

Le koko

Les condiments, comme l'ail, les épices ou les plantes aromatiques, servent à relever la saveur des aliments et des plats. Le koko est un condiment très apprécié pour son goût dans toute l'Afrique centrale. Il est parfois consommé en légume ou en salade.

Une feuille dans l'assiette

Au Congo, une personne sur deux mange du koko au moins 3 fois par semaine. Cependant, la quantité consommée est relativement faible, de l'ordre de 2 g de koko sec par personne et par jour.

Pour quelques grammes de koko

Quelques pincées de koko sont ajoutées en fin de cuisson pour préparer le poisson fumé, les chenilles, le bœuf ou le poulet au koko. Mais le plat le plus recherché est le « Trois pièces » qui réunit poisson salé, pâte d'arachide et koko.

Les feuilles de koko sont très riches en protéines



Le koko

Un aliment bénéfique

Les feuilles de koko sont très riches en protéines (elles contiennent 8 acides aminés essentiels) et en éléments minéraux : manganèse, fer, bore, zinc et autres oligo-éléments indispensables à la santé.

Traditionnellement, le koko est aussi utilisé pour soigner de nombreuses maladies.



De la forêt à l'assiette

Les feuilles de koko doivent être consommées dans les trois jours qui suivent la récolte.

Le commerce de détail est effectué par des femmes qui les vendent par petits paquets ou après les avoir découpées en fines lamelles.

Le commerce international vers l'Europe et l'Amérique concerne plusieurs milliers de tonnes par an.



A l'ombre de la forêt

Le koko est une liane sauvage récoltée dans la forêt. Pour faciliter la collecte, certains n'hésitent pas à arracher les plants ou abattre les arbres sur lesquels il pousse. Cette pratique menace l'espèce alors que la collecte feuille à feuille permet de réaliser plusieurs récoltes par an pendant une dizaine d'années.

Le koko peut aussi être planté : il produit alors 10 à 20 tonnes de feuilles fraîches par hectare et par an. Il est ainsi possible de protéger cette plante de la disparition et d'améliorer les revenus des familles rurales d'Afrique centrale.

