

# Flè Papay/Chaya

Flè Papay/Chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*) deja ap grandi nan anpil lakou, nan tout Ayiti, men poko gen anpil moun nan Ayiti ki kon valè li gen. Chaya se yon manje tradisyonel nan Amerik Santral. Li pwodwi anpil bèl gwo fèy vèt fonse. Nouvo fèy yo parèt touswit apre rekòt yo. Foto 1, moutre 2 varyete. Yon ki sanble anpil ak fèy papay epi lòt ki pa sanble. Pi souvan nan Ayiti nou jwenn varyete ki sanble anpil ak fèy papay. Varyete sa ka gen kèk ti cheve pikan nan tij li k'ap piki moun tankou gèp depi li antre nan po mens tankou do men. Li pa ka pike pla men epi li pa ka pike apre li kwit.



Foto 1: De varyete Chaya

Chaya gen gran valè nitrisyonèl, pwopagasyon fasil, pwodiktivite li wo, li ka grandi nan kondisyon difisil e gen rezistans vèmin ak maladi yo. Tout sa fè flè papay yon plant ki gen anpil valè ak gwo potansyèl ki ta ka benefisyè moun yo anpil nan plizyè rejyon.

## Nitrisyon

Fèy chaya gen mwens dlo pase anpil lòt plant legim tankou zepina ak leti. Chaya gen anpil anpil pwoteyin, kalsyòm, fè, ak vitamin A. Li gen bon kalite pwoteyin ki da ede ti moun yo grandi byen. Fèy yo genyen yon pwodwi chimik toxik rele cyanure (HCN). Sa vle di, avan nou manje yo, nou dwe koupe e bouyi yo pou fè toxin yo vin nan fom gas e kite fèy yo. Apre fèy yo bouyi yo bon pou manje.



Foto 2: Repwodiksyon pa bouti

## Pwopagasyon ak Pwodiktivite

Bwa chaya pa kon gaye twop paske li prèske pa janm pwodwi grenn. An jeneral, li gaye pa bouti (Foto 2). Li ap grandi byen nan plizyè kalite tè nan rejyon cho epi imid epi rejyon ki gen sezon sechrès. Pa wouze yo twòp anvan yo byen etabli pou yo pa gate. Pou ogmante kantite ak kalite fèy li fè pou legim, mete angrè oswa konpòs ak awozaj. Koupe plant lan regilyèman pou li pa rive twò wo. Chaya konn pwodwi yon gwo kantite fèy pou ti kantite tè li pran nan jaden oubyen lakou. fèy yo pi laj epi dous lè plant la grandi nan lonbraj, li bon pou plante bò kote yon pyebwa oswa lòt bagay k'ap bay lonbraj nan mitan jou yo.



## Preparasyon ak Resèt

Jenn fèy yo dwe koupe e bouyi nan dlo pou 15 - 20 minut. Ou fe sa paske fèy yo genyen cyanure laden epi le ou bouyi fèy yo ou retire cyanure la. Fèy yo pa gen yon gou fò epi yo ka pran gou epis yo ak lòt manje.

- Apre fèy yo bouyi li ka fri ak lwil kizin, sèl, zonyon, piman e lay pou bay li gou bon anpil.
- Manba se yon engredyan ekselan pou ajoute, moutad ap bon tou.
- Fèy yo bon avèk legim e vyann nan ragou.
- Fèy yo ka seche e moulen nan yon poud pou konsève. Li toujou dwe kwit avan li manje.
- Kèk moun manje legim chaya oswa te chaya pou dyabèt oswa pwoblèm nan ren.



Jenn fèy yo dwe koupe e bouyi nan dlo pou 15 - 20 minut

# Fouraj

Marsha Hanzi te ekri: "Yon reyalite enteresan se ke [chaya] se yon manje ekselan pou poul epi li kapab itilize nan sistèm fouraj pèmanan, ka bay poul yo manje tout branch koupe. Nou te wè ke lè poul yo manje legim vèt yo ponn plis ze. [Remak Editè EKO a: Li tou ap fè jòn ze a vin pi jòn fonce].



[www.echocommunity.org](http://www.echocommunity.org)



Information sa soti na Konsey II, Cory Thede e Dr. Kris TelAvest-Thede avèk ECHO Note Technique #53 Chaya

# Flè Papay/ Chaya

*Cnidoscolus aconitifolius*



*Reducing Hunger, Improving Lives  
Worldwide*