2025

· FONGS & SOL ·

YOKKUTE

Ngir dundu bu sell

Pour une vie saine

MEÑEEF I RÉEWMI CI SUÑNU BIIR DUND

AY ÑAM BEÑE, KEREP, KEREM, NGATO, WOGGU

FEDERATION DES ORGANISATIONS NON GOUVERNEMENTALES DU SENEGAL

FONGS

ACTION PAYSANNE

SOL

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 (FOŊS- Aksiyon péyisaan), nekk na di benn ci Kuréel u mbootaay u beykat yi gën a màg 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 FOŊS, ku Ñu rañee bu yagg ba leegi xareñteef am gu wéer ci ni nuy gungee ag a jàppale mbay um kër yi la. Bokk na ci ay liggéey am : yàppale ak gungee 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 kembaar : 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 kembaar ;
• lëkal ay baykat ak ñeneen i ligéeykat ci ay gox, ay réew, wala ay kembaar ;
• yeete ci wallu taxawaay, dundin ak nekkiin u nit ak ay dëkkandoom ;
• diisóo ak nguur yi ak ñiy saytu dogal yi ak kurël 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 jànt ; te foŋs ak mbootaay u SOL saytu ko te àndadoo 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 : fëriñ yu nu mënn a defare mburu, mburu, biskit, beñe, ak yeneen i toggi cosaan yu dugub ak mboq. « Yokkute » dey jàppale ci noonu baykat yu góor yi ak yu jiggén yi ak way sopparñ 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 jëffandikoo fëriñ yooyu, ñu ngi ciy defar ay ñam yu mucc ayiib ci lu ëpp 85 dëkk ci diiwaan yi : Kafrin, Kawlak, Cees, Njaaréem ak Fatik.

Retrouvez plus d’informations à la page n° 8.

MEÑEEF I RÉEWMI CI SUÑNU BIIR DUND

AY ÑAM BEÑE, KEREP, KEREM, NGATO, WOGGU

YOKKUTE
PAR FONGS & SOL

Mbind mi

Kurél u bindkat yi

WAA FOŊS AK SOL

Ñi ëndi séen xalaat ci téeré bi

Dohina KHAN

Ñi doon taxawu defar

ub nataal yi

Jordi VALBUENA
Mélissa ROSIER

Ñidefar nataal yi

Jërëjëf ñi dugal séen xalaat

ci téeré bi

Licence Creative Shutterstock

Freepik.com

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

Tabax ub téeré bi

Mélissa ROSIER ak wa SOL ak

FOŊS

ÉDITION

Kër gi ko mool :
Imprimerie du Centre

CANT AK NGÉRÉM YI

Téeré 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.

Foŋs -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 bokk ci nguur ngi ak yi ci bokkul (ANCAR, ISRA, ITA) ak ñeeneen ñi nekk bitim réew, ci séen jàppale (njumtukaay, 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.

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.

Nu ngi sànt itam sunu waay jåppale yi, ñi nga xamne nook ñoom noo àndandoo ci liggéey bi ngir génné li téeré bi ëmb : Foŋs-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 njumtukaay yu léen may nu mën a dund bu yéwén ci séen i gox te gëna dëgëral séen i taxawaay ci réew meek ci bitim réew ngir mëna jamaarlook mbér yi sàmpu ci séen kanam, tey tënk 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 sëkk ci wallu jangale meek ak defar ub téeré bii : Doynaa XAAN, Michel CIRES, James FOREST ;

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

Projet soutenu par Fondation de France

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

LIMU ËMB

Cànt 4
Limu ëmb 5
Tàmbali bi 6

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

Cet ak karange 10
Jumtukaayi 11
Ndugg mi 12

Beéñe mboq ak banaana 13
Beñe ñebe mboq ak banaana 14
Beñe ñebe mboq ak gerte 15
Beñe ñebe wàlla ñebe ak dugub 17
Beñe dugub mboq ak limoŋ 18
Beñe dugub noflaay 19
Kerem bu bissap 20
Kerem bu limoŋ 21
Kerep bu dugub 23
Ngato senwaasŋ 25
Woggu dugub 27

Dooleel meñeef u réew mi ngir jariñ u ñépp 28

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 téeere bii ligéey bi mbulañse yi dekk ci àll bi ak jigéen ñiy sopparñi meñeef fi rewmi àndadoo defar.

Téeré bii ñu ngi ko defare ci doxallub porose bii di "siiwal Sunuy meñeef i dugub ak mboq ; te foŋs 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 Foŋs te nekk ci diiwaan 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. Téeré di tënk li xew ci porose bi nuy doxal liko dale ci at um 2015 ba leggi, te jangale ci, jàppale ci 345 beykat ak 378 jiggéen 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 dëgëral 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. Ñoo gi sukkandiku ci doxalin yi ak jëf ngir gaaral ak siiwal yenn ci xeet i ñam yi nuci doon defar.

Sunu mëbët tey, mooy bu ñu sukkëndikóo ci térée bii, ñu yaatal siiwalub ni ñuy duggale sunu meñeef 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 meñeef i réewmi. .

TAGGATKAT UJIGGÉEN ÑIY SOPPARÑI

XARI NJAAY

Njaggalekat bu xarale ci wallu sopparñi meñeefi bay. Moom nag, lu ëpp 20 at, mi ngiy gunge beykat yi ak séen i mbootaay ak Jiggéen ñiy sopparñig meñeefi mbey yi réew mi. Moom nag lu ëpp 20 at, moo ngi jåppale ak a gunge beykat yu góor ak yu jiggéen ci biir réew mi. Ku am ay lijaasa la ci wallu mbey ak ci wallu séni riiral. Saasu nek dey yokk ab xam-xam loolo waral mu amaat yeneen i lijaasa ci wallu sopparñi meñeef mbey, ci wallu samu wanteek cet ak ay pexey jënd ak jaay ci biir Senegaal ak ci bitim réew (Esipt, Israayel ak Farans). Nakka nonu, la boole ñet i xarala : ci wallu mbey, sopparñi meñeef i réew mi ak xelal mbeykat yi.

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 jëggaani xaaj 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 jëggaani 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. Jëggaan 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 ci149,3 milyaar ci sunu xaaliis SEEFAA. Xaaliis boobu nag Senegaal ak i beykat danu koy ñàkk, 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 mënn a jariñoo 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 jëggaani 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 mënn su bop ci wallu dund bu nu dootul jëggaani ? Pexe moomu, la nu téeré bii di gaaral.

2 Ci wàllu wérgi 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.

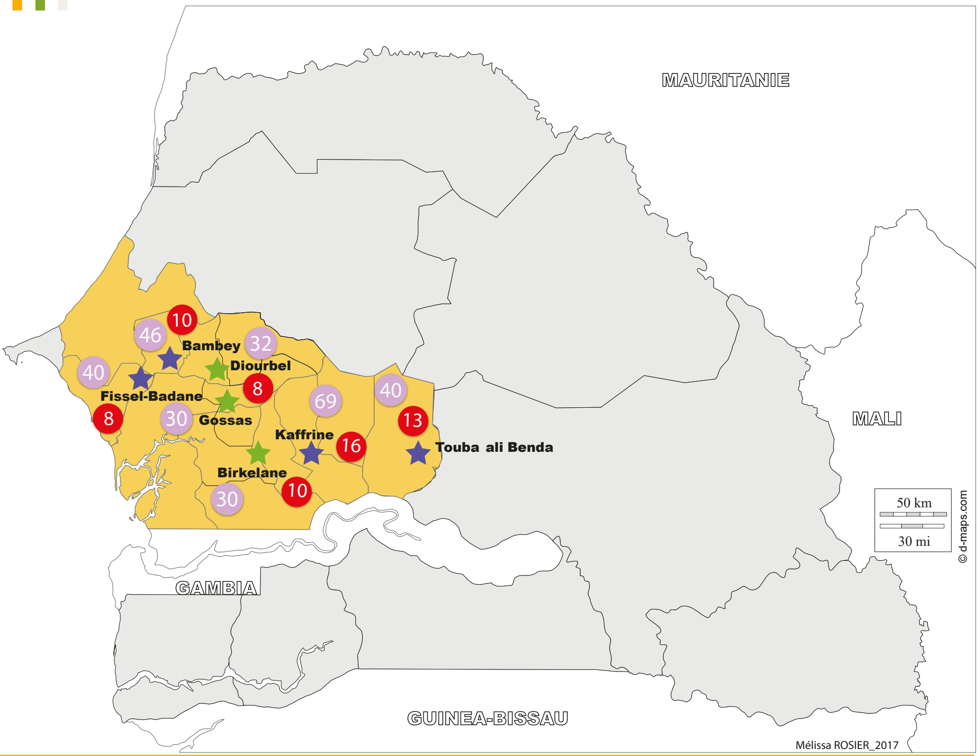
3 Ci wàllu mën -mën

• Jëfëndikóo 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 Ndimbelane 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
- **Njaaréem 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 jokkaleléen ak mbulañse yi defar mburu dugub ak mburu mboq mi walla jiggéen ñi défar beñe yi ak ñoom-seen ci fëriñ u dugub ak bu mboq.

NDEYE FALL

LI MAY DEFAR

Bés bu nekk, da may defar beñe dugub mba bu mboq. Dinaa defar it am beñe ñebbe.Ci tàggat yi ñu amaloon ci atum 2011, la jàngeewoon ni ñuy defare beñe dugub. bu may defar beñe dugub bu am ñebbe da may jaxasse : fëriñ 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 WËRGI 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 tóllu.

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 njëriñ 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 fëriñ.

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

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

YOXO YU SET NGIR SOPPARÑI BU SÉLL

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

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 liggéeye, puur bi, njumtukaay yi ak li leen wër.
-Na faay liggéeye,jumtukaayeekn-dugg mi mëna ñoo ëndi lorange bu ñu séllu le.

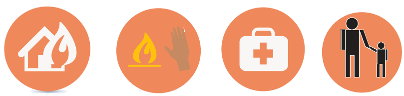
NDOX FARATA LA

Rey mikorob yi ci ndox mi ak koloor kaaraa-nge labu siiw ci wàllu wër gi yaram – wante yeneen pexeméneesna 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.

LI NU WARA MOYTU CI WAAÑ WI

Ci biir waañ wi wàlla fi nuy làkke beñe : ag lakk, ay làkk-làkk 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 làkke beñe.
-Bul bayi gaas bi muy tàkk te kenn nekku fa .



JUMTUKAAYI

1 WAAJAL JUMTUKAAYI

KUDDU LUUS

JOOSU

BALAAS

PAAKA

RUUXU

POT U NATUKAAY

JUMWAAR

BAKKU

BOOLU WEÑ

2 JUMTUKAAY YI ÑUY SOXLA NGIR LÀKK BI

KASTILOOR

GAAS

/!\MOYTUL JËFËNDIKÓO AY NJUMTUKAAY U PALASTIK

MAN NDUG LA SOXLA ?

FËRIÑU DUGUB

FËRIÑU MBOQ

FËRIÑU BELE

FËRIÑU ÑEBBE

SUNGUFU GERTE GUNU SAAF

SUUKAR

GERTE NOFLAAY

XOROM

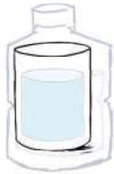
NEN

BËR

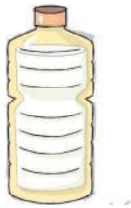
LËWIIR

BANAANA BUNU DAGGAT

SUNGUF U MEEW



NDOX



DIWU GERTE

XOLIIT U LIMOŋ

LIMOŋ

BISAAB

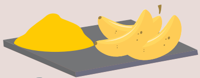
GËN NA NGA JËFËNDIKÓO SUUKAR AK LU NIIN

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 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 jëfën dikóo ñam wu néew suukar.
yenn i feem : wañÑi ñam i suukar yi te wutaleléen ak lem mba yen meñeef yu saf suukaar.

BEÑE MBOQ AK BANAANA

YU SEW YI CI WARA ÀND

Fëriñu mboq
(150GRS)



Banaana bunu daggat
(3)

Lëwiir
(10 GRS)

Diwu gerte

DIGLÉ SOPPALIKAT TI :

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

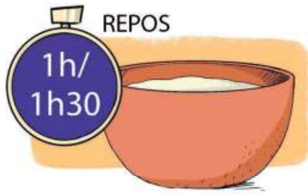
"Booy jëfëndikóo banaana bul faté ne luy téyé ndox la "

WAAJL BI

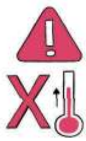
1 Dàgaateel banaana bi jaxasse ko ak fëriñ bi

2 Def ci lëwiir bi

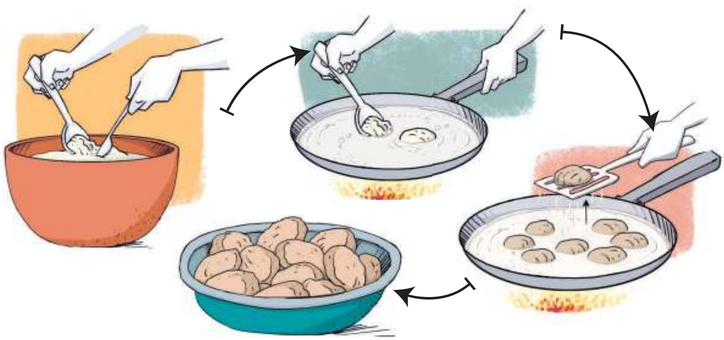
3 Nopalko 1 waxtu ak genwal te muur ci morso bu set



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



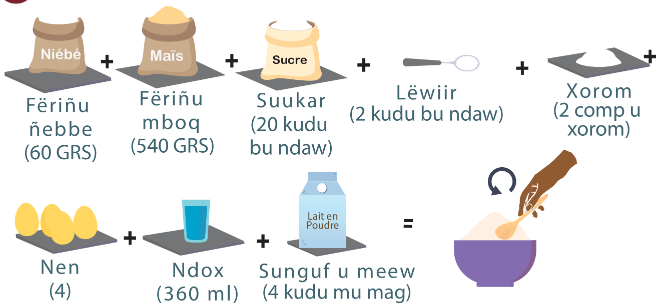
BEÑE ÑEBBE MBOQ AK BANAANA

YU SEW YI CI WARA ÀND

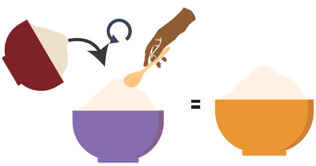
WAJAAL BI

1 Xolil banaana bi te dagat ko

2 Jaxaseel lépp ba mu des banaana bi nga dagat



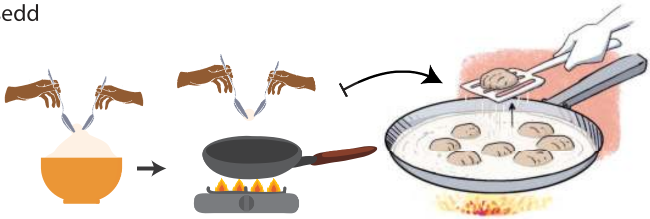
3 Dollil ci njaxas mi banaana bi nga dagat jaxase ko



4 Muureko morso bu set diirup 30 mn

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

6 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



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

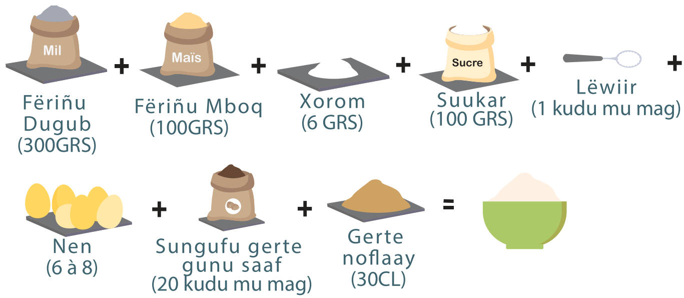
BEÑE DUGUB MBOQ AK GERTÉ

YU SEW YI CI WARA ÀND

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

WAAJAL BI

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 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 MBAA ÑEBE AK DUGUB

YU SEW YI CI WARA ÀND

Fëriñu ñebbe
(300 GRS)

mba

Fëriñu ñebbe
(150 GRS)
+
Fëriñu dugub
(150 GRS)

Lëwiir
(1kudu bu ndaw)

Nen
(6)

Xorom
(1 comp u xorom)

Sunguf u meew
(2 kudu mu mag)
+
Ndox
(100 ml)

Diwu gerte

Suukar
(10 kudu bu ndaw)

Limoŋ
(2)
+
Ndox
(50 ml)

WAAJAL BI

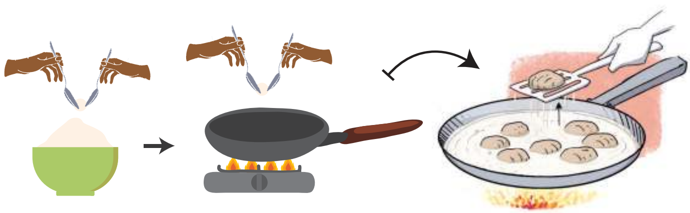
1 Nalal ñari limoŋ yokku ci tuuti ndox

2 Jaxaseel yu sew yi ak ndoxu limoŋ

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.



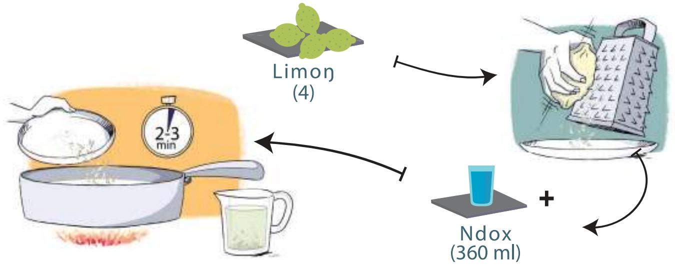
BEÑE DUGUB MBOQ ÑEBBE AK LIMOŊ

YU SEW YI CI WARA ÀND

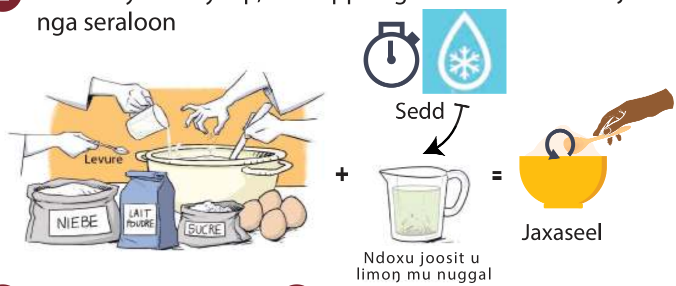
- Fëriñu ñebbe (300 GRS) mba Fëriñu ñebbe (4 kudu mu mag)
- mba
- Fëriñu mboq (270GRS)
- Fëriñu dugub (270 GRS)
- Sunguf u meew (2 kudu bu mag)
- Suukar (20 kudu bu ndaw)
- Diwu gerte
- Nen (4)
- Limoŋ (4) + Ndox (360 ml)
- Lëwiir (2 kudu bu ndaw)
- Xorom (2 comp u xorom)

WAAJAL BI

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



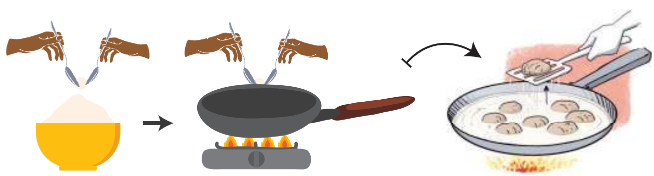
2 Jaxaseel yu sew yeep, bo noppe nga dolli ci doxu limoŋ bi nga seraloon



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 WARA ÀND

- Fëriñu ñebbe (30 GRS)
- Fëriñu dugub (540 GRS)
- Sunguf u meew (4 kudu mu mag)
- Diwu gerte
- Suukar (20 kudu mu mag)
- Nen (4)
- Gerte noflaay (4 kudu mu mag)
- Ndox (200 ml)
- Lëwiir (2 kudu bu ndaw)
- Xorom (2 comp u xorom)

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

Fëriñu ñebbe (30 GRS) + Fëriñu dugub (540 GRS) + Sunguf u meew (4 kudu mu mag) + Xorom (2 comp u xorom) + Suukar (20 kudu mu mag) + Lëwiir (2 kudu bu ndaw) + Ndox (200 ml) + Nen (4) + Gerte noflaay (4 kudu mu mag) =

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 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.

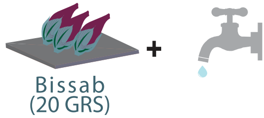
KEREEMU BISAAB

YU SEW YI CI WARA ÀND

DIGLE SOPPALIKAT YI :
«na ngeen xam ni kereem u bisaab dafa jege mayonees wala soow »

WAJAAL BI

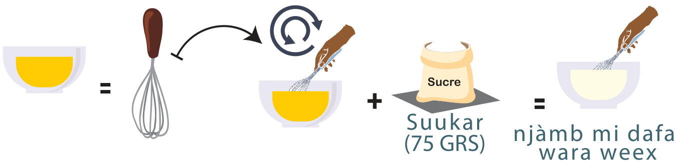
1 Raxasal bu baax xobbi bisaab ak ndox mu sell



2 Tàngalal bisaa bi ci ndox diirub 10 mn

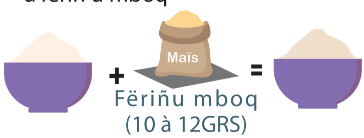
3 Xajjalel lu mboq li ci nen bi ak lu weex li

4 Batil lu mboq li ci nen bi ak 75 g mu suukar ba njaxas mi weex tal

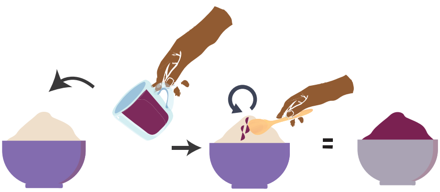


5 Da ngaay dolli ci li nga bati won ndox mu weex mi ci nen bi

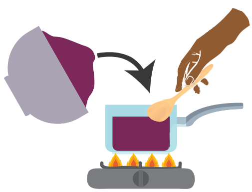
6 Dollil aari kudu yu mag mba 12 garaam u fëriñ u mboq



7 Sottil ndoxubissab bi ci jabaan ba



8 Jaxaseel lëpp te delloko ci safara si ba mu tàng.Kerem limoŋ bu seddee rekk, mën nga ko lekk



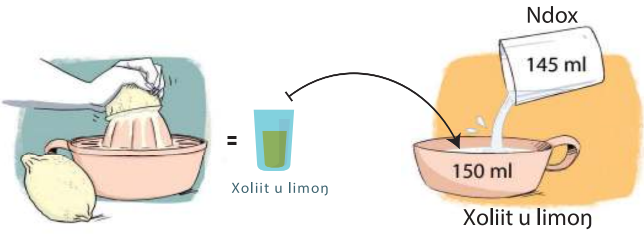
KEREEM U LIMOŊ

WAJAAL BI

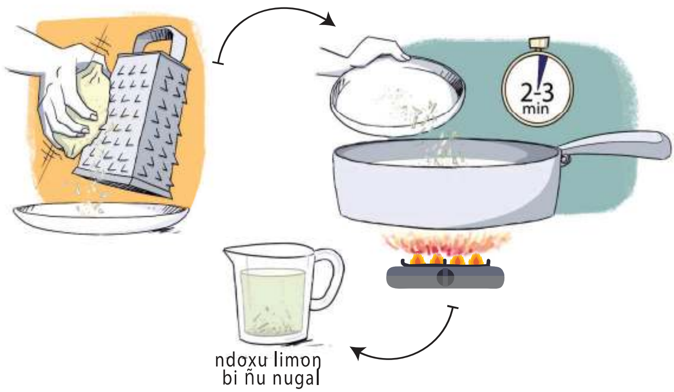
YU SEW YI CI WARA ÀND

- Fëriñu mboq (12GRS)
- Fëriñu mboq (2 kudu mu mag)
- Nen (1)
- Limoŋ (1)
- Suukar (60 GRS) mba Suukar (7 kudu mu mag)
- Ndox (145 ml)

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



2 Joosal derbi tàngal ko ci doxu limoŋ bi 2 à 3 simili

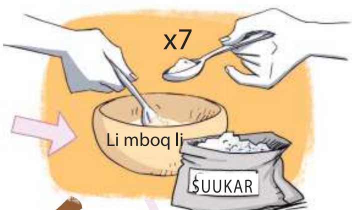


DIGLE SOPPALIKAT YI:
« Damay diw kereem u limoŋ bi mba bu bisaab bi ci samay kereepngir mu gëna nex ! »

« Damay jëfëndikóo ruuxu bi ngir gëna noyaal kereem bi »

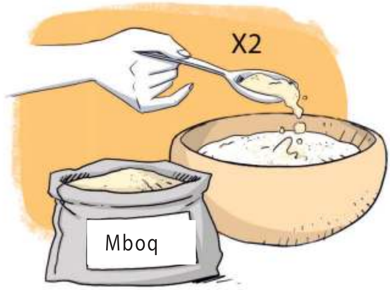
3 Xaajaleel lu mboq li ak ndox mu weex mi ci nen bi

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

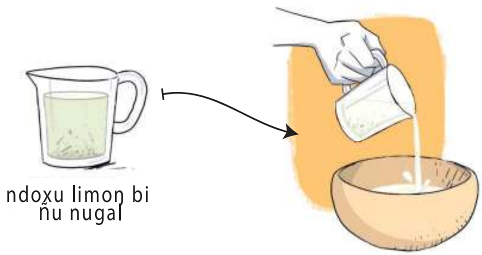


5 Dollil ci lu weexu nen bi lu mboq li ñu weexaloon te jaxase ko

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



7 Sottil ndoxu limoŋ bu nug bi ci biir njaxas mi



8 Jaxaseel te tegko ci safara su yem ba mu ñor

9 Kerem limoŋ bu seddee rekk, mën nga ko lekk

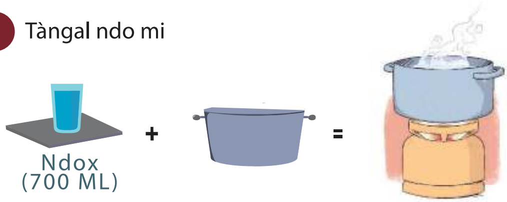
KEREEP U DUGUB

YU SEW YI CI WARA ÀND

- Fëriñu dugub (300GRS)
- Fëriñu dugub (200GRS) mba Fëriñu mboq (100GRS)
- Fëriñu dugub (200GRS) mba Fëriñu Ñebbe (100GRS)
- Gerte noflaay (2 kudu mu mag)
- Ndox (700 ML)
- Nen (3)
- Suukar (2kudu mu mag)
- Xorom (6 GRS) mba Xorom (1 comp u xorom)
- Bër (1 dagu bër)

WAJAAL BI

1 Tàngal ndo mi

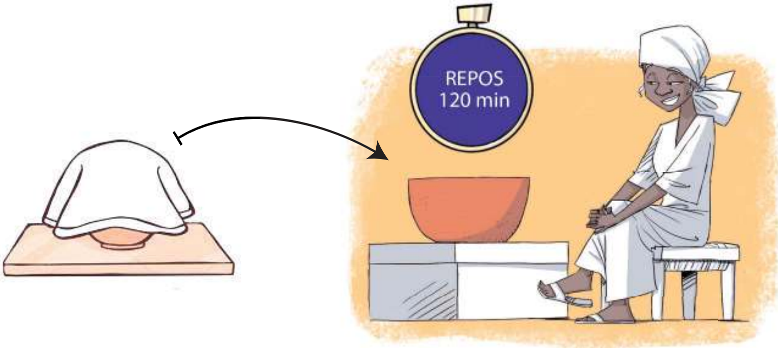


2 Jaxaseel ndànk-ndànk ndox mu tàng mi akñ:

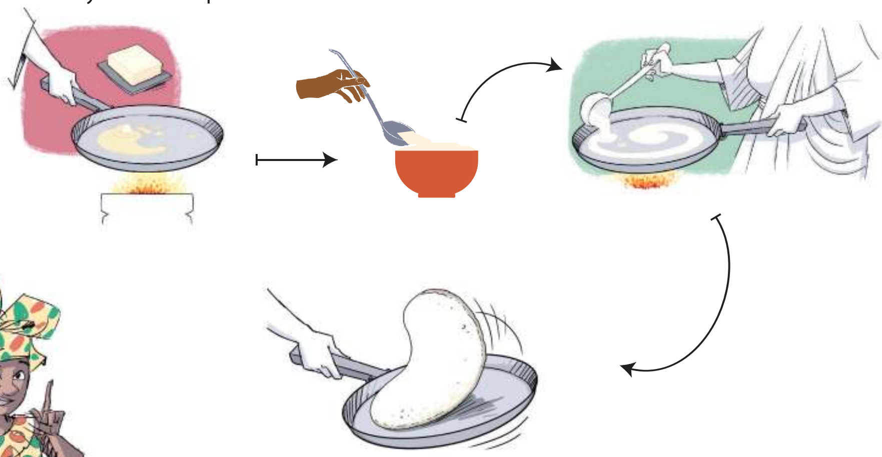
Fëriñu dugub (300GRS) · Gerte noflaay (2 kudu mu mag) · Suukar (2 kudu mu mag) · Xorom (6 GRS) · Nen (3)

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 ëp



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 kerep bi mëna wërngëlu – nga xaar ab diir bu gàt nga doga wëlbeti kerep bi. Su ñariwet yepp ñoree nga xamne sa defar kerep yeg na. Nonu ngay defat soo bëgee defaraat yeneen kerep.



DIGLÉ SOPPALIKAT YI:

« Fexel defar kerep yu yem »

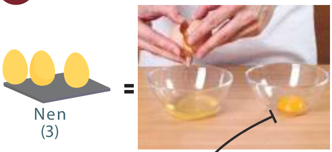
« Xoolal bu baax li nga liiw su laaje dolli ndox mba fëriñ nga def ko»

NGATO SEENWAAS

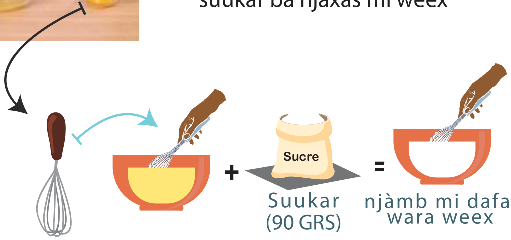
YU SEW YI CI WARA ÀND

WAJAAL BI

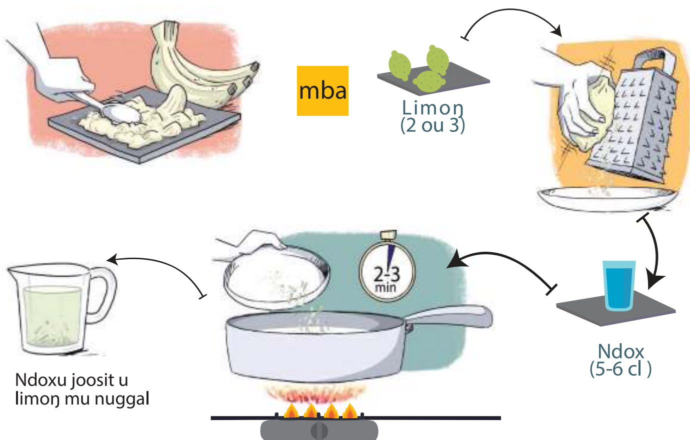
1 Xajalel ndox mu wex mi ci nen bi ak mboq mi ci biir



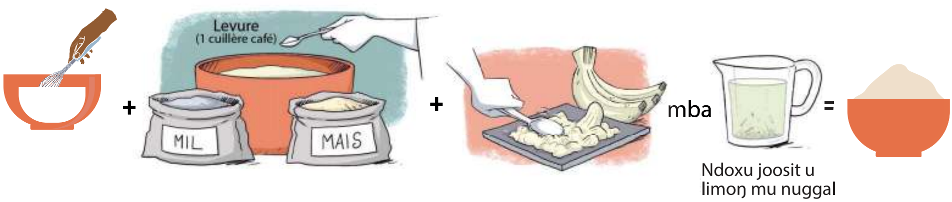
2 Batil lu mboq li ci nen yi ak suukar ba njaxas mi weex



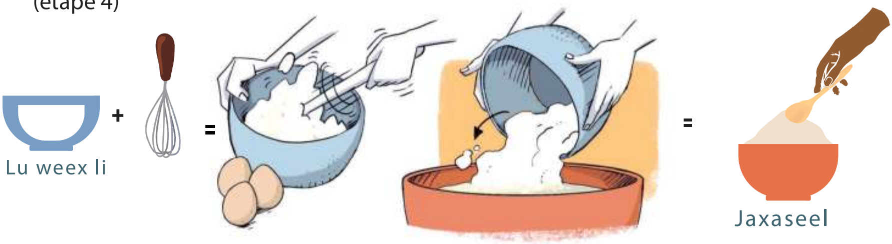
3 Bu Banaana : xollil te dagat banaana
Wala bu limoŋ joosal derbi bi tàngal ci 5 mba 6 cl ndox diirup 2 ba 3 simili



4 Dolli fëriñ ak lëwiir ci banaana bi nga dagat wala limoŋ bi : xaaral ba doxu limoŋ bi nga nugal sed nga door cee dolli fërin bi ak lëwiir bi

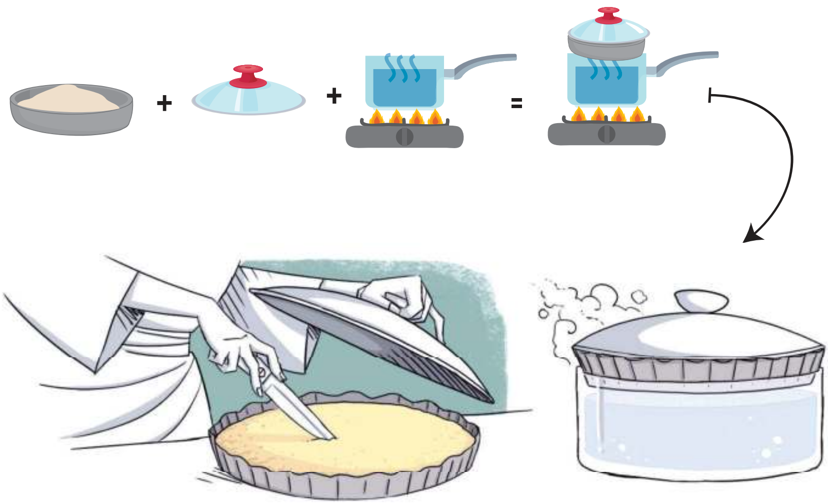


5 Batil ndox mu weex bi ci nen mi ba mu mu fuur nga soti ko ndank ci njàmb ni nga wesu leegi (étape 4)



6 Diwal biir muul bi yep bër 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



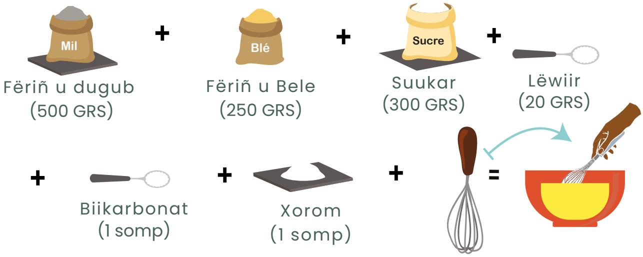
WOGGU DUGUB

YU SEW YI CI WAARA ÅND

- Fëriñ u dugub (500 GRS)
- Fëriñ u Bele (250 GRS)
- Ndox (400 ml)
- Suukar (300 GRS)
- Lëwiir (20 GRS)
- Xorom (1 somp)
- Biikarbonaat (1 somp)

WAAJAL

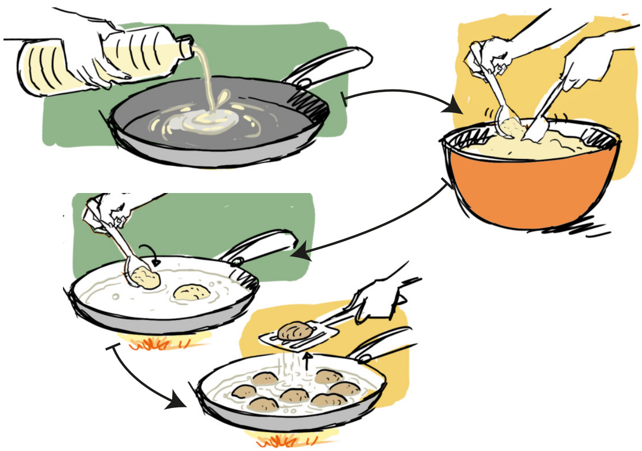
1 Dangay jaxase ñaari fëriñ yi, suukar si, lëwiir bi, biiarbonaat bi ak xorom si



2 Nga dolli si ndox mi, jaxase ko ba am pàt bu xawa dëll : pàt bi nag warul dëll ba ëpp waaye itam warul ndoxe manaam yolom

3 Denc pàt bi ci bërëb bu nugg

4 Defar wogg yi, te niinal léen ak diwliin



SEEDEY 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 feriñ bi soppali kat yi soxla nanu ko ngir wutale ko feriñ bele bi ñuy jëgaani. »

Sopparñi kat bi :

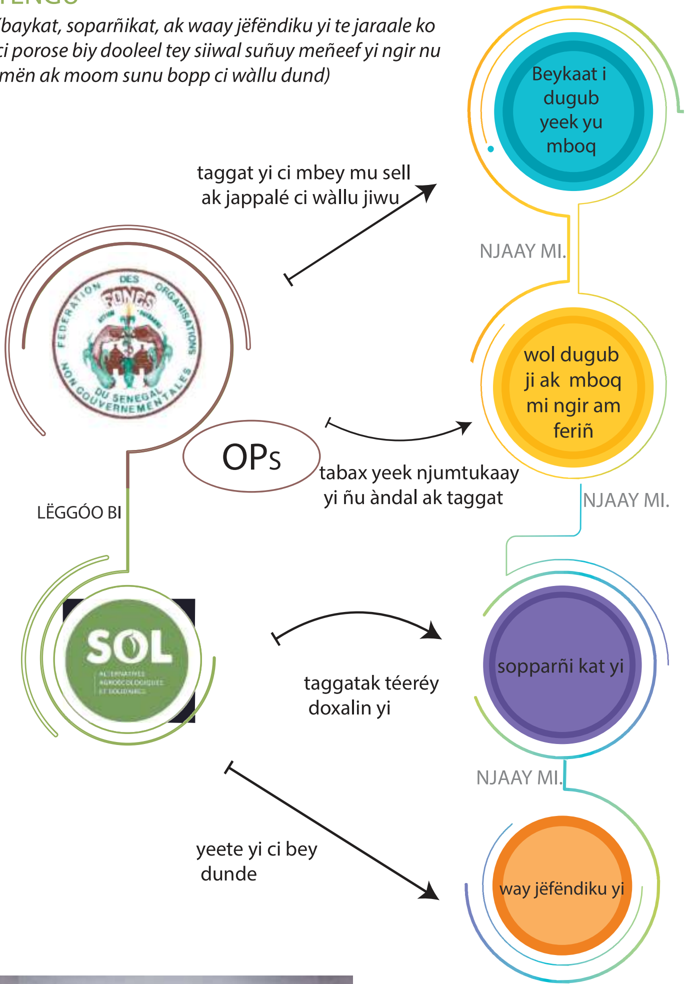
« Jëffandikóo meéñeef i réew mi ci li may defar taxna ma yok samay ngañay »

jëffëndikóo 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 jëfëndiku yi te jaraale ko ci porose biy dooleel tey siiwal suñuy meñeef yi ngir nu mën ak moom sunu bopp ci wàllu dund)



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

SOL Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr f @SOLassociation

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn f @Fongs-Book

Édité par

et

FONGS, Fédérations des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn   f @Fongs-Book

SOL - Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr   f @SOLassociation