbootaay gii di (URAPD)** : man nga jokkoo ak Demba MBAY ci 77 442 34 51 walla Paap Abdulaay JUUF ci 77 505 02 72
- **Njagañaaw ci makkaanu mbootaay gii di (JIG-JAM)** : man nga jokkoo ak Seex SALL ci 77 658 29 42 walla Póol Sombel Tin ci 77 456 72 73
- **Njaarém ci makkaanu mbootaay gii di (FEGPAB)** : man nga jokkoo ak Abdu NGOM ci 77 423 61 27 walla Bram SAAR ci 77 634 20 59
- **Gosaas ci makkaanu mbootaay gii di (ARAF)** : man nga jokkoo ak Daawuda JUUF ci 77 445 84 68 walla Mamadu SAAR ci 77 425 45 21
- **Mbirkelaan ci makkaanu mbootaay gii di (EGABI)** : man nga jokkoo ak Asan WILLAAN ci 77 658 42 54 walla Mustafaa TURE ci 77 929 44 17

Ngir am beneen xibaar mën ngéen jokkoo niimaro yii ci kaw, ngir ñu jokkaaleen ak mbulañsé yi defar mburu dugub ak mburu mboq mi walla jigéen ñi défar beñe yi ak ñoom-seen ci fëriñ u dugub ak bu mboq.

MBAYE FAYE



MBULAÑSE BU DĚKK BULEL, BU AM MBĚGTE LOOL CI DI DEFAR MBURU AK YENEEN XEET CI FĚRIŊU DUGUB MBAA BU MBOQ.



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

LU WARAL MUY DEFAR MBURU DUGUB AK MBOQ?

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

« BI MA NEKKE NDAW, DAMAA MĚSOON BĚGGA DOON MBULAÑSE »

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

LI MAY DEFAR

Li may liggéey lépp, samay yokho la koy defare te ci puuru ban laa Koy Lakke. Li may làkk lépp day am fĕriŋu 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 jĕfĕndikóo dugub ji ak mboq mi ci mbuuru mi laa bayi, lakk mbuuru ak fĕriŋu bele kesse. Bés bu ne, ma ngi lakk ñaar fukki kiló ak juróom (25) yoo xamne 15 kiló fĕriŋ u bele 10 kiló yi des di fĕriŋ u dugub mba mboq.

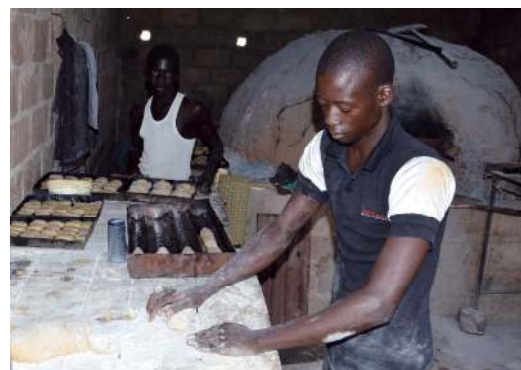
Dibeer ju nekk, di sunu bésu luuma damay yokk li may lakkte, dinaa ligéey lu dale ci 10 waxtu ci gudi ba fajar te dinaa jaay lépp balaa jànt so. Fĕriŋ u dugub ak bu mboq ma ngi koy jĕndé ca wolu kaay u porose bi nekk ca Kafrin.

NGĚNĚEL YI MUMA JURAL

SOL ak FONJS ñoo ma tàggat ci ni may jĕfĕndikóo dugub ak mboq ci li may defar. Loolu mo tax am naa lijaasa ci ndaje mi ñu doon fĕsale xaralay beykat yi ci ni ñuy sóoparŋe 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 MBURUR BA MĚN A FĚSAL LIMAY DEFAR »

Lakk mburu ak meñeef i réew mi sunu njĕriŋ la nun ñĕpp rawatina yokkuteeb ñi nuy beyal dugub ji ak mboq mi, ak nun mbulañse yeek jigéen ñiy lakk beñe yeek ñi koy jĕfĕndikóo, 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 JĚM CI PUUR :



Puru ban



Plaques en fer



Plaques en fer
ondulées



Peel



Boros



Taabal



Mbalka jambukaay



Fij



Fij



Balaas



Pot u
natukaay



Joosu



Kasu ataya



Daggu kaay pat

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



mba



Dëru



Muul

3 MAN NDUG LAA SOXLA? :



Fëriñu dugub



Fëriñu mboq



Fëriñu bele



Jàmb biy foroxal



Lwiriiru cosaan
Lëwiir bi am tokke



Suukar



Guerte noflay



Xorom



Sunguf meew



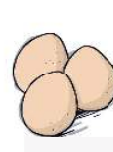
Ndoxu limon



Bër



Gerte saaf



Nen



Ndox

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 jàgleelko ay yere boppam



Ndox ak sàabu



Jonj sa biir ñaari yoxoo



Jonj digante waaram yi



Jonj sa ñaari baarami dëy



Raxass sa biti yoxo



Jonj sa tiwu jara



NDOX AK MBUURU

Rey mikorob yi ci ndox mi ak koloor kaaraange la bu siiw ci wàllu wër gi yaram – wante yeneen pexe mëneesna koo jëfëndikóo lu mel ni jëfëndikóo 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 PUUR BI !

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



LIÑU WARA MOYTU CI PUUR BI

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

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



PUUR BI ÑUY TAALE MÀTT : NAKA LA ÑUY MÈNA WAÑEE LIMUY JĚFĚNDIKÓO 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 ëlëg
 - ci kàtan u suuf si
 - ci ñax mi ak koom-koom i gox yi
- looloo waral ñu wara saytu ak xel, ni ñu jĚfĚndikóo màtt mi ci puur yi.



**NGIR PUUR BI
MÈN 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 rècc di gënn ci biti
 - fexel ba tàngaay u puur bi di wëy ba mbuuru mi mëpp ñor.

**DESARAAT
SAY
NJUMTUKAAY**

Ngir ngën am li ngéen soxla ak séeni njumtukaay, jĚfĚndikóo 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 wër. JĚfĚndikóo 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 yiy yëggutu ci wàllu mbey ag garb tey dooleel njëmbët um garab yiy tocci tool tool i mbey yi, yokk màtt mi, tey wàñi liggéeyi jiggéen ñiy dox ay kilomeet ngir am ay sayyu màtt.



2

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

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.

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



JÀMB U FOROXAL AK LËWIIR U MBULAÑSE

? Lan mooy jàmb u foroxal ?

Jàmb u foroxal mēnaa wuttu lëwiir bu mbulañse yi. Naam bu fekkeene jëfëndikóo jàmb u foroxal ci defar ub mburu mi moo gēna gudd aw doxalin, njëriñ yi mu ëmb jarna nu def ci taxaw seetlu: caŋka 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 wër gi yaram mburu mu nu defar ak lëwiir.



Lëwiiru mbulañse

Lëwiiru mbulañse: ci jéégó 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 cóoló li da léen di yóbu bu mburu mi di ñor. Am na ñett i xeeti lëwiir u mbulañsé : lëwiir bu tooy bu ñuy nal, lëwiir bu wow ak lëwiir buy dund.

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



GËN NA NGA JËFËNDIKÓO SUUKAR AK LU NIIN

SENEGALE 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 WËR 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 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 DEFAREE JAMB U FOROXAL (PAT MEER)

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



Njexas mu njëkk: boleel 30 cl ndox ak 500 garam u fëriñ, nga jaxaseko ba noppi, nga bayiko 12 waxtu ak ñaar ngir mu dal.



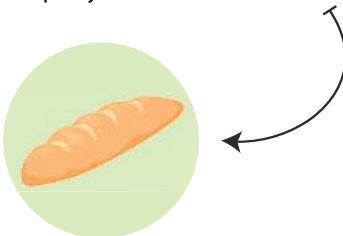
Ñaareel u njexas bi : nàttatal ci ndox 30 cl ak ci fëriñ 500 garam; yokk ko ci njexas mu njëkk mi nga bayiwaat lëpp mu noppalu 6 waxtu



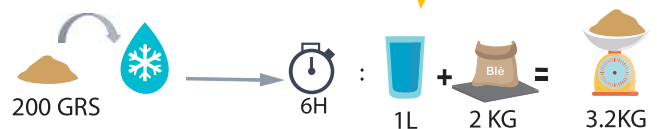
Ñetteel u njexas bi: dollil ci ñaareel u njexas mi 60 cl ndox ak 1 kiló fëriñ, su ko defe nga am 3,2 kiló jàmbu foroxal (pat meer)



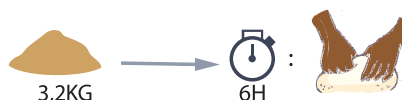
Naka la ñu koy jëfëndikóo leegi : ci 3,2 kiló (pat meer) yi nga amoon ci ñetteel u njexas bi ngay jël 3 kiló dolli ci 9 litar u ndox ak 18 kiló fëriñ u bele nga jaxase ko. Nga am leegi 30 kiló pat yu mën a def mbuuru.



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



200 garam yooyu ngay nar a jëfëndikóo, 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 fëriñ, nga jaxase ko ba lepp ànd nga amaas 3,2 kiló jamb u foroxol, nga noppalaat ko 6 waxtu.



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

YU SEEW YI CI WARA DEM

Ndox: 120cl

Fëriñ béle: 2KG

DIIR UB DEFAR BI

24H

MBUURU MBOQ MBAA BU DUGUB

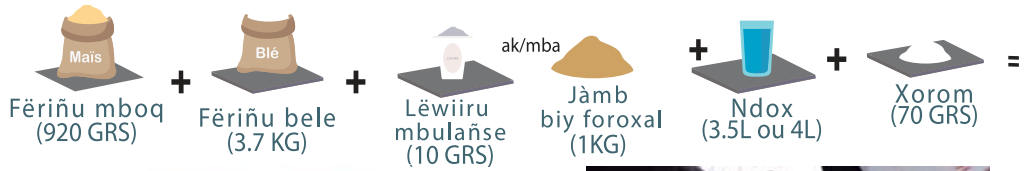


WAAJAL

YU SEW YI CI WARA ÀND



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



JAXASU TAARAL



- 2** Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki.



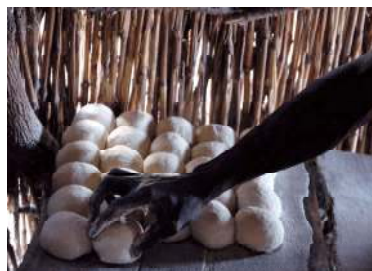
- 3** Leegi nag, nga làmb ak sa loxo ba xam ndax sekki na ba noppi wala deet.



DIIR AK LAKK



- 4** Boo noppee nga sedale, peese, defaar ay dānk (paton) yu 250 g. So ga noppal ndānk yi 20 ba 30 mn su la soobe.



- 5** Fekk na ci jamono boobu nga wara tàngal sa puur, ba mu tóllu ci digante 220 ak 235 dëgërë, loolu nag mu ngi aju ci xeetu puur bi nga yor.



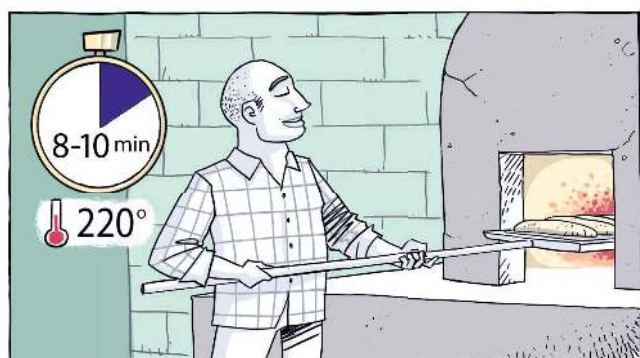
- 6** Nga jëmmal xeetu li nga bëgga lakk (bulu buru yi, yunmbuuru suukar yi, muul u mbiskit yi mbaa yu ngato yi, loñse bu dee mbuuru). Nga teg ko ci fij yi doora xaar 45 mn ba 1 waxtu.



- 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 fëriüñ 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 tàngóor u puur bi tollu na ci 220 dëgërë.



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



MBUURU MEW BU DUGUB MBAA BU MBOQ

WAAJAL

YU SEW YI CI WARA ÀND



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 tawee ku



3 Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki



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



JAXASU TAARAL



5 Boo noppée nga sedale, peese, defaar ay dānk (paton) yu 250 g. Mën nga noppal ndānk yi 20 ba 30 mn su la soobe



6 Fekk na ci jamono boobu nga wara tàngal sa puur ba mu tóllu ci digante 220 ak 235 dègéré, loolu nak mu ngi aju ci xeetu puur bi nga yor



DIIR AK LAKK



7 Nga jëmal xeetu li nga bëgga lakk (bul u mburu yi, ak yu mbuuru suukar yi, muul u mbiskit yi mba ngato yi, loñsé 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 sukar, ndox ak fëriñ u bele wala nen, mew ak sukaar, nga diw ci sa paton yeek boros bu ndaw.



LI JARA RÀÑEE:

Fëriñ u mboq moo gëna beg ndox bu dugub. fëriñ 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 dëgërë



- 10** Ganaw ba nga lakkee sa furne ba noppi, nga noppal lu tollook 1 waxtu, Nga fomp biiru mbuuru bi tédoon 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 nga defaat doxalin wi nga defoon bi ngay defar mbuuru sukar bu dugub mba bu mboq.

Te jëfëndikóo yu sew yi nak:

YU SEW YI CI WARA ÀND



JAXASU TAARAL

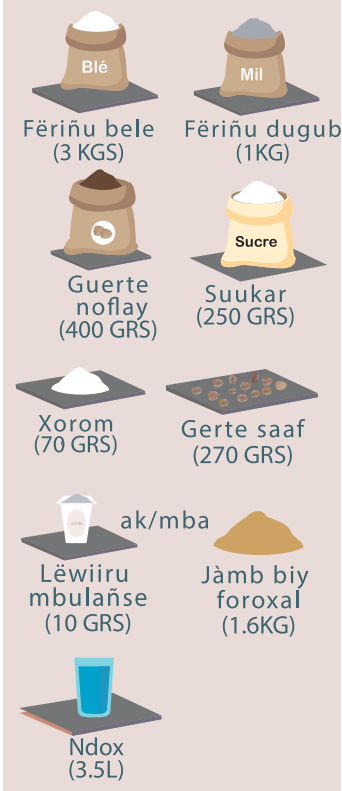


DIIR AK LAKK



MBUURU DUGUB AK GERTE

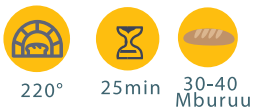
YU SEW YI CI WARA ÀND



JAXASU TAARAL



DIIR AK LAKK



LI JARA RÀÑEE: :Cafka fëriñ u dugub moo ngëna forox bu bele, tuuti suukër doyna ci ngir dabu bëg-bëgi nit ki koy jëfëndikóo, wante nanuy moytu tey yemale suukër 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 taweeuku.



3 Noppal ko 45 mn ba pat bi sekki.



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



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



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



- 7 Nga jëmmal xeetu li nga bëgga làkk (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.

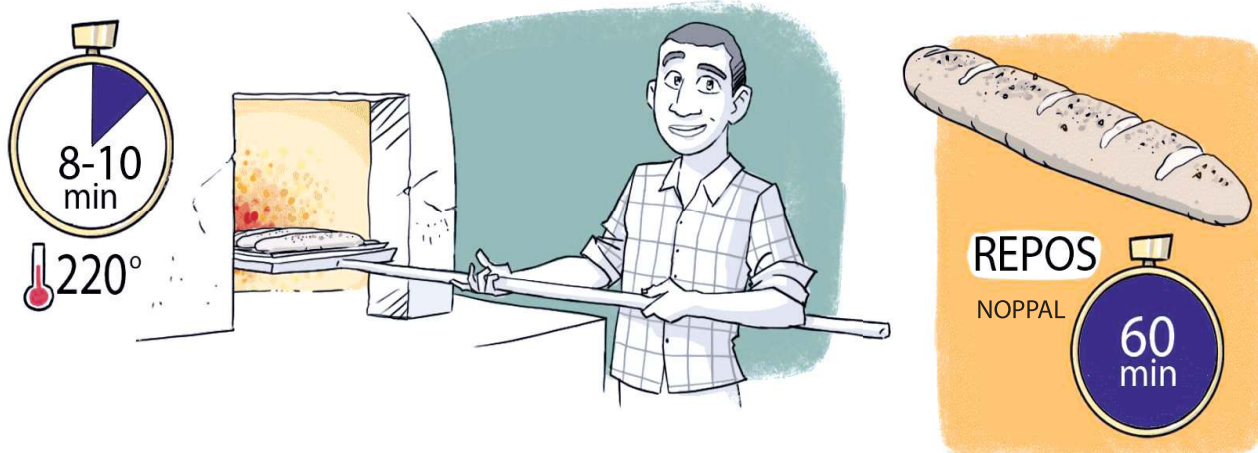


- 8 Baalaa nga koy dugal ci biir puur bi, nga ñass paton yi. ngir taraal li ngay làkk, da ngay defar njambu suukar, ndox ak fëriufu bele wala nen, mew ak sukaar, nga diw ci sa paton yi ak boros bu ndaw.



- 9 Lakkal furne bi 8 mn baa 10 mn fekk tangooru puur mu ngi ci 220 dëgërë.

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



MBISKIT MU DUGUB MBAA MBOQ MU ÀND AK GERTE



WAAJAL

YU SEW YI CI WARA ÀND



1 Jaxaseel bër, suukar, nen ak comp u xorom



2 Ci benen ndap, nga jaxase lëwiir, fèriñ u bele, fèriñ u mboq mbaa bu dugub ak gerte noflaay



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



4 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 wërngelu



5 Ràngaleel mbiskit yi ci fij boo ray diwlin, taaralal mbiskit yeek boros bu ndaw bi ngay càpp ci jàmbo nen ak meew. Boo noppee nga ràngale doomi gerte gi ñu saaf ci kaw mbiskit mi



6 Nga dugal ko ci puur bi diirub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgërë.

JAXASU TAARAL



DIIR AK LAKK



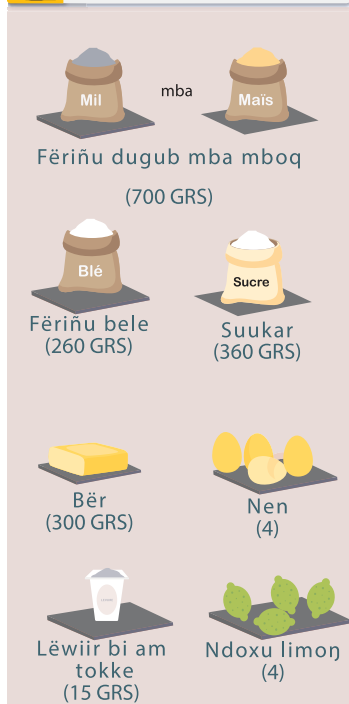
220°



25min

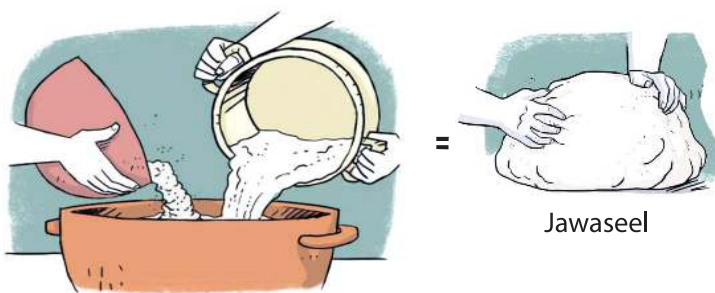
MBISKIT MU DUGUB MBAA MBOQ, MU AM LIMON

YU SEW YI CI WARA ÀND



WAAJAL

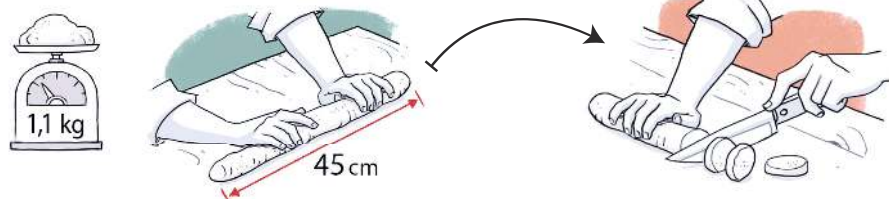
- 1 Jaxaseel bër, sukaar, nen ak ndoxu limon
- 2 Ci benen ndap, ngay jaxase lèwiir, fèrñ u bele, fèrñu mboq mbaa bu dugub
- 3 Leegi booleel ñaari njaxas yi (1 et 2), ngir nga am benn pat u mbiskit bu lépp ànd.



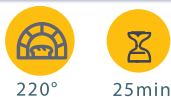
JAXASU TAARAL



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



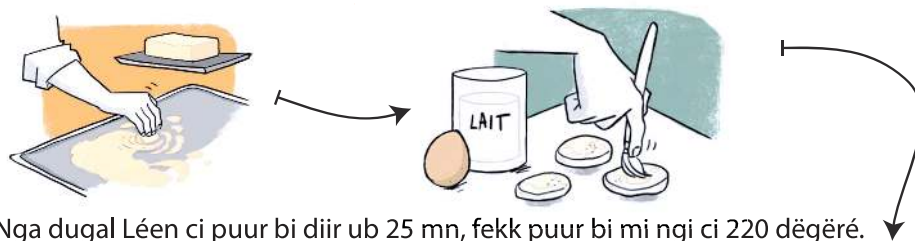
DIIR AK LAKK



LI JARA RAÑEE:

lèwiir cosaan, ñaari mbir yii bokk na ñu ci li ñu ko defare: asiib (1) ak biikarbo-naat (2). Leek-leek mu am biikarbonaat, leek-leek mu am pirofosfat. Njexas momu su duggee ci ndox moy indi gas karbo-nik.

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

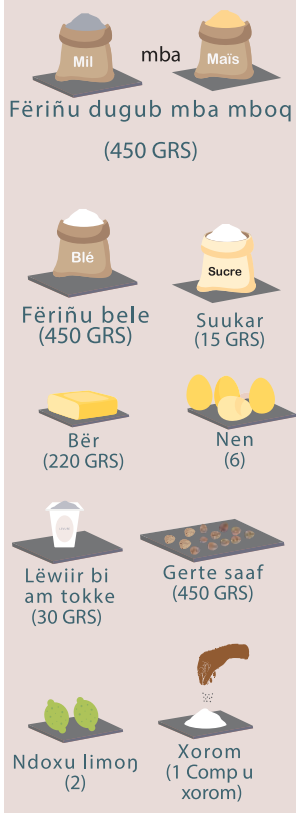


- 6 Nga dugal Léén ci puur bi diir ub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgërë.



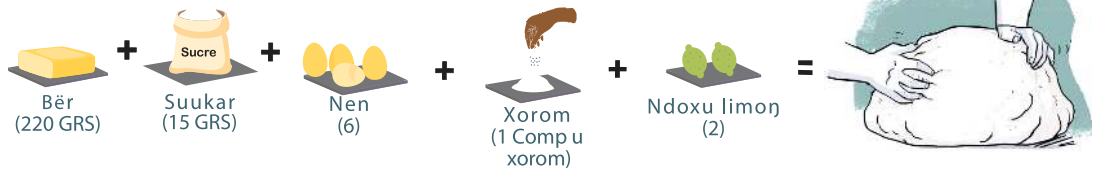
BOŊ-BOŊ (KOROKAŊ) BU DUGUB MBAA MBOQ BU AM GERTE

YU SEW YI CI WARA ÀND

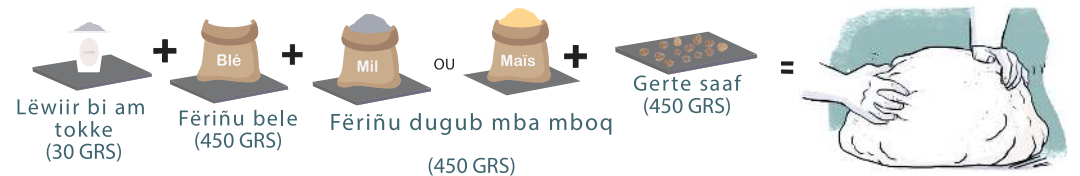


WAAJAL

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



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



JAXASU TAARAL



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. Ràñaleel mbiskit yi ci fij yu ñu raay diwlin, taaralal mbiskit yi ak boros bu ndaw bi ngay càpp ci jamb u nen ak meew.

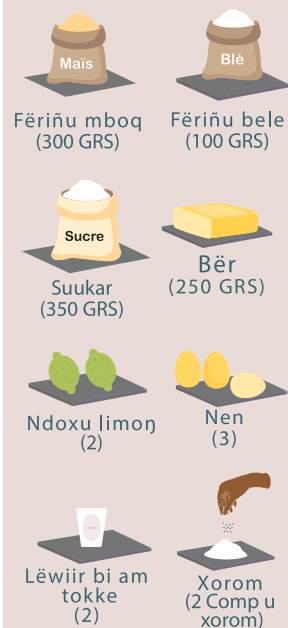


- 6 Nga dugal léen ci puur bi diir ub 25 mn, fekk puur bi mi ngi ci 220 dëgërë.

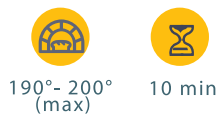


XEERI TUUBA YU MBOQ AK LIMON

YU SEW YI CI WARA ÀND

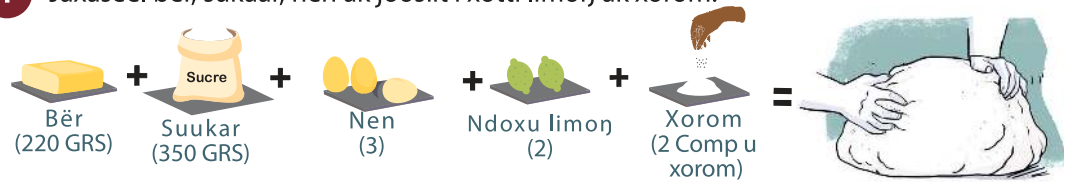


DIIR AK LAKK



WAAJAL

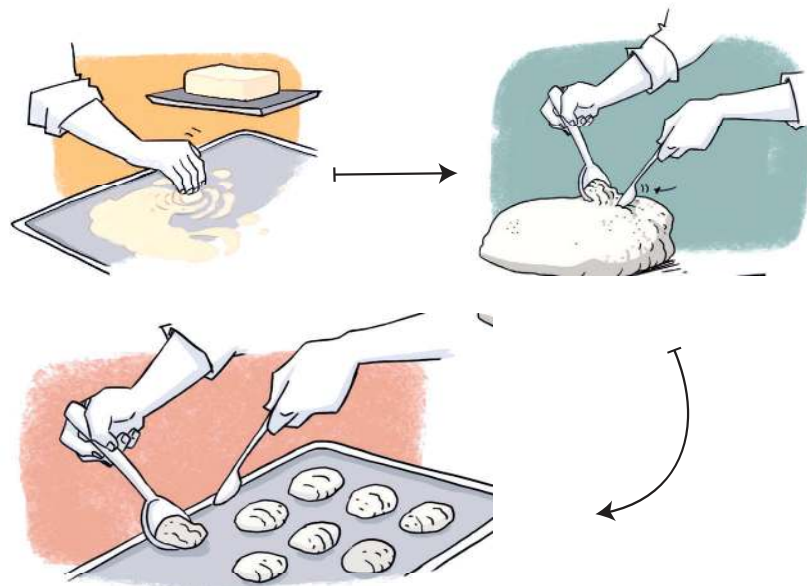
1 Jaxaseel bër, sukaar, nen ak joosiit i xotti limon ak xorom.



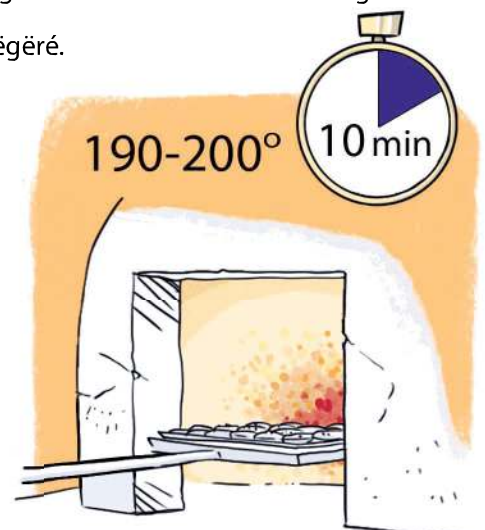
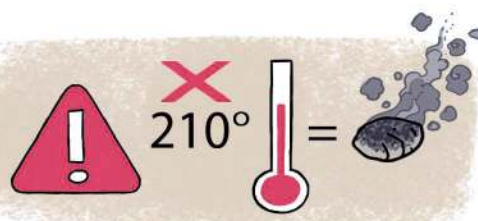
2 Boo noppee, nga yokk ci lëwiir ak fëriñ yi; nga jaxase ko ba lépp ànd.



3 Nga diw fij yi nga koy lakke, nga jëfëndikóo kudu ndox ngir wiss léen ak ben kudu ngu ndaw ngir mën 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.



KEEK U DUGUB WALLA MBOQ WALLA KEEK U DUGUB AK +MBOQ

WAAJAL

YU SEW YI CI WAARA ÂND

Keek u dugub walla mboq



WALLA

Keek u dugub ak +mboq



OU



DIIR AK LAKK



180° - 200° (max)



- 1 Tàpp ak yëggël bóor biñu boole ak suukar si, ba am pat bu weex tall



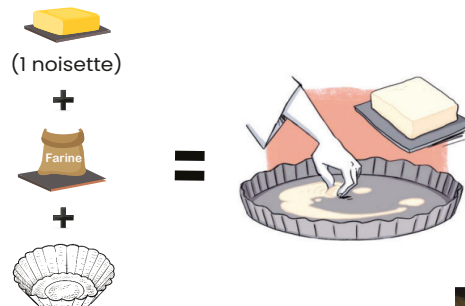
- 3 Yokk ci fëriñ yi ak lëwiir bi



- 5 Walla nga sotti ci ndoxu orans walla mu lijoom mi soo amul joosiit yi



- 7 Diw muul yi te suy léen fëriñ



- 9 Dugal léen ci fuur butang bi lu tollu ci 30 simili

- 2 Di ci dolli par ñaari nenn, te jaxas ba mu far



- 4 Sotti ci joosiiti orans yi walla lijoom yi, ngir xeeñal ko

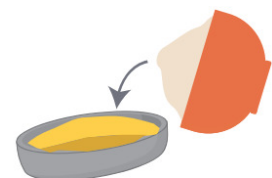


- 6 Taal four bi

180° - 200°



- 8 Duy muul yi ba xaaj ak pàt



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

SEDEY ÑEN CI NU JÀGLE POROSE BI :



Beykat bi :

« Ci ndimbalal porose bi, limay jëlé 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 fëriñ. »



Wol kat bi :

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



Sopparñi kat bi :

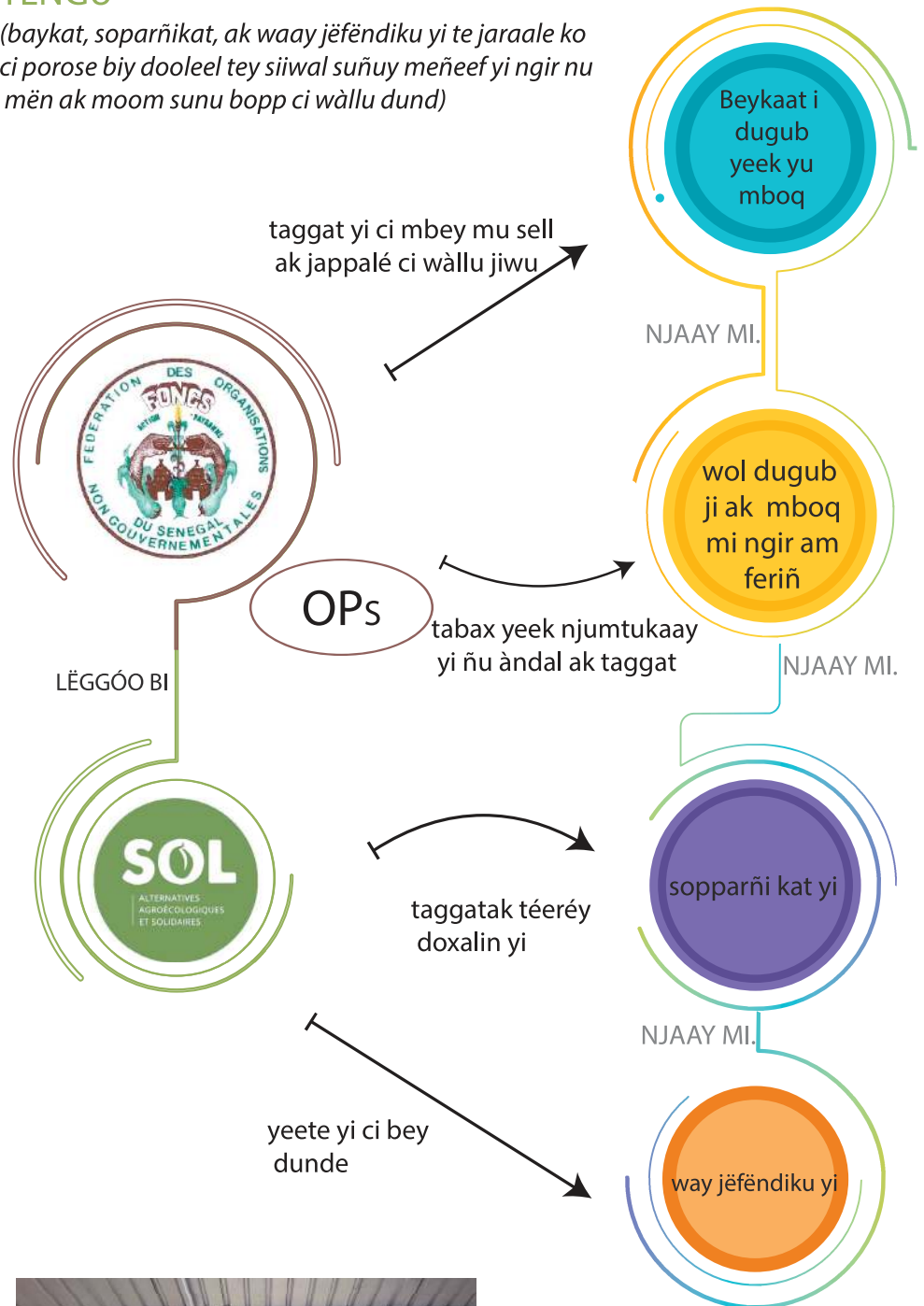
« Jëffandikoo meñeef i réew mi ci li may defar taxna ma yok samay ngañay »

jëffëndikoo 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 LIGGÉY BI FONGS AK SOL DI DEF CI DUGUB AK MBOQ NGIR LÈKKÉLÉ ÑÉPP ÑI CIY YÈNGU

(baykat, soparñikat, ak waay jëfëndiku yi te jaraale ko ci porose biy dooleel tey siwal 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

SOL

FONGS, Fédérations des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal



www.fongs.sn



[@Fongs-Book](https://www.facebook.com/Fongs-Book)

SOL – Alternatives, Agroécologiques & Solidaires



www.sol-asso.fr



[@SOLassociation](https://www.facebook.com/SOLassociation)