



NÉRÉ

Valeur nutritionnelle du Néré

Soumbala (épice traditionnelle)



PROTIDES

36,5 mg



LIPIDES

28,8 mg

Réalisé par Agritools dans le cadre de l'initiative AgriAction: (link alla pagina del sito Agritools che parla del progetto). En collaboration avec Yeesal Agri Hub.



CALORIES

432



FER

378 mg

Focus sur les bouillons



La teneur en sel apportée par les bouillons varie entre 3,57 à 4,52 g/j pour le consommateur moyen et de 8,75 à 10,95 g par jour pour le gros consommateur.

Avec le sel de cuisine ajouté dans les repas, il peut être estimé à 4,82 à 8,52 g/j pour le consommateur moyen de bouillon et de 9,9 à 14,95 g/j pour le gros consommateur de bouillon. Selon la méthode probabiliste, il est démontré que le bouillon peut constituer 60 à 90% de l'apport de sel ajouté.

Du Néré au Soumbala: des bienfaits thérapeutiques inouïs

De son nom scientifique *Parkia biglobosa*, le néré est un arbre qui pousse dans les zones sèches du continent africain. Les spécialistes, nutritionnistes comme guérisseurs traditionnels, s'accordent tous sur ses innombrables qualités. D'une taille maximale de 25 mètres, l'arbre produit un fruit contenant de nombreuses graines noires enrobées de pulpe jaune dont les vertus sont bénéfiques sur le plan nutritionnel et aussi pour guérir certaines maladies.



LE NÉRÉ, UNE PLANTE PROVIDENTIELLE

- Les fleurs du néré de couleur rouge, traitent la fièvre typhoïde
- Une infusion des écorces de néré permet de traiter l'asthme
- Une cuillerée à soupe de l'infusion traite les infections intestinales et les gastrites
- Les fleurs rouges du néré guériraient l'angine
- Ses écorces et ses racines seraient aussi employées avec d'autres végétaux contre la stérilité, les maladies vénériennes, la bronchite

LE SOUMBALA, LA MOUTARDE ANGÉLIQUE

- Le soumbala normalise l'hypertension artérielle.
- Le soumbala possède des propriétés de renforcement des défenses immunitaires.
- Le soumbala est utilisé comme médicament pour lutter contre les vomissements ou dans les cas de grande fatigue.
- Le jus de cuisson du soumbala serait un remontant énergétique et permettrait de lutter efficacement contre la grippe
- Riche en vitamines C, en protéines et en fer, le soumbala résout les problèmes de goitre, car il contient de l'iode ;
- La consommation du soumbala permet de réduire la tension artérielle
- Le soumbala pourrait traiter les abcès en provoquant la suppuration

AUTRE USAGE :

- l'arbre de Néré fournit du fourrage, de l'ombre aux cultures et au bétail
- les cosses servent d'engrais et aussi d'appât pour pêcher
- l'enveloppe qui entoure la graine pourrait être utilisée comme combustible

POUR ÉVITER LES DANGERS LIÉS À LA CONSOMMATION DES BOUILLONS, LE SOUMBALA DEMEURE LA SEULE SOLUTION IDOINE CONTRE :

- Les risques liés à la maladie d'Alzheimer et le diabète sucré grâce à la présence du glutamate (acide glutamique)
- Les symptômes gastro-intestinaux (irritation des intestins, crampes d'estomac, diarrhées, nausées),
- Les symptômes musculaires avec des douleurs musculaires et articulaires,
- Les symptômes dermatologiques (peau très sèche, saignement des gencives, aphtes, gingivite),
- Les symptômes respiratoires (asthme, ...)
- Les symptômes neurologiques (fatigue extrême, dépression, irritabilité, anxiété)
- Les paniques chez les enfants
- Les Céphalées

Note

Au Sénégal, le ministre du commerce a indiqué aux entreprises agroalimentaire la nécessité de réduire de près de 20% le taux de sel dans les bouillons alimentaires en passant de 70 à 55% selon la norme Oms.

Cette volonté du gouvernement s'inscrit dans la stricte application de la norme Ns 03-146 qui porte sur les bouillons alimentaires afin de préserver la sécurité des consommateurs

Source : <http://www.commerce.gouv.sn>