

# África

En África el 70% de la producción de yuca se usa en la alimentación humana, y aunque se considera un cultivo de subsistencia, también se comercializa grandes cantidades de él; tanto la yuca como sus derivados se pueden encontrar en los mercados rurales y urbanos.

El *gari* representa el 70% del consumo total de la yuca en Nigeria, en comparación con un 40% a 59% en Ghana, Camerún y Costa de Marfil.

## PRODUCTOS SECOS

■ **Attoupkou:** la masa de yuca se comprime para extraerle el agua, luego se seca al sol hasta obtener una harina granulada, que se cocina como una torta, al vapor, en una olla especial de barro durante 45 minutos. El producto se consume como el *foutouen* Costa de Marfil.

■ **Dumby:** las raíces se pelan, se retiran las fibras centrales gruesas, se hierven y se trituran en un mortero de madera, hasta obtener una masa homogénea. En Liberia el *dumby* es consumido, generalmente, con una sopa de carne y vegetales.

■ **Gari:** la masa de yuca, parcialmente deshidratada y fermentada, se cocina en una vasija de hierro o de barro, batiéndose continuamente hasta deshidratarla, para obtener la gelatinización parcial de sus gránulos amiláceos y descomponer la mayor parte del cianuro.

■ **Kapok Pogari:** es una preparación del occidente medio nigeriano. Su preparación es similar a la del *gari*, pero la masa rallada y

fermentada no es tamizada antes de asar, dando como resultado un producto con partículas mucho más grandes que el *gari*.

■ **Lafun:** es un alimento fermentado del occidente de África, las raíces se dejan en remojo, sin pelar por 5 días. Después las raíces son peladas y secadas por 4 días.

## PRODUCTOS SEMI-HUMEDOS

■ **Ampesi:** en Ghana las raíces hervidas se comen solas, trituradas, enteras o acompañadas, generalmente, por una salsa. A menudo, son cocinadas con otros alimentos tales como habas, carne, entre otros.

■ **Attieke:** es una pasta fermentada, la cual se prepara dejando en remojo



las raíces peladas, para después triturarlas hasta formar una pasta, que se deja fermentar dos días en sacos de yute. Luego, se saca la pasta del saco, se desmiga y se cuece al vapor. Se consume con leche o con carne y verduras en Costa de Marfil.

■ **Bastones de yuca:** en Camerún, la pasta de yuca húmeda es envuelta dentro de hojas y se hacen bastones de 30 a 60 cm de longitud y de 2 a 4 cm de diámetro.

■ **Bede-Kouman o Bessiké:** en Costa de Marfil la pulpa de yuca fermentada y deshidratada se cocina en agua hasta obtener una pasta compacta y elástica similar al *placali*.

■ **Chickwangue:** las raíces se ablandan en agua por varios días, luego se pelan y maceran y, después de retirar las fibras de la pasta, se envuelven en hojas de banano. Este producto se puede comer directamente o después de cocinarse.

■ **Foutou:** las raíces se pelan y se cortan en grandes trozos, se hierven y se machacan en un mortero de madera, se les adiciona agua hasta formar una pasta sólida y elástica, y se moldea en forma de tazas. El producto resultado se come acompañado de salsas de pescado o carne y de hojas verdes, las cuales son excelentes fuentes de proteína.



■ **Fufú:** en África Occidental, las raíces se pelan y cuecen, y luego, forman una pasta en un mortero de madera que se consume como sopa o como guiso para carne o pescado. Puede prepararse fermentada o sin fermentar.

■ **Placali:** La masa de yuca fermentada y deshidratada se cocina en agua hasta obtener una pasta azucarada y transparente. Luego se amasa a mano en un mortero de madera y se moldea en forma de tazas, las cuales se comen en Costa de marfil como el *foutou*.

## PRODUCTOS HÚMEDOS

■ **Ajono:** Cerveza de yuca y cereales en Uganda.

■ **Arki:** Bebida destilada realizada en Camerún a partir de la yuca fermentada con un cultivo iniciador de maíz.

■ **Enguli:** La cerveza de yuca en Uganda se realiza al mezclar y fermentar por una semana la harina de yuca con agua, luego se tuesta, se deja por otra semana en un recipiente con agua y levadura, y después de escurrir el líquido se añade azúcar y se deja reposar otros cuatro días antes de beberlo.