

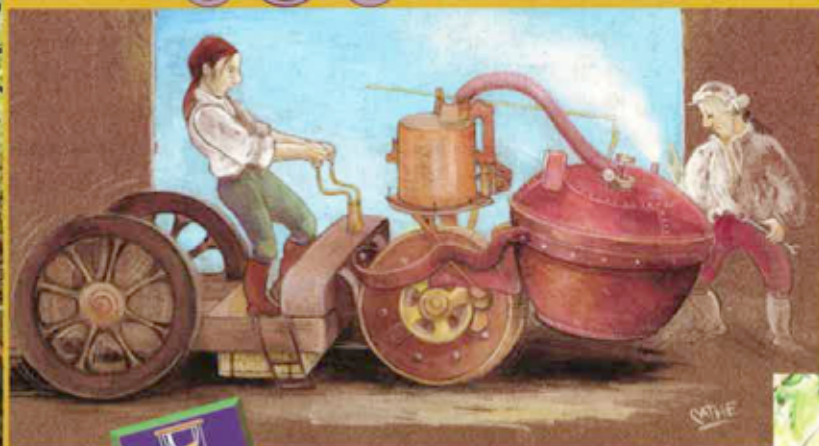
Novembre de 1999

N° 40

Plumalhon



MAINATGES
D'ÒC



BD, jòc e contes...





Lo maniòc



En çò nòstre, en Euròpa, manjam sovent pastas, patatas e tanben ris. En Africa tanben, manjam ris mas en mai an una planta que s'apèla lo maniòc. Dins mai d'un país es una de las basas de l'alimentacion.

Lo maniòc es, coma las patatas, un turbercule. Son sovent las femnas que son encargadas d'amassar e d'aprestar lo maniòc.

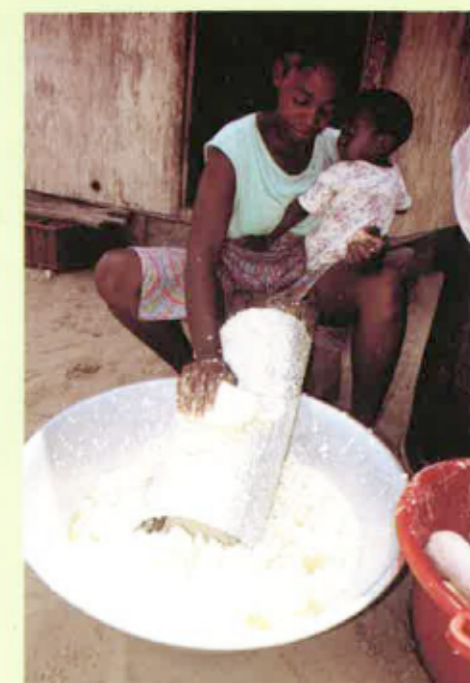
Tèxte e fòtos de Frederic Lavail



Un còp desterrat, cal pelar e lavar aquel tubercule. Es trempat dins l'aiga pendent dos jorns puèi es raspat. Atal avèm una pasta liquida que cal daissar pausar tot un jorn.



Lo ser, passan la pasta dins un sedaç per ne tirar çò de telhut puèi la meton dins una saca de teissut per que s'estorre.





La pasta estorrida es rotlada dins fuèlhas de palmièr aprestadas la velha. Aqueles bastons de maniòc son bolhits. Cal quasiment una ora. Un còp enfregits, se pòdon manjar cauds o fregs. Se pòdon far còire al fuòc sus la grasilha o simplement bolhits. Amb lo maniòc se fa tanben farina.

Un còp lo maniòc raspat, lo fan secar als rais del solelh e après cal que siá pelat per devenir una polvera. Se lo maniòc ven plan en Africa, es pas originari d'aquel continent. Arriba d'America del Sud. Lo maniòc es un aliment fòrt nutritiu. Benlèu n'as manjat sens o saber. Lo maniòc se manja en ço nòstre jos la forma del tapiocà que ven d'un autre biais d'adobar aquela planta.

