

Die 5 wichtigsten Lebensmittelgruppen

Für eine ausgewogene Ernährung in den Busch in Burkina

1 – Getreide :

Hirse - Sorgum - Reis - Mais – Fonio...

1 - Wurzeln und Knollen

Cassava - Yams - Süßkartoffel

Taro – Kartoffel...

2 - Leguminosen

(Hülsenfrüchte)

Augenbohne - Erdnuss – “Soumbala”
(Parkia biglobosa) - Acacia matrostachya

Erde Erbse...

2 - Tierische Produkte

Fish- Hühner – Insekten...

3 - Grüne Blattgemüse (gekocht)

Baobab (Blätter) - Hibiscus asper - Solanum
aethiopicum/incanum - Amaranth - Cowpea -
Cassava – Moringa...

3 - Obst Gemüse

Okra - Solanum aethiopicum / incanum -
Paprika – Tomaten...

4 - Fette und Öle

Shea butter -

Peanut oil - Palm oil

5 – Rohes Obst

(aus Busch Bäume)

**Baobab Frucht - Mango - Saba senegalensis -
Marula-Baum**

**Lannea microcarpa - Detarium microcarpum -
Diospyros mespiliformis - Vitex doniana sweet -
Ziziphus mucronata**