



Forum
Global
sur la Sécurité
Alimentaire
et la Nutrition

Méthodes indigènes de préparation des aliments: quel est leur impact sur la sécurité alimentaire et la nutrition?

Synthèse de la discussion n° 89

Du 9 au 30 mai 2013



Forum Global sur la Sécurité Alimentaire et la Nutrition

A propos de ce document

Ce document est le compte rendu de résultats de la discussion virtuelle: «*Méthodes indigènes de préparation des aliments: quel est leur impact sur la sécurité alimentaire et la nutrition?*», qui a eu lieu sur le Forum Global sur la Sécurité Alimentaire et la Nutrition (<http://www.fao.org/fsnforum/fr>) du 9 au 30 mai 2013.

La synthèse ci-après a pour but de donner aux lecteurs un aperçu général de la discussion, y compris la liste de toutes les références présentées par les participants.

Pour une vision plus intégrale, veuillez consulter le site internet de la discussion: http://www.fao.org/fsnforum/fr/forum/discussions/indigenous_methods

Avertissement

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminés ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités. Les opinions exprimées dans la présente publication sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de la FAO. Le terme «pays», tel qu'il apparaît dans le texte, se réfère sans aucune distinction à des pays, territoires et zones.



Table des matières

I. Aperçu	2
II. Quelles sont les méthodes traditionnelles de préparation?	2
III. Pourquoi ces pratiques sont-elles précieuses?	2
IV. Le rôle et la valeur des techniques traditionnelles de préparation des aliments sont-ils trop idéalisés?	3
V. Enjeux actuels pour les méthodes traditionnelles de préparation des aliments	4
VI. Examples of successful traditional food preparation methods	5
VII. Voies à suivre	9
Références envoyées par les participants	10

I. Aperçu

Du 9 au 30 mai 2013, le Forum FSN (<http://www.fao.org/fsnforum/fr>) a hébergé la discussion Méthodes indigènes de préparation des aliments: quel est leur impact sur la sécurité alimentaire et la nutrition.

Edward Mutandwa, assistant de recherche à la Faculté de foresterie de l'Université publique du Mississippi aux États-Unis (Mississippi State University's College of Forestry) a invité les membres du Forum à analyser les méthodes indigènes de préparation des aliments, la façon dont ce savoir est transmis d'une génération à l'autre et quelles en sont les éventuelles conséquences pour la dynamique socio-économique d'un ménage rural type. Il a d'emblée planté le décor en prenant pour exemple l'Isombe, plat traditionnel de son pays natal, le Rwanda, préparé à base de feuilles de manioc. Ce plat très populaire est aussi très long à préparer. Ceci a diverses incidences sur le plan socio-économique, en particulier pour les femmes qui sont généralement chargées de préparer les repas de la famille.

Pendant les trois semaines qu'a duré la discussion, des participants de 22 pays différents ont envoyé un total de 41 contributions.

Ces contributions proviennent essentiellement d'Amérique du Nord (27%), puis d'Europe (24%), d'Asie (20%), d'Afrique (12%), d'Amérique latine (12%) et du sud-ouest du Pacifique (5%).

Ce résumé présente un aperçu des opinions et des commentaires apportés par les participants. Les noms des participants qui ont formulé des commentaires sur le thème en question sont indiqués entre parenthèses.

Pour en savoir plus sur le texte introductif, les questions posées et le texte intégral des contributions reçues, veuillez consulter le compte rendu de la discussion à l'adresse:

http://www.fao.org/fsnforum/fr/forum/discussions/indigenous_methods

II. Quelles sont les méthodes traditionnelles de préparation?

Les participants ont soulevé la question de savoir en quoi consistent les méthodes indigènes et ont souligné la difficulté de trouver une division bien tranchée entre la connaissance « occidentale » (moderne ou scientifique) et la connaissance « indigène » (traditionnelle, locale, culturelle). Une des définitions proposées est que la connaissance occidentale est généralement centralisée et associée à des institutions publiques et privées (instituts de recherche et universités), alors que la connaissance traditionnelle est diffuse et associée à la vie rurale, et peut être décrite comme une « relation organique entre la connaissance et sa communauté » (*Mutandwa; Williams*)

III. Pourquoi ces pratiques sont-elles précieuses?

Les participants à la discussion se sont généralement accordés à reconnaître qu'il existe plusieurs pratiques traditionnelles qui peuvent être utiles à la sécurité alimentaire, à la nutrition et aux moyens d'existence. De nombreuses méthodes traditionnelles permettent aux communautés de conserver les aliments à moyen et à long terme, à diversifier leur régime alimentaire, et constituent également un élément d'identification culturelle important pour les communautés.

Les pratiques traditionnelles impliquent des connaissances qui peuvent être particulièrement utiles en temps de crise ou d'adaptation à des conditions changeantes. La connaissance des aliments sauvages, des aliments en période de famine et des plantes alimentaires qui poussent dans des environnements semi-arides est d'une extrême importance pour la résilience d'une communauté. *(Shepherd)*

Étant donné que les ménages ruraux pauvres n'ont généralement pas de réfrigérateur ou d'autres dispositifs leur permettant de conserver les aliments, ils doivent avoir recours à des méthodes alternatives de conservation qui ont été transmises d'une génération à l'autre. Un exemple de ce type de méthode mentionné dans la discussion est celui de la conservation des patates douces sous forme de chips, ce qui permet de pouvoir disposer de cet aliment nutritif tout au long de l'année, et de contribuer ainsi à la sécurité alimentaire des ménages. Le séchage de produits alimentaires comme les feuilles vertes, les légumes et les fruits est une technique de conservation très importante et fréquente dans certaines régions, de même que le marinage, notamment en Asie et en Europe. *(Mwanda, Shepard)*

Certaines méthodes indigènes de préparation des aliments peuvent également avoir un impact positif sur la biodiversité. Une recherche sur la biodiversité dans les fermes des agriculteurs plus aisés et plus pauvres aux environs du mont Kenya a établi que les plus pauvres cultivent des espèces nettement plus diversifiées que les agriculteurs plus aisés. En effet, ces derniers tendent à acheter des semences standards sur le marché et à cultiver des produits plus commerciaux et moins de variétés de cultures de subsistance. *(Shepherd)*

D'un point de vue nutritionnel, de nombreux documents indiquent que les méthodes traditionnelles de préparation des aliments telles que le trempage et/ou le bourgeonnement des céréales contribuent à réduire la teneur en antinutriments, en oligosaccharides et en inhibiteurs d'enzymes, et donc à accroître la biodisponibilité des éléments importants tels que le fer, le zinc et le calcium, et à réduire l'irritation provoquée par de nombreuses céréales sur les intestins. Le bourgeonnement initial peut également accroître le contenu en vitamines importantes et réduire le temps de cuisson nécessaire. *(Andersen)*

Finalement, les aliments traditionnels peuvent avoir une signification symbolique lorsqu'ils sont préparés pour certaines dates spéciales et sont associés à d'importantes fêtes religieuses telles que Noël pour les chrétiens et le Ramadan pour les musulmans. *(Shepherd)*

IV. Le rôle et la valeur des techniques traditionnelles de préparation des aliments sont-ils trop idéalisés?

D'une manière générale, les participants ont souligné la contribution positive des pratiques indigènes à la sécurité alimentaire et à la nutrition; certains ont toutefois contesté l'hypothèse selon laquelle ces techniques indigènes présenteraient une valeur en elles-mêmes.

Certains participants font remarquer que, selon une hypothèse largement répandue, les mères de famille sont les références en matière de préparation des aliments et que les pratiques du passé doivent être maintenues.

Néanmoins, de nombreuses techniques traditionnelles sont le résultat de la nécessité et peuvent aujourd'hui être devenues obsolètes en raison de l'évolution sociale et technologique. La plus grande valeur des méthodes traditionnelles de préparation des aliments tient souvent à la résilience de ces systèmes primitifs; elles sont donc surtout employées par tous ceux qui sont exclus des tendances actuelles du développement socio-économique national. *(Steele)*

L'évolution rapide des modes de vie résultant des progrès technologiques et économiques, en particulier dans le contexte urbain, pousse les gens à adopter de nouveaux modes de consommation et de préparation de leurs aliments. Le temps disponible devient une denrée rare et les femmes, de plus en plus présentes sur le marché de l'emploi, ne peuvent plus consacrer autant de temps à la préparation des aliments.

C'est pourquoi certains estiment que les méthodes indigènes de préparation des aliments devraient laisser la place à des méthodes modernes plus rapides, plus propres et de meilleure qualité, sans préjugés ni nostalgie, car celles-ci peuvent contribuer à l'amélioration de la nutrition et de la santé. (*Igbine*)

Un autre problème soulevé durant la discussion est que certaines méthodes de préparation indigène des aliments peuvent avoir un effet négatif sur la valeur nutritionnelle des plats préparés.

En effet, dans certaines techniques, les aliments sont bouillis trop longtemps, ce qui réduit leur valeur nutritionnelle. Ceci est le cas du chou dont on recommande généralement qu'il soit consommé cru pour garantir la préservation de tous ses avantages nutritionnels. Cependant, dans la plupart des familles rurales, ce légume est bouilli et, par conséquent, perd une grande partie de sa valeur nutritionnelle.

Il en va de même pour la méthode traditionnelle de préparation du manioc. La méthode traditionnelle, qui consiste à broyer les feuilles puis à les faire bouillir pendant au moins trente minutes, élimine toutes les substances cyanogènes présentes dans les feuilles, mais aussi, malheureusement, une grande quantité de vitamines et certains acides aminés présents dans ces feuilles riches en protéines. (*Bradbury; Cliff*)

Les efforts de promotion de certaines cultures, basés sur le succès de certaines méthodes indigènes de préparation, doivent être accompagnés d'activités de développement pour que les cultivateurs et les consommateurs soient conscients de l'importance d'utiliser des méthodes de préparation qui préservent les propriétés nutritionnelles des produits végétaux. (*Cavagnaro*)

V. Enjeux actuels pour les méthodes traditionnelles de préparation des aliments

D'une manière générale, les participants ont le sentiment que la modernisation constitue une menace pour les méthodes traditionnelles de préparation des aliments. De nombreux participants ont souligné que le phénomène d'urbanisation a un impact majeur sur l'utilisation et sur la préservation des pratiques traditionnelles. Certains ont même affirmé que toutes ces modifications menacent les souches microbiennes introduites dans la préparation des aliments et que des organismes utilisés depuis des siècles par les humains, comme la levure, risquent à long terme de disparaître. (*Heslop-Harrison*)

Il est intéressant de constater que deux observations absolument antagoniques ont été formulées: pour certains, les pratiques et les aliments traditionnels sont rapidement en train de disparaître dans les milieux urbains et sont remplacés par des aliments « occidentaux » et « prêts à manger » (*Shepherd; Best*), alors que pour d'autres, les aliments traditionnels connaissent un essor particulier dans les zones urbaines, car de plus en plus de gens prennent leur repas en dehors du domicile et consomment les aliments traditionnels préparés par les vendeurs de rue. Parmi les travailleurs migrants, ces aliments peuvent également contribuer à l'identification culturelle et sont souvent très valorisés au sein des communautés expatriées. (*Calitri; Mugalavai*)

D'autres participants ont signalé que, s'il est vrai que les aliments traditionnels sont encore présents dans les villes, leurs méthodes de préparation vont probablement changer en raison du temps limité disponible pour la préparation et des coûts associés au carburant nécessaire à la cuisson.

L'enjeu consiste à trouver la façon de modifier la préparation et les processus de cuisson des aliments indigènes pour répondre aux besoins des consommateurs urbains.

VI. Exemples de succès de certaines méthodes de préparation traditionnelle des aliments



..... Chips de patate douce en Zambie

Les patates douces sont d'abord lavées et cuites. On peut ajouter une pincée de sel pour rehausser le goût. Une fois cuites, les patates douces sont alors coupées en fines lamelles pour faire des chips, puis déshydratées. Ces chips séchées sont consommables pendant au moins six mois. En Zambie, elles sont généralement appelées « *Shilengwa* » ou « *Insemwa* ». Ces chips de pommes de terre ont une très haute valeur nutritionnelle en calories et leur durabilité est un important facteur de sécurité alimentaire. Nombreuses sont les communautés rurales pauvres qui présentent des carences caloriques en Zambie; c'est pourquoi les méthodes de préparation d'aliments incluant la préservation y sont très importantes. (*Mwanda*)

.....



..... Préservation de la viande et utilisation des feuilles de bananes en Ouganda

Dans la sous-région de Teso, la tradition est de préserver la viande dans un petit monticule de bicarbonate de soude. La viande fumée est placée dans le bicarbonate de soude et recouverte. La viande se maintient ainsi pendant environ six mois sans se détériorer. En cas de visite et/ou lorsqu'il y a pénurie ou nécessité de consommer de la viande, celle-ci sera rincée et cuisinée dans une pâte d'arachide.

Au Buganda, les feuilles de bananiers sont utilisées pour envelopper les aliments à cuisiner. La viande est enveloppée dans les feuilles de bananes tout comme les autres ingrédients du plat en question, comme les bananes elles-mêmes. L'ensemble est alors cuit en papillotes à la vapeur et servi à certaines occasions spéciales comme les mariages et les fêtes. (*Adotu*)

.....



L'*Injera* en Éthiopie

L'*Injera* est une fine galette de pain fermenté, habituellement faite avec de la farine de teff (*Eragrostis tef*). Le processus de fermentation commence par l'utilisation d'une pâte récupérée d'une pâte déjà fermentée. L'*Injera* joue un rôle important dans la nutrition et la sécurité alimentaire en Éthiopie, et il existe, à l'échelon mondial, un grand intérêt, car il s'agit d'un produit sans gluten et riche en fer.

Un des problèmes dans la préparation de l'*injera* est sa durée de conservation limitée, car il ne peut être stocké plus de trois à quatre jours à température ambiante. Il pourrait être préservé plus longtemps au réfrigérateur, mais la majorité des Éthiopiens n'a pas les moyens de s'en procurer. Une étude (<http://www.bioline.org.br/request?nd12059>) récente explore toutefois les possibilités d'allonger cette période de conservation. (*Hailelassie*)



Faire revivre les compétences ancestrales des habitants des Andes

Le projet FORSANDINO a pour but de faire revivre et de diffuser les compétences ancestrales des habitants des Andes, leurs connaissances et pratiques agricoles, à la lumière de leur importance pour la pérennité des systèmes locaux de production. Le projet a eu une durée limitée de façon à faciliter et à renforcer le processus en cours au sein de la communauté, plutôt que de conduire la communauté à suivre un processus basé sur des activités prédéterminées.

La première phase a consisté à sensibiliser les communautés et d'autres organisations indigènes de la province de Chimborazo, en Équateur, quant à l'importance de récupérer et de valoriser les cultures traditionnelles et les pratiques agricoles des populations Puruway. Il était prévu, dans le cadre de ce projet, de sélectionner des dirigeants communautaires, appelés *Chakareros*, eux-mêmes choisis par les membres de la communauté.

Au sein de la nation Puruway, les *Chakareros* sont traditionnellement des sages qui connaissent bien l'agriculture de la région et ont organisé la distribution d'aliments au sein de la communauté. Si les *Chakareros* restent présents au sein des communautés, leur rôle s'est affaibli avec le temps en raison des changements structurels intervenus au fil des ans dans ces communautés. (*Salcedo*)



Préservation de légumes traditionnels – Le *gundruk* népalais

Pour préserver les légumes pour la saison creuse, les agriculteurs népalais préparent généralement le *gundruk* moyennant la fermentation et le séchage de feuilles vertes de légumes. Cette préparation contribue à la nutrition, car elle permet non seulement de préserver les nutriments mais aussi de rehausser le goût et l'arôme. Le produit est riche en fer et donc très utile pour les femmes en âge de procréation. La méthode de préservation de légumes a été extrêmement populaire et joue un rôle très important, car les agriculteurs n'ont qu'un accès limité voire aucun accès du tout aux légumes verts hors saison. Toutefois, la pratique de préservation des aliments dans les ménages a perdu de son importance face à la production accrue de légumes verts tout au long de l'année. À l'heure actuelle, ce produit est considéré comme caractéristique de l'identité népalaise et il est inscrit au menu de certains restaurants. (*Dhakal*)



Faire revivre une technique oubliée – le *charqui* à base de sang

Diverses études menées dans les hauts plateaux péruviens ont démontré que l'anémie peut toucher jusqu'à 75 % des enfants de moins de trois ans. En raison de la faible ingestion des compléments alimentaires fournis par les autorités publiques, qui s'explique en partie par des facteurs culturels, Action Contre la Faim-Espagne et le ministère péruvien de la santé ont dressé une liste de pratiques traditionnelles de production et de consommation susceptibles d'avoir des effets positifs sur la teneur en fer des régimes alimentaires locaux.

Dans ce contexte, la technique traditionnelle du boucanage à base de sang (*charqui* de sang), qui consiste à faire bouillir et à sécher le sang de l'animal et le préserver pour une consommation future, vient d'être redécouverte. La préparation de plats à base de sang est une tradition culturelle acceptée dans la région mais elle est de moins en moins pratiquée depuis que le sang a commencé à être traité comme déchet ou comme aliment pour d'autres animaux.

Le séchage du sang est une technique simple qui ne requiert pas de ressources ou d'infrastructures spéciales, en particulier parce que les familles ont l'habitude de sécher la viande. Étant donné que l'abattage des animaux est peu fréquent et que le coût de la viande est prohibitif, le *charqui* de sang est un ingrédient riche en fer qui peut être stocké et utilisé dans l'alimentation des jeunes enfants sans coût additionnel. (*Gillespie*)

VII. Voies à suivre

Les participants se sont dits inquiets de la possibilité que les techniques indigènes de préparation des aliments tombent peu à peu dans l'oubli sous le coup des changements socioculturels enregistrés dans de nombreux pays.

C'est pourquoi il est si important de reconnaître les produits alimentaires, les processus et les traditions culinaires traditionnels qui sont uniques à certaines cultures et communautés dans le monde, et de les répertorier. Il serait bon également de mentionner ces méthodes et ces techniques dans des ouvrages de référence à grande distribution incluant des dessins ou des photos des produits pertinents, de type d'habitat où ils existent, et la méthode de collecte de préparation de ces produits.

Les gouvernements peuvent contribuer à sensibiliser la société sur certaines de ces méthodes et leurs bénéfices à travers les médias. Les institutions connaisseuses de ces méthodes peuvent également entreprendre des activités de formation d'agents de vulgarisation qui formeront à leur tour les personnes qui ne connaissent pas les méthodes. Des efforts de documentation et de partage de cette information permettront de tirer parti de cette vaste connaissance, efforts dans lesquels les organisations comme la FAO doivent jouer un rôle actif.

(Kuhnlein; Shepherd; Mwanda)

L'urbanisation a été identifiée comme l'une des principales menaces pour ces méthodes et les études ont démontré que les milieux urbains sont moins propices à l'application de techniques traditionnelles, car les gens remplacent rapidement leur régime alimentaire traditionnel par des aliments plus mondialisés vendus dans les villes.

L'écart croissant entre une classe moyenne de plus en plus urbaine et les techniques traditionnelles et indigènes de préparation des aliments requiert la mise en oeuvre d'approches commerciales novatrices et d'interventions de promotion et de développement.

Étant donné que le segment de produits traditionnels concerne essentiellement le secteur informel, il ne garantit pas une rémunération suffisante pour les petits agriculteurs qui dépendent de ces activités pour leur subsistance, ni une offre constante de matières premières pour les entreprises et l'industrie.

Pour parvenir à l'intégration de ces techniques traditionnelles dans le système d'agriculture durable, il est indispensable d'accorder un soutien politique résolu à la recherche et développement ainsi qu'à la promotion commerciale. *(Gosh)* Par exemple, certains aliments indigènes pourraient parfaitement être baptisés sous un nom de marque, en particulier pour les marchés d'exportation. Ceci est le cas du poivre jamaïcain et des sauces *jerk* qui sont en première ligne des produits alimentaires ethniques au Royaume-Uni, qui sont à l'origine d'une demande de production de poivre brut au sein des communautés rurales en Jamaïque. Cette dynamique peut être encouragée par des campagnes coordonnées d'éducation et de marketing, y compris le témoignage de chefs renommés. *(Best; Pereira)*

Les participants ont également estimé qu'il serait utile de ne pas envisager les systèmes scientifiques et de connaissances indigènes comme s'ils s'excluaient mutuellement, car les méthodes indigènes de préparation des aliments sont le reflet d'années de recherche empirique et de tâtonnements résultant de la curiosité et des besoins, qui ne diffèrent guère de l'approche scientifique. *(Ziegler)*

Les aliments indigènes resteront importants dans la mesure où ils pourront s'adapter à un environnement en pleine mutation caractérisé par des goûts et des préférences dynamiques. (Best; Ahmad)

Toutefois, il importe également de considérer que les pratiques indigènes ne sont pas universelles et que certaines pratiques considérées positives dans un lieu ou à un moment particulier ne vont pas nécessairement fonctionner dans un contexte différent. (Chandra)



Construction de PME basées sur les méthodes de préparation d'aliments indigènes

La *Trinidad and Tobago Agribusiness Association* (Association agroalimentaire de Trinité-et-Tobago) transforme des tubercules tropicaux en produits congelés, coupés en dés, conditionnés et étiquetés qui sont ensuite vendus sur le marché urbain.

L'Association a également introduit des racines comestibles déshydratées dans les pains multicéréales (<http://www.ttaba.com/products.htm>). Face à la demande croissante des produits résultant de cette approche, l'association agroalimentaire a pu établir des modèles d'agriculture contractuelle avec les producteurs.

L'extension de la production d'aliments traditionnels aux petites et moyennes entreprises peut s'avérer très utile pour améliorer la sécurité alimentaire des ménages ruraux et urbains et, par le biais des exportations, accroître la demande mondiale de produits locaux des communautés agricoles. (Best; Gosh)

Références envoyées par les participants

Publications, documents et articles:

- 3 Successful Practices for Successful Policies, FAO, 2012.
http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2012/3_successful_practices_ec.pdf
- Cassava: The Drought, War and Famine Crop in a Changing World, Sustainability, 2010.
<http://www.mdpi.com/2071-1050/2/11/3572>
- Comparative Assessment of Indigenous Methods of Sweet Potato Preservation among Smallholder Farmers: Case of Grass, Ash and Soil based Approaches in Zimbabwe, African Studies Quarterly, 2007.
<http://www.africa.ufl.edu/asq/v9/v9i3a4.htm>
- Control of konzo in DRC using the wetting method on cassava flour, Food and Chemical Toxicology, 2012.
http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/90_indigenous_knowledge/PAPKonzo1fin.pdf
- Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación, FAO, 2000.
<http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro10/home10.htm>
- Documenting traditional food systems of indigenous peoples: international case studies, Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, McGill University, 2004
<http://www.mcgill.ca/cine/sites/mcgill.ca.cine/files/manual.pdf>
- Drought adversely affects tuber development and nutritional quality of the staple crop cassava, Functional Plant Biology, 2012.
http://www.publish.csiro.au/view/journals/dsp_journal_fulltext.cfm?nid=102&f=FP12179
- Improvement of injera shelf life through the use of chemical preservatives, Ajfand Online, 2012.
<http://www.bioline.org.br/request?nd12059>
- Indigenous peoples' food systems & well-being - Interventions & policies for healthy communities, FAO, 2013.
<http://www.fao.org/docrep/018/i3144e/i3144e00.htm>
- Indigenous peoples' food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health, FAO, 2009.
<http://www.fao.org/docrep/012/i0370e/i0370e00.htm>
- Infant & Young Child Feeding Quick Reference Book, Ministry of Health Federal Democratic Republic of Ethiopia, 2010.
http://aliveandthrive.org/sites/default/files/Quick%20ReferenceBook_ENG_rev5.pdf
- La Quinoa: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial, FAO, 2011.
<http://www.fao.org/docrep/017/aq287s/aq287s.pdf>
- The food security policy context in Brazil, International Policy Centre for Inclusive Growth, 2011.
<http://www.ipc-undp.org/pub/IPCCountryStudy22.pdf>

- Traditional Food-Processing and Preparation Practices to Enhance the Bioavailability of Micronutrients in Plant-Based Diets, American Society for Nutrition, 2007.
<http://jn.nutrition.org/content/137/4/1097.long>

Sites web:

- 3 Successful Practices for Successful Policies. The case of Ecuador.
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/3-successful-practices-for-successful-policies-ecuador>
- 3 Successful Practices for Successful Policies. The case of Peru.
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/3-successful-practices-for-successful-policies-peru>
- DrumstickIndia
<http://www.drumsticksindia.com/recipe/recipe3.htm>
- Fortalecimiento de organizaciones indígenas y apoyo al rescate de productos tradicionales en zonas altoandinas de Bolivia, Ecuador y Perú
<http://www.rlc.fao.org/pt/projetos/forsandino>
- Gastronomía Tradicional Altoandina
<http://www.fao.org/fileadmin/templates/aiq2013/res/es/recetarioandino.pdf>
- Gateway of India
<http://www.gateway-of-india.co.uk/indian-herbs--spices.html>
- Health Benefits of Drumstick
<http://lifestyle.iloveindia.com/lounge/health-benefits-of-drumstick-7477.html>
- In the protagonists' own words. The case of Ecuador.
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/in-the-protagonists-own-words-ecuador>
- In the protagonists' own words. The case of Peru (systemization of project experiences).
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/in-the-protagonists-own-words-peru>
- Inter-American Development Bank Project: Terraces Recuperation in the Andes
<http://www.iadb.org/en/projects/project-description-title,1303.html?id=pe-t1165#doc>
- Trinidad & Tobago Agribusiness Association
<http://www.ttaba.com/products.htm>