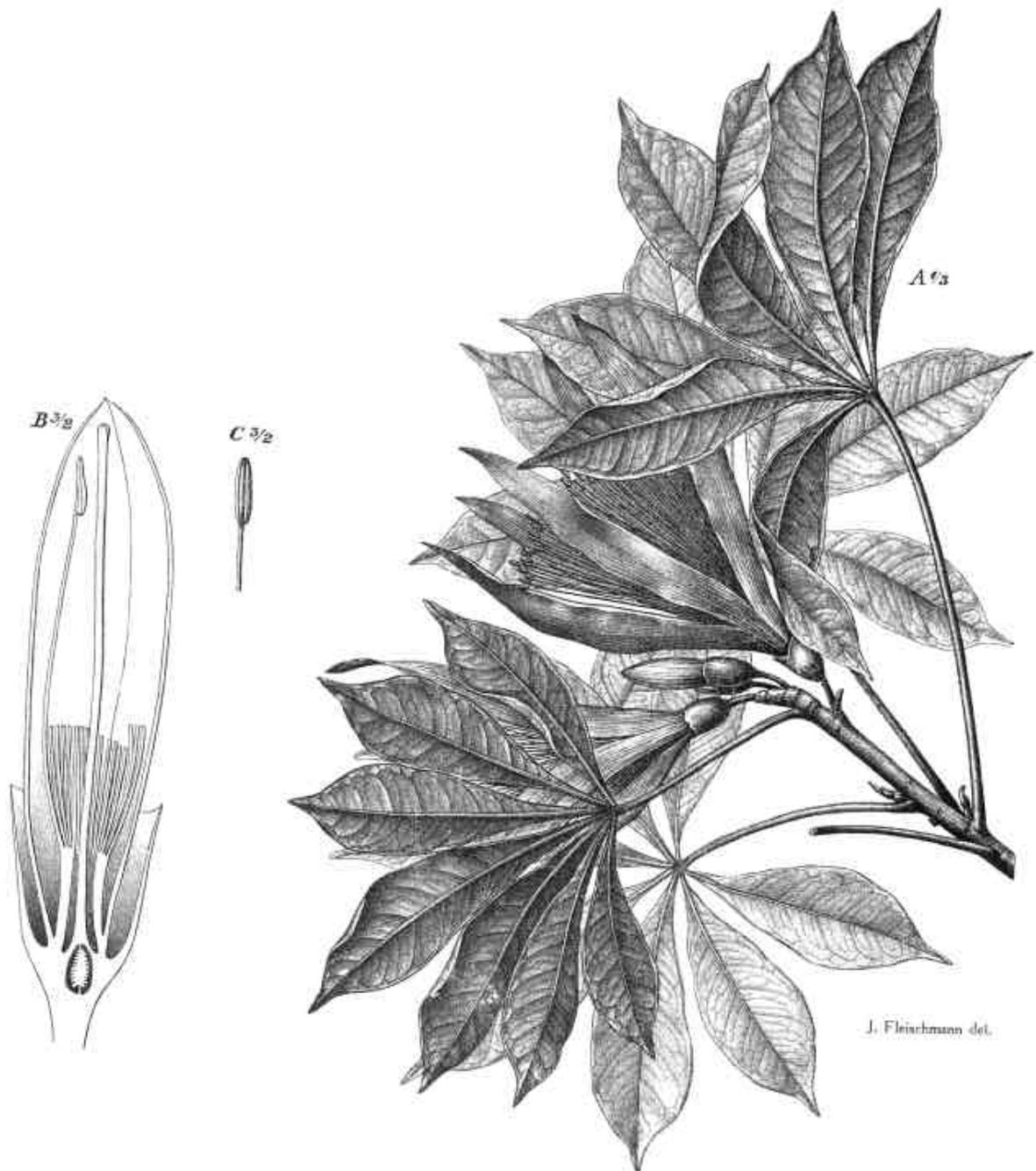


Adansonia digitata

Bombacacée

Baobab



On connaît 7 espèces d'Adansonia.. Le baobab, *Adansonia digitata*, a une grande importance alimentaire au Sahel . Ses fleurs, ses graines et ses feuilles quand elles sont très jeunes (c'est à dire surtout en septembre au Sahel) sont consommées crues ou bouillies, mais le plus souvent on sèche les feuilles, on les réduit en poudre et celle-ci est utilisée dans la cuisine avec diverses sauces (OWEN, 1970): la poudre de feuilles séchées est appelée 'Lalo' au Ferlo sénégalais (Becker, 1983) et dans le reste du Sénégal et elle est fréquemment consommée avec le couscous; le 'Lalo' est vendu sur la plupart des marchés. On sèche les feuilles quand on veut les conserver longtemps; on les vend ainsi sur les marchés telles quelles ou réduites en poudre qui est utilisée notamment pour lier les grains du couscous et dans des sauces. Leur richesse en calcium et en fer est grande: 100g de matière fraîche (M.V) correspondent à 23g de matière sèche (M.S) et contiennent 3,8g de protéines (3,1g dans les feuilles sèches d'après BERGERET, 1990), 400 à 2600 mg de calcium, 50mg d'acide ascorbique (NICOLO, 1957), ainsi que 1618 ug. 100g-1 de vitamine A en équivalent rétinol et 2,8 g de cellulose ; ils représentent 69 Kcal et contiennent du rhamnose et d' autres sucres, des acides uroniques, des tannins, du tartare de potassium ,des catéchines (WATT et al., 1962) . Mélangées à des graines de sésame et / ou à des arachides, les feuilles de baobab fraîches constituent une excellente salade 'affous'.



Le fruit mûrit de à avril au Sahel. Sa pulpe, généralement blanchâtre, mais pouvant être jaune ou rosée, appelée 'pain de singe', est très riche en acide ascorbique (vitamine C ; de 169 270 mg pour 100 g en matière fraîche ou 73 mg vit . C 100 g MS pulpe -1) et en thiamine(vitamine B1 : 0,38 mg .100 g-1 M .V.) ainsi qu'en potassium et en glucose : on dit qu'à volume égal elle est plus riche que l'orange en vitamine C .

Les fruits d'Afrique de l'ouest et ceux d'Afrique de l'est ont une composition différente(B.I.I., 1913) ; ayant goûté des uns et des autres, nous préférons gustative ment ceux du Soudan. Mâcher cette pulpe quand on n'est fatigué redonne vite des forces . On peut mâcher la pulpe et l'avaler, ou bien la dissoudre dans de l'eau pour faire une boisson est employée quelquefois comme un succédané du lait . On peut aussi dissoudre la poudre dans du lait. Cette boisson est quelquefois mélangée à la 'mérissa', sorte de bière de sorgho fermenté très commune au Soudan. Le fruit contient aussi de la riboflavine (vitamine B2) et de la

niacive(vitamine PP) en quantités appréciables, respectivement de l'ordre 0,06 et 2,16 mg. 100 g-1. La pulpe contient pour 100 g en moyenne: 293 mg de calcium; 2,3 g de protéines; 0,27 g de lipides ; 75,6 g de glucides totaux; 7 mg de fer; 96 à 118 mg de phosphore. Il y a encore quelques années, le Soudan exportait de la pulpe de fruit de baobab pour l'industrie pharmaceutique britannique qui l'utilisait dans la fabrication de produit anti-inflammatoires.



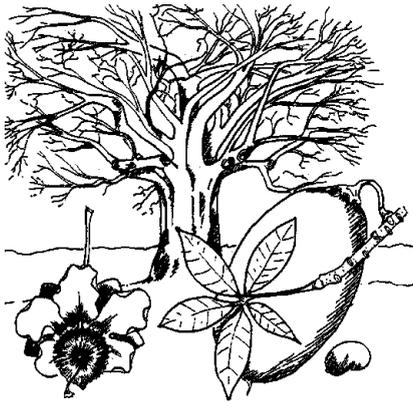
On l'utilise aussi à la place du tartare dans la préparation de la pâte à pain (MOGG, 1950). Dans beaucoup de régions, on coupe les branches pour provoquer la repousse de jeunes feuilles et DEPOMMIER (comm.pers. 1994) signale un paysans de la région de Dédougou au Bourkina Faso dont l'essentiel des revenus provient d'un verger de baobabs qu'il export pour vendre les feuilles sur les marchés. La farine de feuilles est utilisait dans des sauces à couscous ; elles contiennent 2,26 g MS-1 et 4850 mg vit.

A. kg MS-1. Trente trios grammes de feuilles sèches couvrent les besoins journaliers en calcium d'un individu.

Les jeunes plantules se mangent cuites comme des asperges, soit au naturel, soit légèrement ébouillantées: on mâche les parties tendres et recrache les les fibres ; on fait de même avec racines des jeunes plants. Cette pratique culinaire explique en partie pourquoi l'on trouve pas beaucoup de jeunes arbres.

Les graines ont donné leur nom à l'arbre (baobab vient de 'abuhoboub', le père des graines). Dès le XV ème siècle, elles étaient vendues sur les marchés du Caire. Elles sont consommées fraîche ou grillées. La graine contient 15 % d'une huile comestible, plus riche en protéines que celle des arachides. La farine de graines peut contenir jusqu'à 48 % de protéines et jusqu'à 2 % de vitamine B1 ; elle mériterait d'être utilisée pour la fabrication d'aliments infantiles comme l' est la farine de caroubier en Algérie ; fermentée, elle prend un goût d'huile d'amande et peut devenir légèrement toxique. La graine contient un alcaloïde, l'adansonine, qui est un antidote de la strophantine et est utilisée comme contre-poison ; elle est une bonne source de thiamine, après la levure toutefois, mais est déficient en lysine, moins toutefois que l'arachide.

On notera aussi que le baobab joue un rôle contre la soif :



✓ En cas de grande sécheresse le bois, tendre et spongieux, est mâché par les hommes et les animaux pour apaiser la soif.

✓ Mais surtout, dans certaines régions sèches, comme le Kordofan et le Darfour, on évide le tronc pour y stocker de l'eau. Pour ce faire, on aménage un vaste entonnoir à pente très faible tout au tour de l'arbre, d'un rayon de 10 à

15 mètres, pour que l'eau se concentre autour du tronc quand il pleut. Par ailleurs, on creuse l'intérieur du tronc, en partant juste au-dessous de l'endroit où le tronc donne naissance aux grosses branches : on enlève tout le cœur (qui est du bois mort) ne laissant que l'aubier tronc (qui est un tissu vivant) et l'écorce, creusant jusqu'au bas du tronc : on crée ainsi une cavité qui peut avoir un volume de plusieurs cubes. Quand celle-ci est pleine, on recouvre l'ouverture avec quelle branches, sur lesquelles on place une natte qu'on recouvre de terre. On a ainsi constitué une réserve d'eau qu'on pourra conserver plusieurs mois et n'utiliser qu'en saison sèche. Il est remarquable que cette façon d'utiliser l'arbre n'est pratiquée que par certaines peuplades et seulement sur à peine la moitié de l'espèce.

Les autres usages du baobab sont très nombreux (GILLET, 1986), en particulier en pharmacopée, ce qu'explique sa riche composition en calcium, en fer, en potassium et en vitamines. Le baobab est un arbre si important dans la culture sahéenne en générale, et dans des villages de cultivateurs en particulier, qu'on trouve encore des villages complètement enfouis dans des peuplements de ces arbres, comme au sud du Sénégal, et même de véritables peuplements denses de baobabs entourant défensivement un village et situés à l'intérieur d'une ligne de défense en fossés et levées de terre à moitié effacés (et autrefois en clôture d'épineux, mais qui ont disparu), comme près des Monts Kapsiki, au nord du Cameroun. Il était très difficile à des cavaliers de franchir un tel boisement dense de baobabs aux troncs très épais, des houppiers desquels des archers leur tiraient dessus. Comme l'a souligné SEBIRE (1899), les usages multiples. Toutefois, son bois n'est pas utilisé, sauf pour faire des flotteurs de filets ; bien séché, il peut donner un mauvais combustible. Son nom haussa, 'fanko', veut dire 'bon à rien' (DALZIEL, 1955).

Signalons encore que les baobabs sont habités par des colonies d'abeilles, qui nourrissent du nectar de ses fleurs, et produisent un miel fin et apprécié.

