

# **Trồng Cây Moringa Oleifera (Chi Chùm Ngây)**

**LA CULTURE INTENSIVE**

**DU**

**MORINGA OLEIFERA**

**ALIMENTATION**

**HUMAINE ET ANIMALE**

**Par : Lowell J. Fuglie**

**Illustré par : Caroline Olivier**

**Traduit de l'anglais par : Caroline Olivier et  
Papa Matar Ndiaye**

# Hệ Thống Trồng Thâm Canh Cây Chi Chùm Ngân (Moringa Oleifera)

Thức Ăn Gia Súc – Dinh Dưỡng cho  
Con Người

Bởi: Lowell J. Fuglie

Vẽ Minh Họa bởi: Caroline Olivier

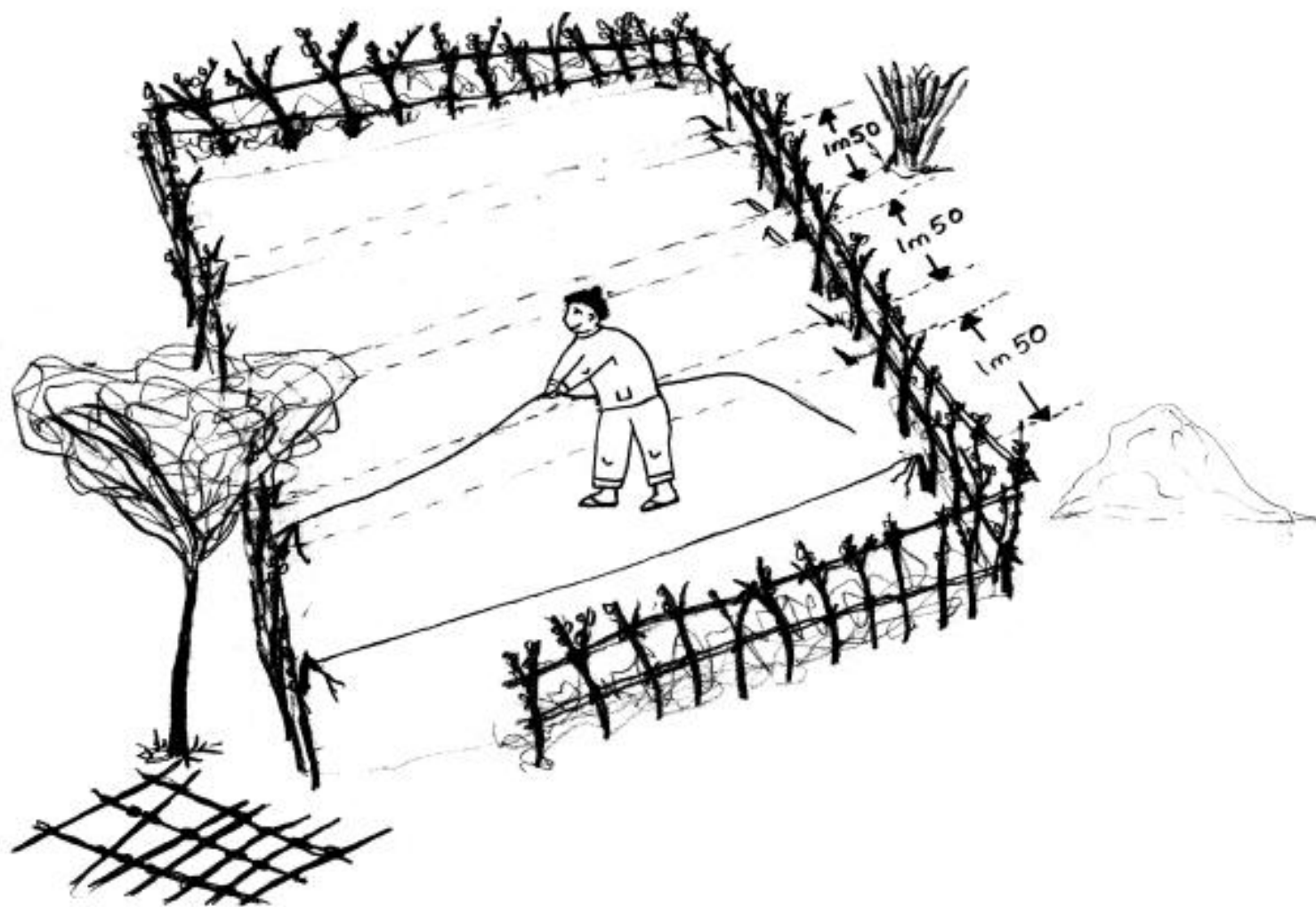
Dịch từ Anh ngữ sang Pháp ngữ bởi:

Caroline Olivier và Papa Ndiaye

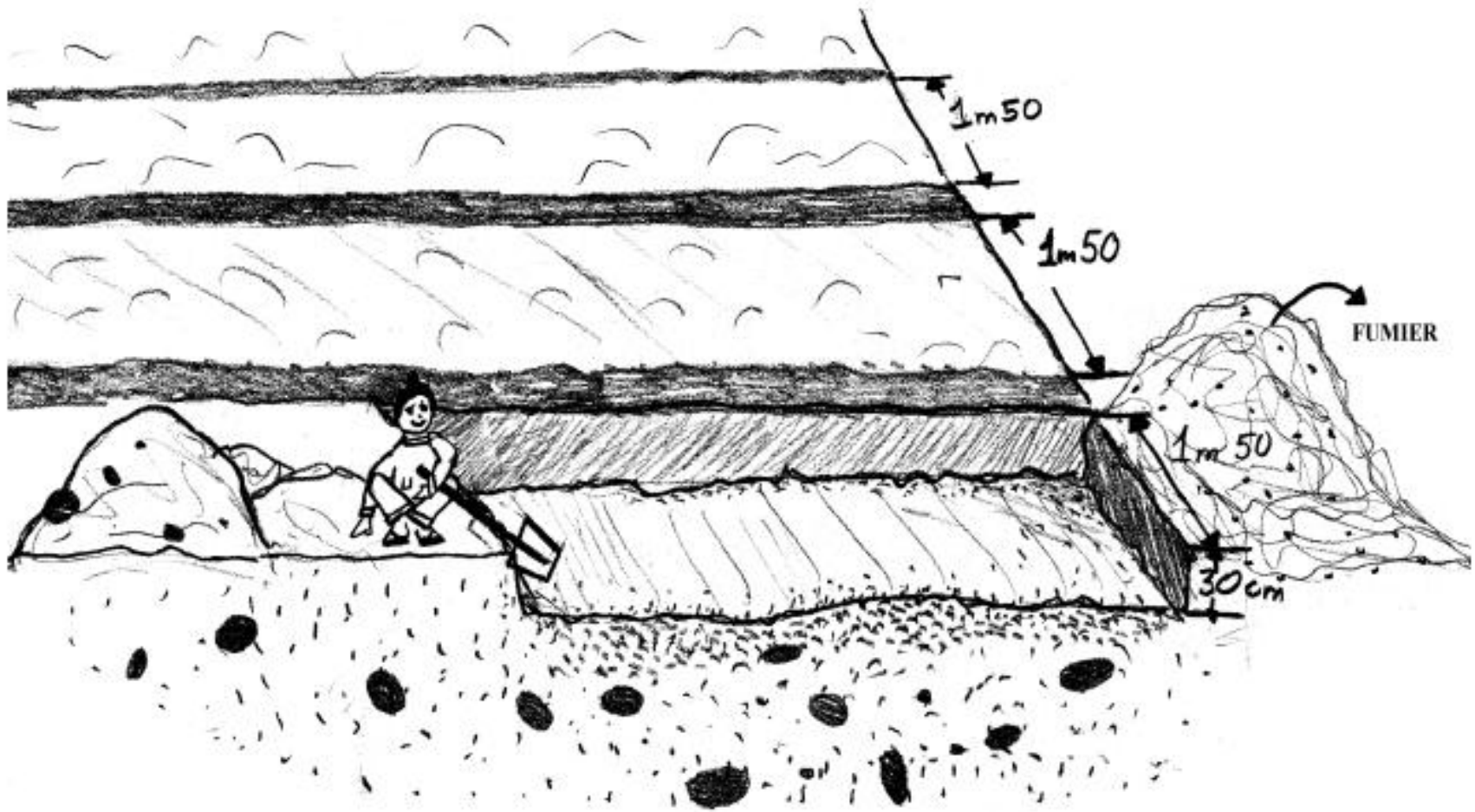


Choisir un terrain et planter une clôture (avec *Jatropha curcas* ou *Acacia laeta*).

**Chọn một mảnh đất và trồng một rào cây với loại *Jatropha curcas* hay *Acacia laeta***

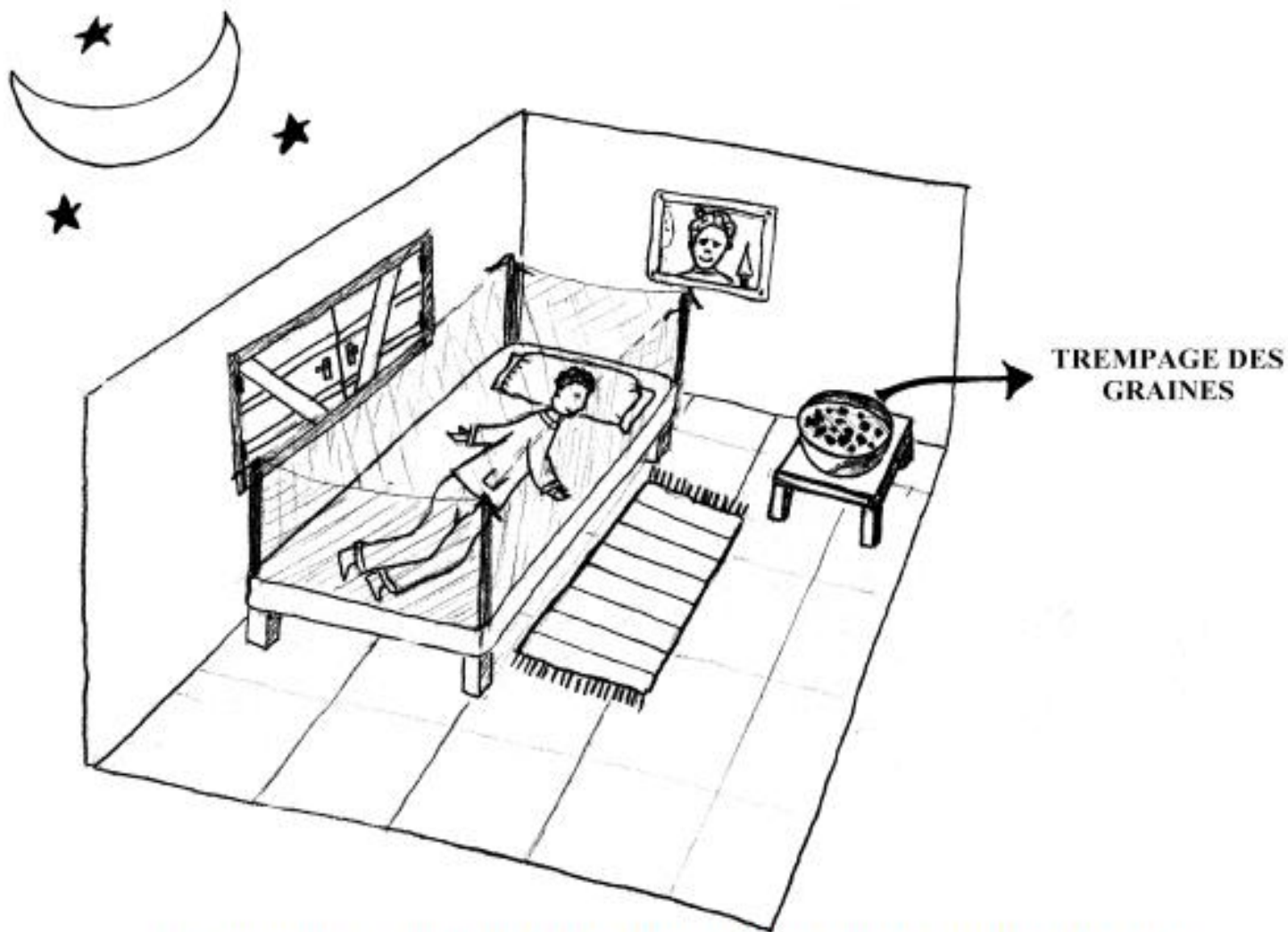


Faire des planches de 1m 50 de largeur (la longueur dépend du terrain).  
Tạo những luông với 1 thước 50 bề ngang (chiều dài tùy theo mảnh đất)



Labourer la terre jusqu'à 30cm de profondeur et ajouter du fumier.

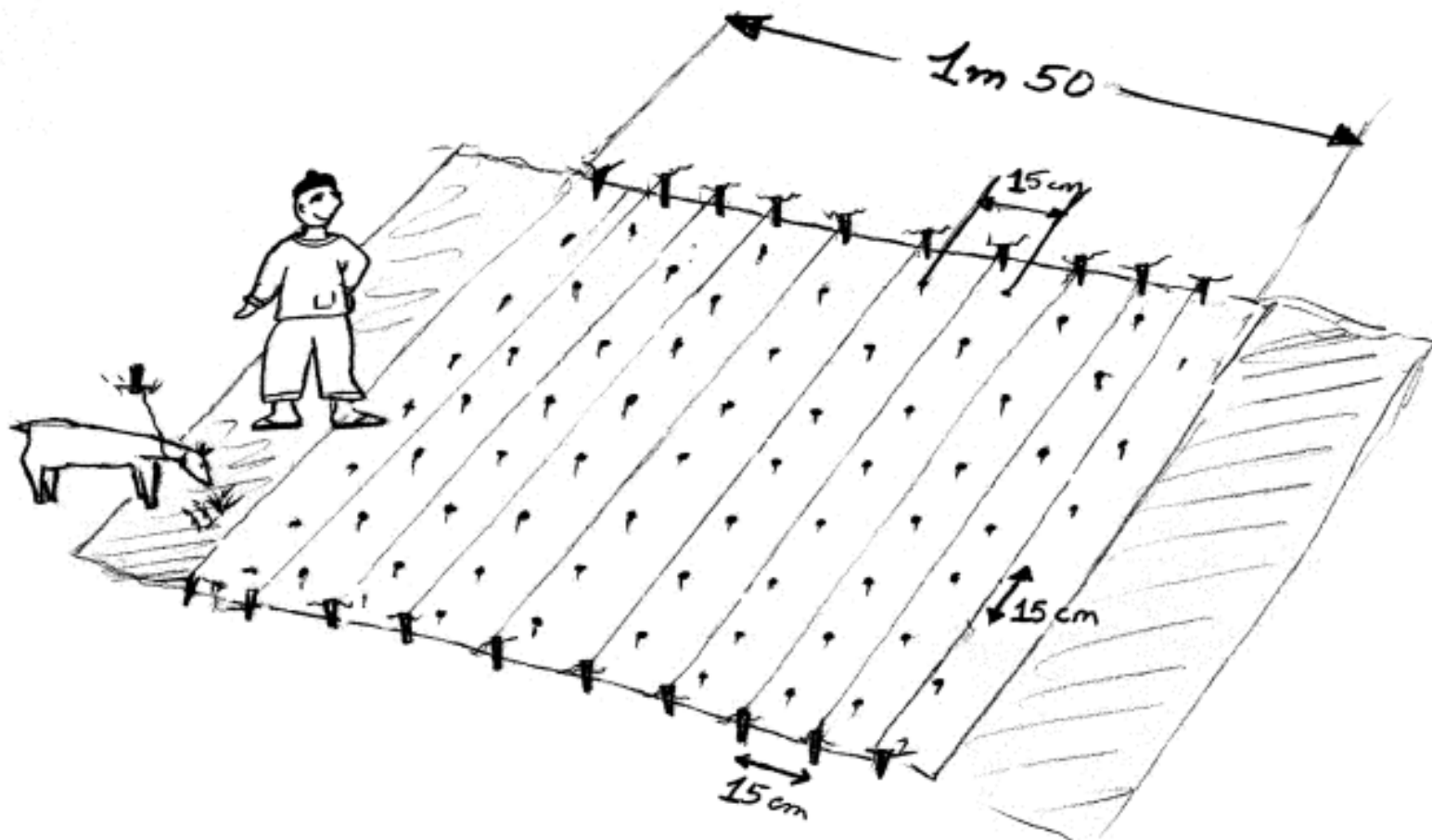
Cày đất đến 30 cm độ sâu và đổ phân vào



**Tremper les semences de Moringa durant 1 nuit, la veille du semis.**

**Ngâm hạt giống Moringa một đêm trước khi được gieo trồng**

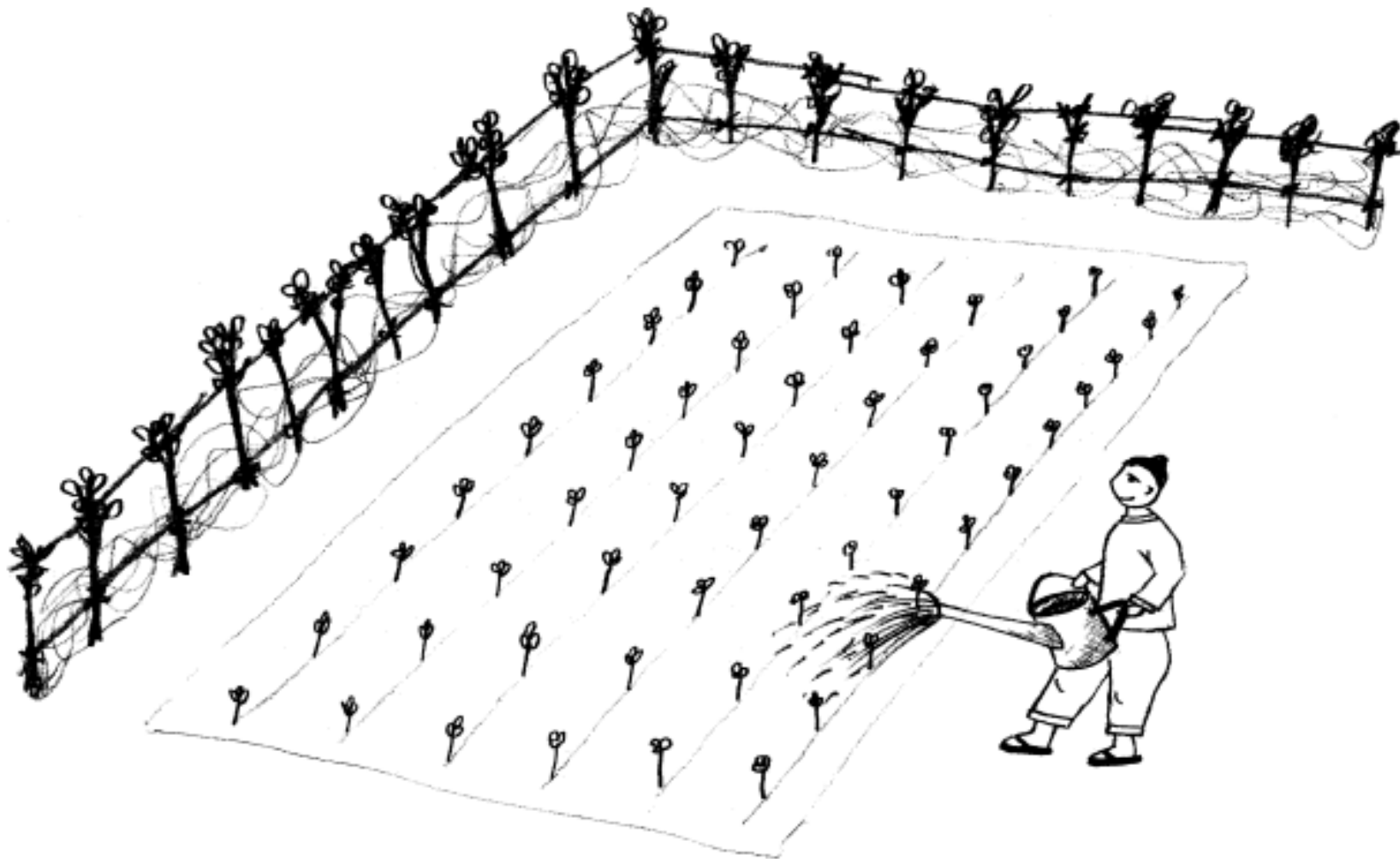




Tracer les lignes de plantation, à intervalle de 15cm. Planter les semences à 1cm de profondeur et à 15cm d'intervalle.

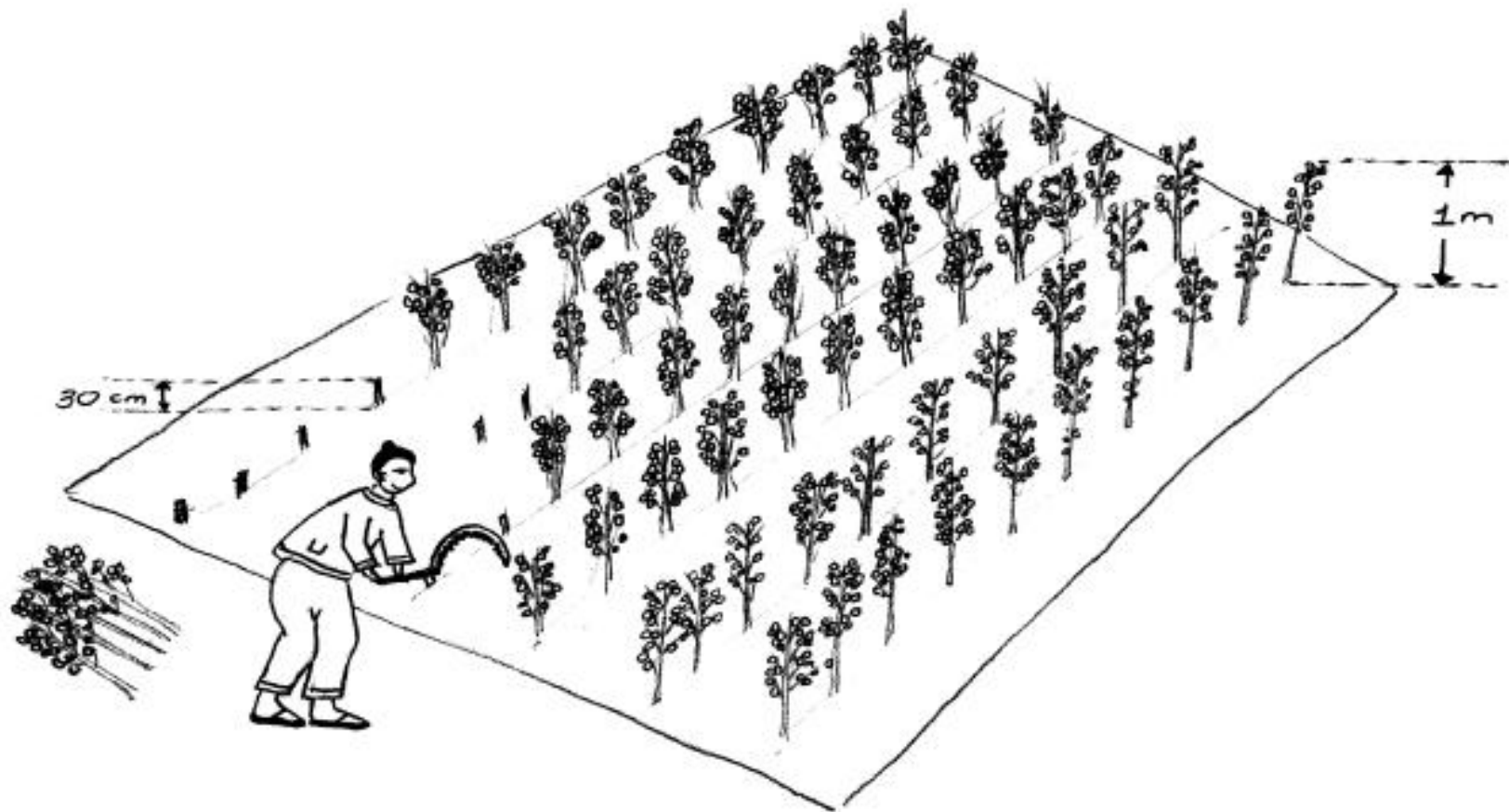
Phân định và gạch một đường để gieo giống với một khoảng cách 15 cm. đặt các hạt giống ở độ sâu 1 cm và cách nhau 15 cm.





**Arroser 1 fois par jour. Si l'arrosage manuel n'est pas possible, planter les semences au début de la saison des pluies pour avoir au moins deux récoltes.**

**Tưới nước 1 lần mỗi ngày. Nếu anh chị không thể tưới nước hàng ngày thì hãy gieo hạt giống vào đầu mùa mưa để có ít nhất 2 mùa vụ**



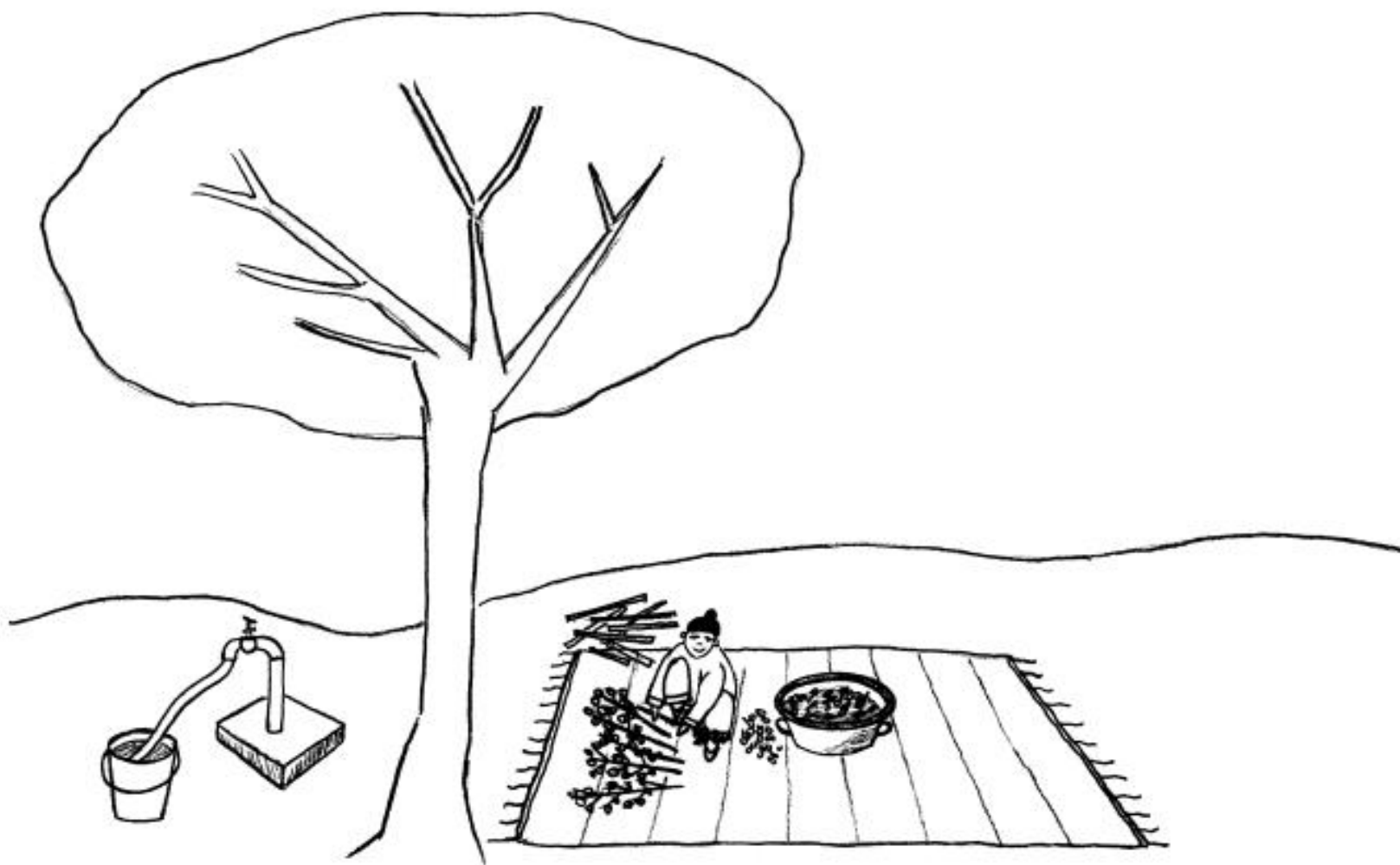
Quand les plantes atteignent une hauteur de 1m, récolter les feuilles en coupant la tige de la plante à 30cm du sol. Des rejets vont apparaître et permettront une autre récolte dans deux mois. Si les feuilles commencent à jaunir, ajouter du fumier ou du compost.

Khi cây mọc lên đến 1 thước chiều cao, anh chị hãy hái lá bằng cách cắt nhánh cây ở độ cao 30 cm từ mặt đất. Những cây non sẽ mọc ra và sẽ cho phép một mùa vụ kế tiếp trong 2 tháng nữa. Nếu lá cây bắt đầu vàng thì anh chị nên thêm phân hay phân hữu cơ



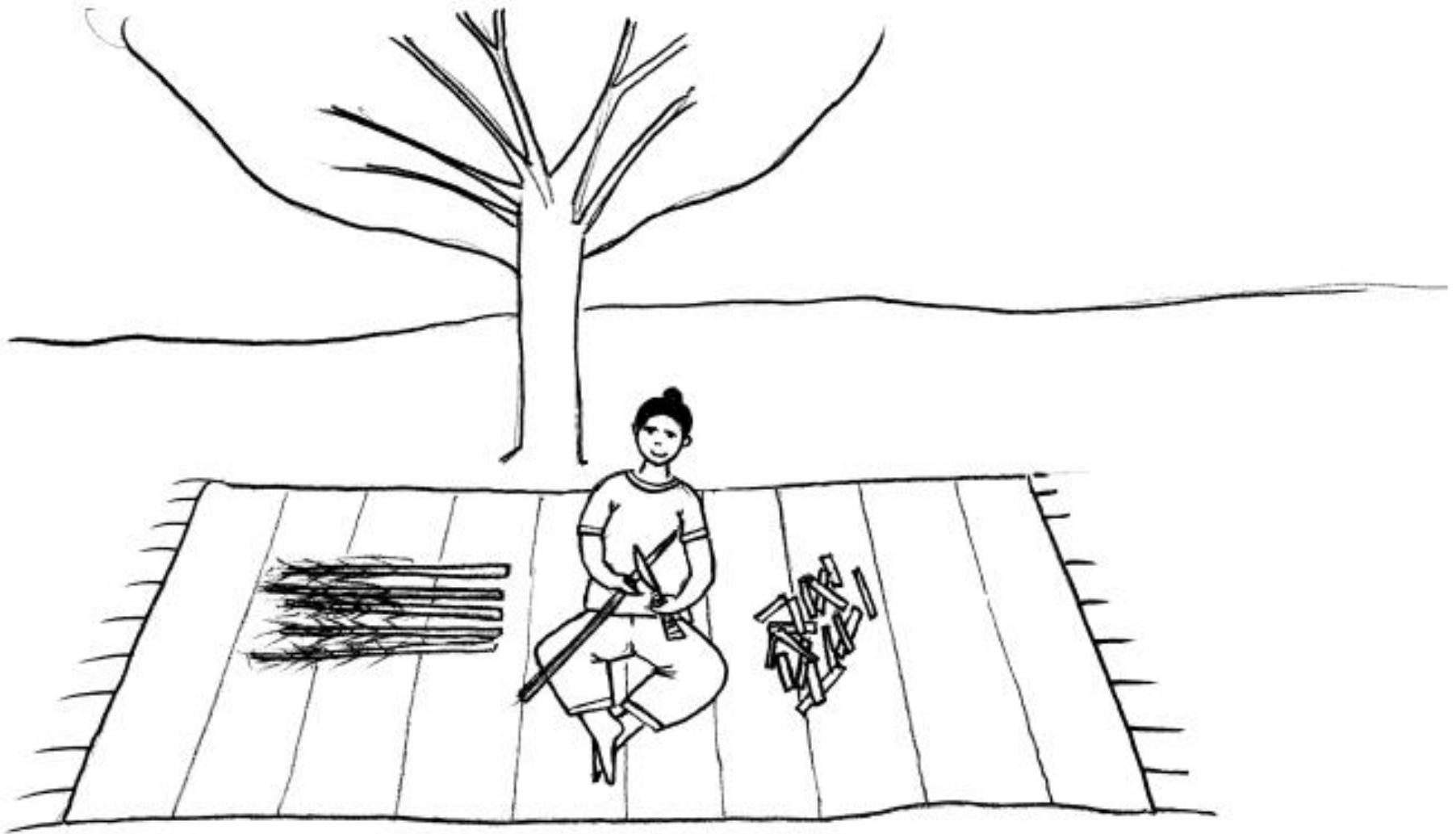
**Amener la récolte directement du champ à la maison, en évitant de la mettre en contact avec les rayons solaires qui détruisent certaines des vitamines contenues dans les feuilles.**

**Đem ngay lập tức mùa gặt của anh chị về nhà, tránh để lâu ngoài nắng vì các vitamin trong lá sẽ bị tổn hại và mất đi.**



**Séparer les feuilles des tiges et laver-les dans de l'eau propre.**

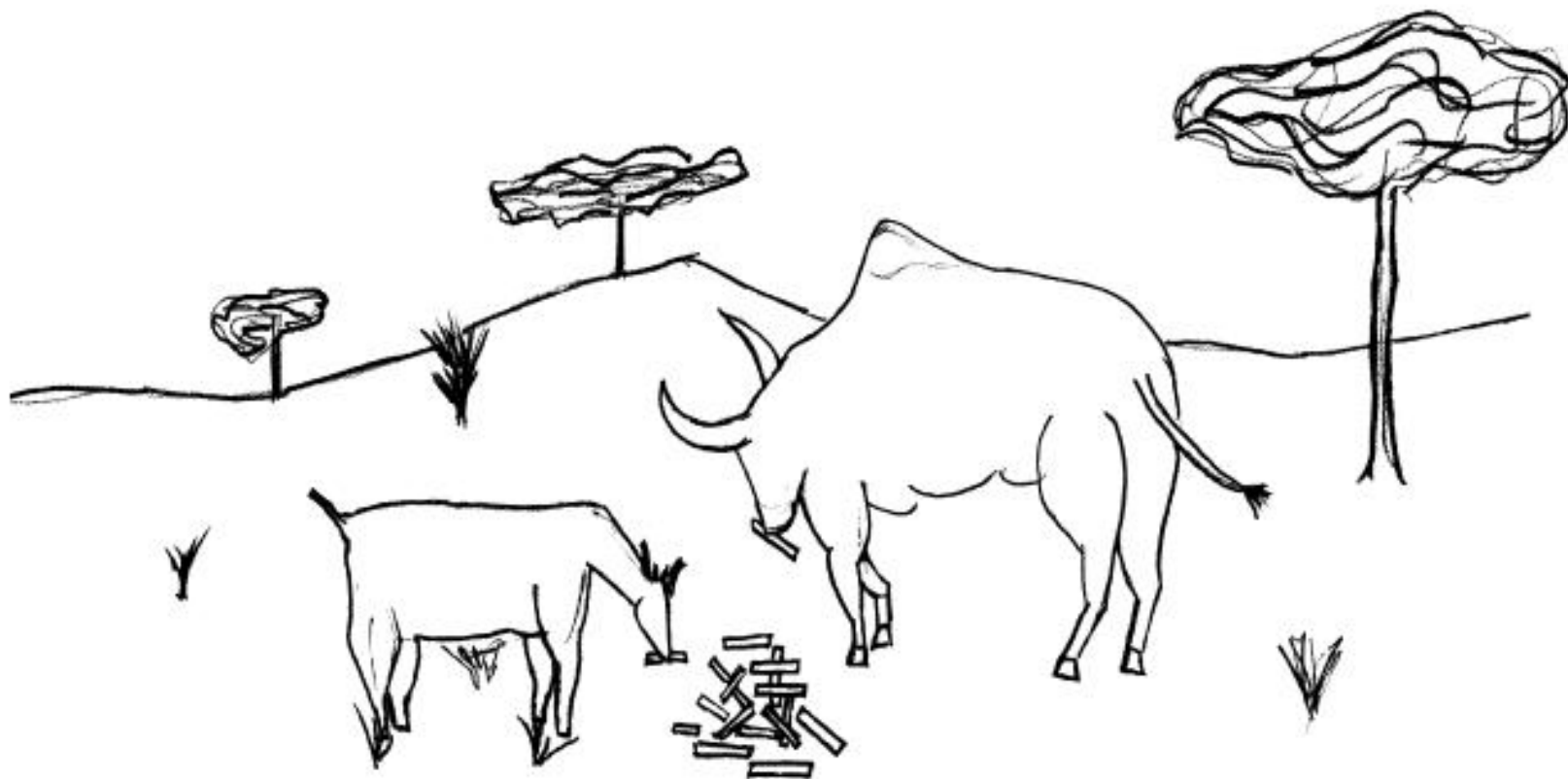
**Tách lá khỏi nhánh cây và rửa với nước sạch.**



**Couper les tiges en morceaux, 10cm de longueur maximum.**

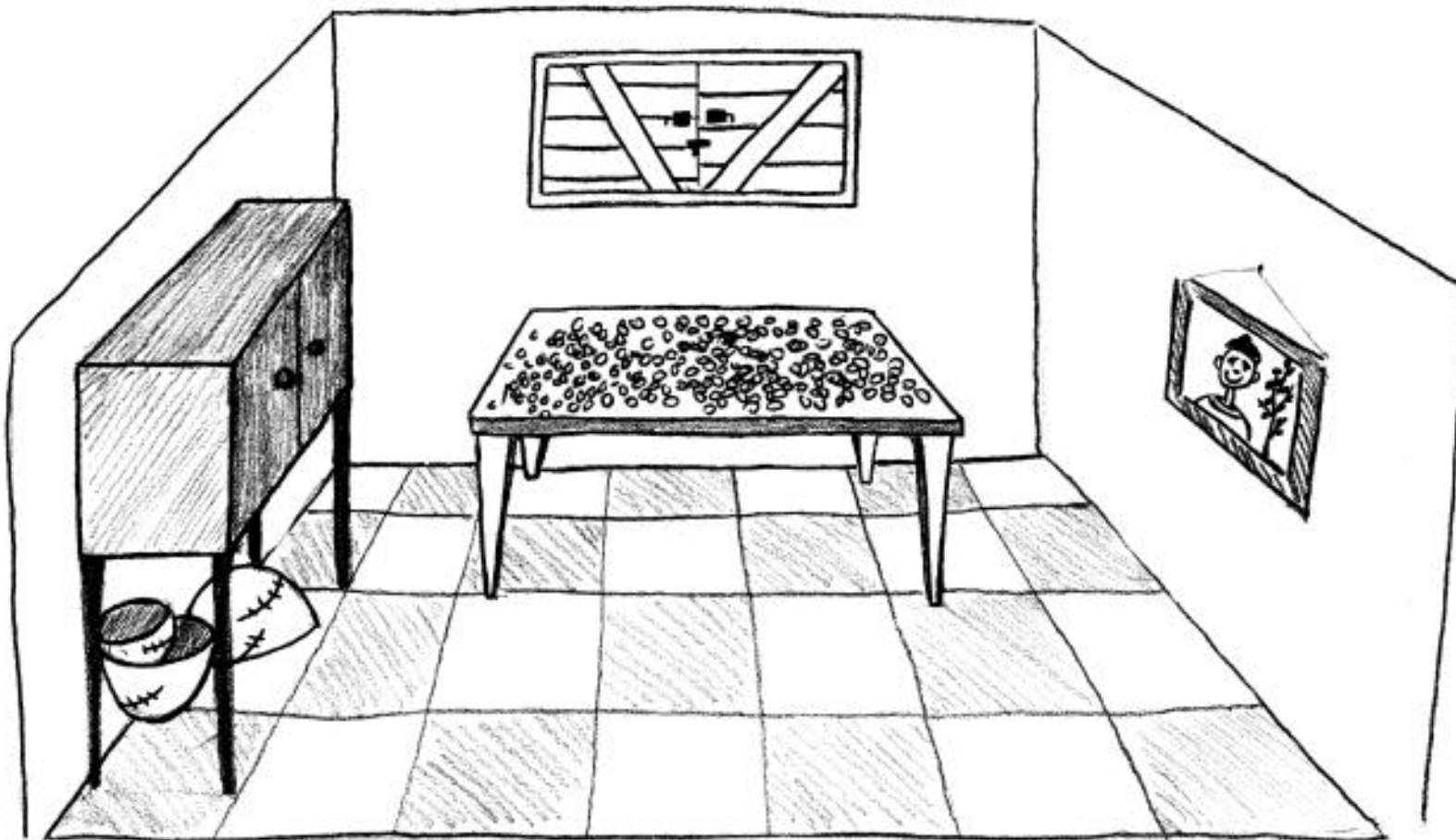
**Cắt nhánh cây thành từng khúc với chiều dài 10 cm.**





**Donner les morceaux des tiges aux vaches, aux moutons et aux chèvres. En ajoutant le Moringa à la consommation du bétail, on verra que les animaux deviendront plus gros.**

**Cho bò, dê, cừu ăn các nhánh cây.  
Khi thêm cây moringa vào thức ăn gia súc thì súc vật mập ra hơn**



**Sécher les feuilles à l'abri du soleil, de préférence à l'intérieur de la maison.  
Éviter de les entasser.**

**Phoi khô lá cây nhưng tránh ánh nắng mặt trời, tốt nhất là phoi khô trong nhà.  
Tránh đùng chống chắt lá lên nhau.**





**En deux ou trois jours, les feuilles seront sèches.**

**Transformer les feuilles en poudre en utilisant un mortier et un pilon bien propre.**

**Lá cây sẽ khô trong 2, 3 ngày. Với 1 cây cối và chày sạch tán lá thành bột.**



**Conserver la poudre fine dans un récipient en plastique qui ferme bien.**

**Đựng và giữ bột mịn trong một chậu hay hộp bằng nhựa, đậy kín lại**



**Pour améliorer la santé des enfants en sevrage,  
ajouter une cuillerée de poudre dans leur alimentation.**

**Để chăm sóc sức khỏe trẻ em mới dứt sữa, cho một muỗng bột vào thức ăn của bé**



**Pour améliorer la santé de la famille, ajouter des cuillerées de poudre à chaque repas quotidien, ou utiliser la poudre pour faire une sauce.**

**Để sức khỏe gia đình tốt hơn, anh chị có thể thêm vào vài muỗng bột ở mỗi bữa ăn, hay dùng bột này trong các loại nước sốt.**

## **Recette de la sauce de poudre de feuilles de Moringa**

### **Ingrédients**

200 grammes (1/4 de tasse) de pâte d'arachide  
1 litre d'eau  
500 grammes de viande  
25 grammes (3 cuillerées à soupe) de poudre de Moringa  
1 oignon moyen, émincé  
2 gousses d'ail, émincées  
Sel, poivre et piment rouge

### **Préparation**

Dans une grande casserole, faire bouillir la viande dans l'eau durant 10 minutes. Mélanger avec la pâte d'arachide et faire cuire à gros bouillons durant 15 minutes supplémentaires, sans couvrir. Ajouter la poudre de feuilles et laisser bouillir 15 minutes de plus. Ajouter l'oignon dans la casserole. Couvrir la casserole et cuire à feu doux durant 15 minutes. Servir avec du riz.

# Công thức nấu nước sốt với bột lá cây Moringa

- **Nguyên liệu**

200 grs (1/4 tách) bột đậu phộng

1 lít nước

500 grs thịt

25 grs (3 muỗng lớn) bột Moringa

1 củ hành, cắt nhỏ (cắt hạt lựu)

2 tép tỏi, cắt nhỏ

muối, tiêu, ớt

- **Cách chế biến & nấu**

Trong một nồi luộc thịt trong nước trong 15 phút. Thêm vào bột đậu phộng và tiếp tục nấu lửa lớn thêm 15 phút, không đậy lại. Thêm bột Moringa và nấu thêm 15 phút. Thêm hành 1 lít nước, lửa riu riu trong 15 phút. Dùng với cơm.