

MANUEL *Multimélange*



*Ensemble, nous apprendrons à produire un
complément alimentaire précieux pour ce moment
mondial où la faim se propage dans de nombreux pays.*



FRATERNITÉ
MISSIONS HUMANITAIRES INTERNATIONALES

1. Introduction

Une alimentation adéquate doit fournir les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps humain.

Les populations n'ont pas toujours accès à une alimentation de base, que ce soit pour des raisons socio-économiques, climatiques ou en raison de situations d'urgence. Dans de nombreux cas, la pénurie alimentaire peut entraîner des processus de malnutrition et, par conséquent, divers problèmes de santé.

La production du multimélange a permis d'aider des populations et a sensibilisé diverses institutions et personnes à son utilisation dans la lutte contre la malnutrition, en particulier chez les enfants.

Facilement accessible, peu coûteux et à haute valeur nutritionnelle, ce produit peut être fabriqué localement à partir de produits régionaux.



2. Qu'est-ce que Multimélange ?

Il s'agit d'un complément alimentaire à base de son, de graines et de poudre de feuilles vert foncé.

3. Comment est-elle apparue ?

En 1975, dans le nord du Brésil, le Dr Clara Brandão, médecin spécialiste en pédiatrie et nutrition, a commencé des recherches sur les aliments locaux afin de réduire l'incidence de la malnutrition.

C'est à partir de ces recherches qu'est née le multimélange.

En 1983, la Société Brésilienne de Pédiatrie a décerné au Dr Clara le prix du meilleur travail de lutte contre la mortalité infantile grâce à l'utilisation du multimélange.

4. À quoi sert-elle ?

Le multimélange, riche en divers nutriments (glucides, minéraux, fibres, vitamines, acides aminés), lorsqu'il est consommée en petites doses quotidiennes, agit comme un complément nutritionnel et contribue à :

- La croissance, le développement et le renforcement du corps humain ;
- Le maintien de la santé ;
- La lutte contre la malnutrition ;
- L'augmentation de l'immunité ;
- La prévention des maladies.

Le multimélange peut être utilisée par les enfants, les jeunes, les adultes, les femmes enceintes et les personnes âgées. Son utilisation n'est pas limitée aux cas de malnutrition.

5. Ingrédients

Les ingrédients varient selon le lieu où le multimélange est préparé.

Chaque pays possède sa propre biodiversité, les organismes qui y vivent sont donc adaptés à leurs coutumes culturelles et régionales.

Il s'agit des ingrédients suivants :

- Son de riz ou de blé torréfié et tamisé ;
- Feuilles vertes foncées - manioc, patate douce, courge ou moringa - déshydratées, moulues et tamisées ;
- Graines torréfiées - sésame, courge, tournesol et éventuellement arachides et châtaignes - moulues et tamisées.

6. Formule

70 % de son;

15 % de poudre de feuilles ;

15 % de graines broyées.

Exemple : Pour produire 1 kilo de multimélange :

700 grammes de son ;

150 grammes de poudre de feuilles ;

150 grammes de graines.



7. Comment la préparer

La préparation du multimélange tient compte des ingrédients propres à la région où elle sera utilisée, valorisant ainsi la culture alimentaire et la biodiversité locale.

Sa composition varie pour s'adapter aux aliments disponibles dans les différentes localités.

Ustensiles à utiliser:

Tamis fins, casseroles, cuillères en bois, bassines, pilon ou mixeur ou moulin manuel.



Préparation du son

Le son doit être tamisé et grillé à feu doux, en remuant constamment pour éviter qu'il ne brûle.

Préparation des feuilles vertes foncées

Après avoir été lavées, les feuilles sont mises dans 1 litre d'eau + 1 cuillère à soupe d'eau de Javel pendant 20 minutes.

Ensuite, les feuilles doivent être séchées dans un endroit aéré, à l'ombre ou dans un four entrouvert jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Ensuite, écrasez-les bien, passez-les au pilon, mixez-les ou utilisez un moulin à céréales ou un tamis fin.

8. Mode d'emploi (comment l'utiliser)

Prendre une cuillère à café trois fois par jour, au moment des repas.

Suggestion d'utilisation :

Saupoudrer sur les soupes, les jus, le lait, les yaourts, les fruits.



9. Précautions d'hygiène et de préparation



- L'espace doit être propre ;
- Les ustensiles doivent être correctement lavés ;
- Nous devons porter un masque, des gants et une charlotte ;
- Si vous utilisez un pilon, un mixeur ou un broyeur, il est important qu'ils soient propres, secs et exempts de résidus d'autres aliments ;
- Les ingrédients doivent être recouverts d'un chiffon propre ;
- Une fois préparée, la farine doit être conservée dans un récipient propre, sec et bien fermé ;
- Elle doit être conservée dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité.

*“Que la nourriture
soit le médicament,
et que le médicament
soit la nourriture.”*

(Hippocrate)

Références :

Kaminski, Tiago André. L'UTILISATION DU MULTIMISTURA DANS LE CONTEXTE DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE. UFSM, 2007

<https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/5648/TIAGO%20KAMINSKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Multimistura. <https://www.multimistura.org.br/novos/>

MANUEL
Multimélange



FRATERNITÉ
MISSIONS HUMANITAIRES INTERNATIONALES