

Duas novas plantas nutricionais para Quessua: Moringa e Chaya

Por Ruthie Schaad

Sobre o autor: Ruthie Bobb Schaad cresceu na República Democrática do Congo onde seus pais eram missionários. David Schaad nasceu e cresceu na estação missionária de Quessua em Angola. Nos últimos 28 anos, viveram e trabalharam na África. Em maio de 2016, eles se mudaram da RDC para Quessua para viver e trabalhar como voluntários. Ambos trabalham em estreita colaboração com o missionário agrícola Dieudonné Kutela, que teve a tarefa assustadora de iniciar o programa agrícola a partir do zero. Desta forma, eles se envolveram com o crescimento de Chaya e Moringa. Ruthie aprendeu sobre Chaya e Moringa enquanto trabalhava com os Centros presbiterianos de saúde em Kinshasa.

Moringa e Chaya estão sendo cultivadas na estação da missão de Quessua, província de Malange, e estão sendo introduzidas nas

comunidades vizinhas. Ambas são plantas resistentes à seca, promovidas em muitas partes do mundo para ajudar a garantir a segurança alimentar. À medida que as condições de seca e a insegurança alimentar se tornam mais comuns no mundo, confiar exclusivamente em culturas e alimentos tradicionais está colocando as comunidades em risco.

A principal comida consumida na província de Malange é a mandioca (farinha de fuba) e as folhas de mandioca (quizaka). Esses dois alimentos são culturalmente enraizados nas dietas diárias, mas gradualmente, as pessoas estão aprendendo sobre os benefícios nutricionais das folhas de Moringa e de Chaya e sobre o quão fácil é cultivá-las. Ambos são muito ricos em muitos nutrientes, incluindo proteína, cálcio e ferro. Isso beneficia particularmente as crianças anêmicas, muitas das quais com malária e parasitas intestinais recebem



Ruthie e David Schaad nas Cataratas do Calendula



Plantas originais de Chaya levadas a Quessua da RDC



Arvoredos de Chaya recentemente aparados; Estacas de Chaya plantadas no chão à direita

regularmente transfusões de sangue.

David e eu trouxemos sementes de Moringa e algumas plantas jovens de nosso quintal no Congo. O missionário agrícola da UMC, Dieudonné Kutela, abraçou entusiasticamente a idéia de ter um pomar de Moringa, tendo aprendido sobre a árvore na Universidade de África. Em fevereiro de 2016, pouco depois de chegar em Quessua, ele tinha 110 mudas crescendo no viveiro da missão. Sua pequena equipe de trabalhadores de jardim os transformou em um próspero pomar de Moringa. Desde então, as folhas foram colhidas mais de uma dúzia de vezes.

Dois dos trabalhadores do jardim, Madelena e Katarina, aprenderam a colher, secar e bater as folhas em pó. Isso foi fácil para eles, pois são especialistas em processos usados para outros alimentos tradicionais. Desde então, todos nós fomos promovendo o pó de Moringa como um suplemento alimentar e até mesmo um vegetal para

adicionar as refeições familiares. As folhas ou o pó também são preparados em um chá.

David e eu também trouxemos algumas estacas de Chaya do nosso jardim no Congo e plantadas no nosso novo jardim. Desde então, Kutela plantou muitas estacas. Crescido como um arbusto, várias plantas crescidas próximas podem fornecer regularmente um vegetal altamente nutritivo. Uma vez que está bem estabelecido, requer pouca água e cuidado. Para colher, as folhas são retiradas para cozinhar e os ramos são podados de volta. Eles podem então se tornar novos cortes para plantar. As principais maneiras pelas quais a comunidade de Quessua está sendo ensinada a usar Chaya é cozinhar como eles fariam com folhas de mandioco ou couve galega.

As pessoas sabem como as folhas de Moringa são usadas como chá e "remédio", mas não como usar folhas ou alimentos em pó. Nós mostramos as mulheres da aldeia



Kutela e Madelena enchendo sacos de moringa em pó



Estudante David cortando folhas de Chaya



Estudantes Tome e David preparando Chaya

vizinha de Mufongo como fazer o pó e quando podamos as árvores que são estrategicamente colocadas por uma estrada de terra com tráfego pesado de pé, os caminhantes pedem as instruções sobre como usá-las.

Em Quessua, essas plantas estão sendo introduzidas aos alunos. Por exemplo, eu recentemente ajudei os meninos no dormitório da escola a cozinhar um monte de Chaya e eles colocaram um monte de pó Moringa em seu arroz uma noite. Eles de outra forma teriam arroz branco simples para a ceia.

Há muita informação disponível na internet. Veja o cultivo de Chaya na Universidade de África.

<http://www.umc.org/news-and-media/africa-university-special-coverage-vegetable-sows-hope-zimbabwe>

Você pode chegar a Ruthie em ruthieschaad@gmail.com ou através de sua cunhada Barbara Rogers, representante regional da AMSF nos EUA, em rogersbjoyas@comcast.net.