



- KIZIN AYISYEN -



**RESÈT PWASON
AK FWI LANMÈ**



ENTWODIKSYON

Yon bon rejim alimantè se kantite konsomasyon nan sa w'ap manje a, nan bon kalite sifizan. Enklizyon pwodwi lapèch ak akwakilti souvan oubyen regilyè nan rejim alimantè a ede nou kouvri yon pati enpòtan nan bezwen nitrisyonèl nou yo. Pwason nou yo ak fwi lanmè nou yo bay pwoteyin ak yon pwofil balanse nan asid amine, grès avèk asid gra benefisyé rele Omega 3, vitamin A, D ak espesyalman B, ak prensipalman mineral tankou sodyòm, fè, potasyòm, kalsyòm, yòd, fosfò, fliyò, selenyòm ak mayezyòm. Tout eleman sa yo kontribye nan peryòd kwasans timoun yo, kreyasyon an tisi neronal ak prevansyon nan divès maladi kadyovaskilè, atrit, oswa kansè ak dyabèt.

Piblikasyon resèt sa yo vize pou kontribye nan jwisans kizinyè ayisyen yo, nan divès kalite manje nou abitye manje ak pou mete pwodwi lanmè yo kòm yon resous manje.

Yo soti nan machann pwason yo, pechè yo, ak tout lòt moun nan Jakmèl ak Kay-Jakmèl nan pwojè a ki se "Ogmante disponiblite pwason bon jan kalite ak bon pri abòdab pou popilasyon an nan seksyon riral Sidès peyi Dayiti" ki devlope pa Aida, èd, echanj ak devlopman (AIDA), ki travay ansanm ak Pwojè "Ranfòse pèch maritim nan depatman Sidès la", finanse ak egzekite pa AECID (Ajans Espayòl Koperasyon Entènasyonal pou Devlopman) ak Ministè Agrikilti, Resous Natirèl ak Devlopman Riral (MARNDR). Katrevendis pousan (90%) nan resèt sa yo te fè tès kòm nou wè nan foto yo ki akonpaye chak deskripsyon.

REKÔMANDASYON POU KONSOMASYON NAN FWI LANMË

Pwodwi na'p achte yo dwe byen fre oubyen fòk yo konsève nan bon kondisyon.

Li esansyèl pou sèvi ak ekipman pwòp nan kizin ak atansyon ijyèn espesyal pou moun ki nan kwit manje.

Fòk nou retire trip pwason an epi byen lave l' avèk bon dlo anvan n' mete l' nan frijidè oswa konjelatè aswa anvan n' kwit li. Itilizasyon sitwon oswa vinèg kapab ede n' dezenfekte l'.

Fòk nou respekte fason pou n' konsève pwason soti nan pèch la jistan nou manje l'. Sa vle di ke si nou vle evite pwopagasyon mikwo-òganis patojèn ak kenbe bon kalite ak teksti nan pwodwi a, nou pa kapab ekspoze ak chalè oswa jele li de (2) fwa oubyen plis anvan ou manje l'.

Se yon bon lide pou n' konsome espès ki disponib sou mache yo ak evite achte pwodwi lanmè ki piti anpil yo.

Lè nou manje yo, pap gen posiblite pou n' jwenn yo ankò, paske yo pap ka repwodwi e sa ap diminye kantite pwason nou ta dwe manje. Se nou menm ki pou pwoteje yo ak jere sa.

Evite manje pwason ki ka gen kwiv (sa vle di pwason ki genyen yon toksik pwodwi nan resif koralin ki bay yon maladi alimentè ki rele ciguatera): pwason bekin, karang (gwo-je, nwa, jòn), mewou, sad, elatriye ... plis de (2) liv espesyalman pandan peryòd ki fè pi cho yo.

Li t'ap pi bon si n' ta divèsiye espès n'ap manje pou n' kapab benefisyé bon jan atou nitrisyonèl nan chak espès yo. An rezime, bon jan prensip la, se pou nou toujou chwazi byen konsève ak prepare pwodwi n'ap manje yo.

REMÈSIMAN

Kòdinasyon pwojè a voye yon gwo kout chapo pou tout moun ki te patisipe nan reyalizasyon liv sa a. Espesyalman kolaborasyon kenz (15) fanm ki fè pati gwooup transfomasyon pwason nan sant kominal pèch maritim Kayjakmèl (CCPM) tankou : Jules Mirtha, Dragon Lergenie, Lafleur Mirlande, Lafond Rosèla, Joseph Rose Alianise, Bastien Marie Micheline, Barthélémy Magdalena, Joseph Tresimène, Rousseaux Naderge, Thomas Gina, Nozil Ipherna, Noel Viergé, Larivaud Solange, Samedi Enith, Charles Marie Maude, ak Pierre-Louis Gracelie.

Nou remèsyé tou: Romélus Joroine, Laurent Serrete, Saintis Geraldine, Barthélémy Jones pou patisipasyon yo te bay nan reyalizasyon resèt sa yo

Finalman, nou remèsyé tout moun ki te bay lide yo sou fason yo prepare resèt pwason.

Byen manje!



*Byen
manje!*



1. Pwason gwo sèl

Tan preparasyon : 40 minit

Kantite moun li prepare : 4

Engredyan :

- 2 Liv Pwason Ton
- 1 kiyè lwil ak vinèg
- 2 Kiyè mayonèz
- 1 Kiyè bè
- 1 Kiyè Sazon
- 1 Pens pèsi, sèl ak jiwòf
- 1Ti boutèy likid piman dous
- 4 Piman pike
- 2 Piman dous
- 2 Dan lay
- 3 Sitwon
- Leti, zonyon, tomat.

Preparasyon:

Netwaye pwason an byen netwaye, lavel byen lave, netwaye anndan l' retire tout san nwa yo, filange l', mete l' nan sèl pandan senk (5) a dis (10) minit, ou rense l', lew fin rense l' ou epise l', lè w' fin epise l' wap kite l' pandan dis (10) a kenz (15) minit. Apre mete chodyè w' cho mete ti lwil, vide pwason an. Pike jiwòf nan piman mete ladan l', fè yon pake pèsi ak yon gwo pye pwawo mete ladan l', mete piman dous rache tou long. Mete tout bouyi ansanm pandan anviwon ven (20) a vennsenk (25) minit epi w' desann li w' manje l'.

Dekorasyon:

Piman dous rache tou long, tomat, leti, zonyon, lave yo ak sitwon ranje ozalantou l'.





2. Sadin Fri

Tan preparasyon: 30minit

Kantite moun li prepare: 5

Engredyan:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - 2 Liv sadin | - 1 Pens sèl |
| - 4 Sitwon | - 2 Pye pwawo |
| - 1 Ti boutèy vinèg | - 2 Dan lay |
| - 1 Kiyè Sazon | - 1 Bouyon kib (magi) |
| - 2 Kiyè mayonèz | - 1 Glòs Iwil |
| - 1 Pake pèsi | - 3 Kiyè Farin |
| - 1 Piman pike | |

Preparasyon:

Ou grate sadin nan, ou mete l' nan sèl ak sitwon pandan dis (10) a kenz (15) minit. Apre sa w' lave l', lèw fin lave l', ou epise l'. Ou mete chodyè w' cho, ou mete Iwil, ou pran farin nan ou pase sadin nan ladan l', ou mete l' fri nan Iwil la pandan dis (10) a kenz (15) minit. Ou retire l', ou ranje l' nan yon pla, ou rache yon ti pèsi simen sou li pou dekore l'.





3. Pwason gratine

Tan preparasyon: 60 minit

Kantite moun li prepare: 3

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - 1 Liv pwason | - 2 Zonyon rapé |
| - 1 Bwat somon | - 1 Bwat lèt |
| - 3 Ze poul | - ½ Glòs Iwil |
| - 3 Kiyè Mayonèz | - 1 Ti boutèy vinèg |
| - 3 Kiyè fwomaj graje | - 2 Kiyè pat tomat |
| - 2 Tas farin | - 2 Piman pike |

Preparasyon:

Netwaye pwason an, sizonnen l', mete l' bouyi pandan kenz (15) a ven (20) minit. Desann li, melanje l' avèk somon an, mete Iwil si posib, kite yo pandan senk (5) minit. Netwaye moulen an, moulen yo byen moulen ansanm ak fwomaj rape a. pran pirèks ou, byen bere pirèks ou ak bè, prepare yon ti epis mete ladan l', mete melanj pwason an ak somon an, pran jòn ze yo, bat yo ansanm ak mayonèz la vide sou li, epi prepare sòs bechamel la mete sou li. Mete l' nan fou pandan ven (20) minit epi oke.





4. Pen pwason oubyen boulèt pwason

Tan preparasyon: 30 minit

Kantite moun li prepare: 4

Engredyan:

- | | |
|----------------------------|---------------|
| - 4 Liv pwason | - Pwav moulen |
| - Sèl, pèsi, pwav, tabasko | - 1 Tas farin |
| - 1 Piman pike | - 6 Kiyè lwil |
| - 3 Dan lay | - 2 Ze |
| - 1 Piman dous. | - 2 Zonyon |
| - 1 Pye pwawo | - 1 Bwat lèt |
| - 2 Kiyè mayonez | - 3 Kiyè bè |
| - 1 Kib bouyon (magi) | - 4 Sitwon |

Preparasyon:

Netwaye pwason an ak sitwon, ak vineg, lave l', apre sa koupe l' an miyèt moso pou l' ka byen moulen. Prepare engredyan yo byen pile yo, melanje yo ak pwason an. Mete chodyè cho, vide lwil ladan, pran ti kal melanj pase nan farin, fè l'tou won epi mete l' fri nan lwil la pou l' kwit epi sèvi l'tou cho.





5. Sòs Lanbi

Tan preparasyon: 90 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|----------------|----------------------------|
| - 1 Liv lanbi | - 3 Tomat |
| - 1 Sitwon vèt | - 1 Kiyè pat tomat |
| - 1 Piman dous | - 2 Kiyè lwil |
| - 1 Piman pike | - 1 Zonyon |
| - 2 Dan lay | - Sèl, piman sèlon volonté |

Preparasyon:

Lave lanbi a avèk dlo, ak ji sitwon, mete l' bouyi pandan kenz (15) minit, mete yon kiyè ji sitwon ak yon kiyè sèl ladan l'. Koupe lanbi a an ti moso, pile Lay ak sèl piman pike, koupe zonyon ak piman dous la an kare mete ladan l', koupe tomat la an ti moso mete ladan l'. Mete chodyè w' nan dife, mete lwil, mete zonyon, tomat, Lay yo fri, mete pat tomat, kite yo kwit padan de (2) minit epi mete lanbi a ak demi tas dlo, mete sèl sil posib epi kite l' kwit dousman pandan dis (10) minit.

Sèvi li cho avèk diri blan oubyen diri jadinyè.





6. Ton sòs blan

Tan preparasyon: 40 minit

Kantite moun li prepare: 3

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - 2 Liv ton | - 1 Ti boutèy vinèg |
| - 2 Sitwon | - 1 Kiyè bè |
| - 2 Dan Lay | - Jiwòf |
| - 1 Pye pwawo | - 1 Piman dous |
| - 1 Pake pèsi ak ten | - 1 Zonyon |
| - 1 Bouyon kib (magi) | |
| - 1 Piman pike | |

Preparasyon:

Lave pwason an avek sitwon, byen lave, kite l' nan sitwon pandan senk (5) minit, epi prepare epis la mete sou li, kite l' byen tranpe pandan dis (10) a douz (12) minit. Mete chodyè cho, mete lwil, epi vide pwason an, mete mayonèz, mare pake pèsi ak ten mete ladan l', koupe zonyon an tou long mete epi kite l' bouyi pandan ven (20) a vennsenk (25) minit aprè ou desann li, epi li pare pou manje.

Dekorasyon:

Zonyon koupe tou long.





7. Pwason payokèt fri

Tan preparasyon: 35 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - 2 Liv payoket | - 3 Kiyè sazon |
| - 1 Piman pike | - 2 Kiyè mayonèz |
| - 1 Piman dous | - ½ Tas farin frans |
| - 1 Pake pèsi | - 1 Glòs Iwil |
| - 3 Dan Lay | - 1 Tomat |
| - 1 Bouyon kib (magi) | |

Preparasyon:

Ou grate pwason an ou lave l', ou mete l' nan sèl ak sitwon, ou kite l' pandan senk (5) minit. Apre ou rense l' ou epise l', ou kite l' nan epis pandan dis (10) a kenz (15) minit apre sa ou retire l' ou mete l' degoute, lè l' fin degoute ou pase l' nan yon ti farin ou mete chodyè cho ou mete Iwil epi ou mete l' fri nan Iwil la jistan li vinn tou jòn.

Dekorasyon:

Zonyon, tomat koupe an won.





8. Pwason woz boukane

Tan preparasyon: 45 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| - 2 Liv pwason woz | - 1 Zonyon |
| - 2 Kiyè mayonèz | - 1 Bouyon kib (magi) |
| - 1 Piman dous | - 1/2 Glos lwil |
| - 1 Piman pike | - 4 Sitwon |

Preparasyon:

Ou netwaye pwason an ou grate l', epi mete l' nan asid ak sèl, pandan senk (5) minit, ou rense l' ou epise l', ou kite pwason an pandan dis (10) a kenz (15) minit, apre ou mete l degoute avan ou mete l' sou gri pou l' boukane aprè ou mete l' sou gri pou l' boukane, wouze l' tanzantan ak asid la, tann lè l' vinn jòn, ou retire l' sou gri a ou mete l' nan pla.

Dekorasyon:

Pikliz senp (Zonyon, piman dous, piman pike, asid, bouyon kib (magi)).

Rache tout ansanm mete l' nan yon ti pla apa. Ou ka manje l' ak bannann si w' vle.





9. Salad Krab

Tan preparasyon total: 50 minit

Kantite moun li prepare: 4

Engredyan:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| - 2 Liv krab | - Tabasko |
| - ½ Tas ji sitwon | - 2 Zonyon kri |
| - 3 Kiyè mayonèz | - 1 Pake pèsi ak ten |
| - 2 Kiyè montad | - 2 Tomat |

Preparasyon:

Netwaye krab la, mete l' nan chodyè, mete demi tas ji sitwon, bouyi l' pandan vennsenk (25) minit, epi desann li. Kite l' poze pandan dis (10) minit poul frèt. Retire pye yo retire po kite Chè sèlman, mete l' nan yon pirèks. Mete mayonèz, tabasko, yon ti montad selon volonte w'.

Dekorasyon:

Zonyon, tomat rache yo tou long epi lapè.





10. Sòs Sadin

Tan preparasyon: 30 minit

Kantite moun li prepare: 4

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - 2 Liv sadin | - 2 Kiyè mayonèz |
| - 1 Pwawo | - 3 Kiyè salzon |
| - 1 Zonyon | - 1 Pens sèl ak tabasko |
| - 1 Bouyon kib (magi) | - 1 Kiyè pat tomat |
| - 3 Dan lay | - 2 Tomat |
| - ½ Glos lwil | - 1 Pakè ten ak pèsi |
| - 1 Piman pike | |

Preparasyon:

Okipe sadin nan, lave l', epise l', mete Bouyon kib (magi), mete sèl, piman, pwav, lay, pèsi, pwawo, mete chodyè w cho, mete lwil mete sadin nan bouyi pandan ven (20) minit, mete zonyon, tomat, mayonèz, sazon, epi desann li.

Dekorasyon:

Pou dekore l' mete, zonyon, tomat, vinèg, tabasko. Ranje yo byen ranje epi fè dekorasyon an.





11. Sòs Moru sèch

Tan preparasyon: 80 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| - 2 Liv moru sèch | - 1 Bouyon kib (magi) |
| - 4 Sitwon | - 1 Zonyon |
| - 1 Zoranj si | - Piman dous |
| - 2 Dan lay | - 1 Piman pike |
| - 2 Kiyè mayonèz | - 1 Pake ten ak pèsi |
| - 1/2 Glòs Iwil | - Jiwòf |

Preparasyon :

Mete mori a tranpe pandan kenz (15) minit pou sèl yo ka soti, lave l' ak sitwon, zoranj si. Mete l' bouyi pandan kenz (15) minit, aprè desann li mete l' frèt. Retire tout zo, pran chè yo, mariné l' ak mayonèz, mete bon kou Iwil cho, fonn yon ti Bouyon kib (magi) nan Iwil la, bè pandan yon bon ti tan, epi mete pwason an, kite l' bouyi pandan dis (10) minit, mete l' atè epi koupe zonyon an won mete sou li epi lapè.





12. Sòs piskèt fre

Tan preparasyon: 40 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| - 2 Liv Piskèt | - ½ Glòs lwil |
| - 1 Bouyon kib (magi) | - 1 Kiyè pat tomat |
| - 1 Kiyè bè | - 4 Sitwon |
| - 2 Dan lay | - 1 Kiyè sazon |
| - 1 Piman dous | - 1 Kiyè mayonèz |
| - 1 Piman pike | - Jiwòf |
| - 1 Pake ten ak pèsi | - 2 Zonyon |
| - 1 Ti boutèy vinèg | - 1 Pye pwaro |

Preparasyon :

Netwaye piskèt la, lave l', mete l' nan sèl ak sitwon, aprè senk (5) a dis (10) minit, rense l' aprè sa ou epise l', mete l' la pandan de (2) a twa (3) minit. Ou mete chodyè cho, ou mete lwil, mete pat tomat, brase l', mare pèsi mete ladan l', pike jiwòf nan piman pike a, ou rache piman dous lave mete ladan l' , ou brase yo apre ou vide piskèt la, ou mete yon ti dlo, ou mete Bouyon kib (magi), ou kite l' bouyi pandan dis (10) a kenz (15) minit pou l' vin epè, ou rache zonyon ou lave mete ladan l' .





13. Sòs pwason Re sèch

Tan preparasyon: 40 minit

Kantite moun li prepare: 3

Engredyan:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| - 2 Liv re sèch | - 2 Sitwon |
| - 1 Pwawo | - 1 Glòs lwl |
| - 1 Piman pike | - Jiwòf |
| - 3 Dan lay | - Bannann ou yanm |
| - 1 Pake pèsi ak ten | |

Preparasyon:

Bouyi re a pandan ven (20) minit, Lè l' fin bouyi mete l' tranpe nan dlo frèt peze l', remete l' nan yon lòt dlo pandan senk (5) minit, repeze l' ankò. Byen pile epis la, mete re nan epis pandan dis (10) minit. Mete chodyè cho, mete yon ti lwl epi mete l', mete yon tas dlo si posib, pike jiwof nan piman mete ladan l', mare ten ak pèsi a mete epi kite l' bouyi pandan disèt (17) a ven (20) minit, epi manje l ak bannann oubyen yanm.

Dekorasyon:

Zonyon kri koupe tou long. nou kapab manje l' ak bannan n' oubyen yanm.





14. Oma kreyòl

Tan preparasyon: 60 minit

Kantite moun li prepare: 4

Engredyan:

- | | |
|---------------|---------------|
| - 3 Liv oma | - 4 Echalòt |
| - 6 Sitwon | - 1 Kiyè bè |
| - 2 Zonyon | - 2 Piman vèt |
| - 1 Glòs lwil | |

Preparasyon:

Mete oma bouyi lave l' ak sitwon, epi koupe l', rache zonyon an won mete sou li mete lwil, echalòt, bè, mete l' bouyi pandan ven (20) minit, mete yon piman vèt ladan l', mete yon ti ji sitwon ladan l' epi separe l' tou cho.





15. Konn Fri

Tan preparasyon: 40 minit

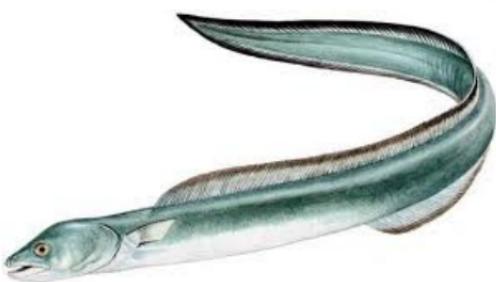
Kantite moun li prepare: 4

Engredyan:

- | | |
|-----------------------|----------------|
| - 2 Liv konn | - 1 Pake pèsi |
| - 1 Bouyon kib (magi) | - 3 Dan lay |
| - 1 Kiyè sazon | - 4 Kiyè farin |
| - 1 Pye pwawo | - 2 Glòs Iwil |
| - 1 Piman dous | - 4 Sitwon |
| - 2 Piman pike | |

Preparasyon:

Ou grate konn nan, ou lave tout anndan l' kou deyò l', ou mete l' nan sèl ak sitwon pandan dis (10) a kenz (15) minit. Rensè l', episèl, ou kite l' nan epis la pandan kenz (15) minit, ou mete chodyè cho, mete yon ti Iwil, pa kite l' twò cho poul pa sote, ou kite l' fè yon ti degoute apre ou pase l' nan farin, ou mete l' fri jiskaske l' vin tou jòn apre ou retire l' ou mete l' nan pla.





16. Oma griye

Tan preparasyon: 20 minit

Kankite moun li prepare: 2

Engredyan:

- 2 Ke Oma
- 3 Sitwon
- 1 Pens sèl ak pwawo
- 4 Kiyè lwil

Preparasyon:

Koupe oma la an mwatye, prepare ji sitwon, melanje ji sitwon ak lwil, sèl, pwawo melanje yo ladan l'. griye oma la pandan kèk minit sou tou de bò, re rouze l' ak melanj lan pandan sèt (7) a wit (8) minit, l'ap chanje koulè tou dousman, fè atasyon pou l' pa twò boule. Sèvi l' tou cho avèk diri oubyen sòs chen (ji sitwon, lwil, piman, lay, zonyon, sèl ak pwawo byen melanje).





17. Bwochèt lanbi griye

Tan preparasyon: 20 minit

Kantite moun li prepare: 2

Engredyan:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| - 2 Liv lanbi | - 1 Zonyon |
| - 2 Sitwon | - 1 Pens sèl, pwav, lay |
| - 2 Piman dous | - 1 Kiyè epis an poud |

Preparasyon:

Bat lanbi a, pwoteje l' nan yon moso twal pwòp adousi, sèvi ak yon roulo oswa mato. Debarase lanbi a nan po a, kale zoranj si, depase bra ak ti bout nan janm yo. Mete moso yo nan dlo ak ji sitwon. Fwote ak rense l' avèk dlo. Koupe lanbi a divès moso. Sezone l' ak sèl, pwav lay, ak ji nan yon lòt sou oto domaje. Mase moso yo ki nan lòd yo antre ak adousimenm epis santi bon. Lave yo epi koupe piman zonyon an. Rasanble Brochèt yo ak piman ak zonyon si ou renmen li. Griye l' pandan senk (5) a dis (10) minit sou chak bò. Paske kò a ap fonn, pito yon chalè ki pa twò fò.

Dekorasyon:

Manje l' ak yon bon ti salad, diri ou byen yon legim peyi.





18. Bouyon maren

Tan preparasyon: 60 minit

Kankite moun li prepare: 5

Engredyan:

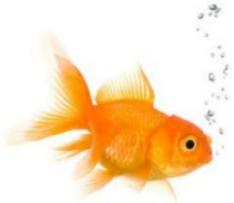
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - 2 Liv pwason | - Bannann |
| - 5 Sitwon | - Vinèg |
| - 1 Pens sèl ak pèsi | - 1 Kiyè bè |
| - 2 Pye pwaro | - 1 Piman dous |
| - 1 Piman pike | - Yanm/bannann |
| - 5 Kiyè lwil | - 1 Bouyon kib (magi) |
| -3 Dan lay | - 3 Kiyè farin |

Preparasyon:

Grate pwason an, lave l' retire san yo. Asezone l' ak sitwon epi sèl. Apre sa kite pwason an fè trant (30) minit nan sitwon ak sèl la. Lè pwason an byen fin pran sitwon ak sèl lave l' byen lave. Pile epis natirèl yo, melanje epis ou pile ak tout lòt epis prepare yo tankou (ji sitwon, magi, sazon, bè, pwawon rache elatriye). Mete tout viv yo bouyi kòm alodinè nan yon chodyè byen pwòp. Ajoute yon ti lwil, yon pye pwawo ak yon ti ji sitwon nan dlo w mete nan chodyè a. Lè chodyè a byen bouyi, ajoute pwason ak tout lòt bagay ou dwe ajoute tankou piman, sèl si nesesè elatriye. Kite l' byen bouyi, lè tout fin kwit separe l' bay manje.

Atasyon : evite twop sèl





AIDA.10.PR1-O300. MAI 2012

Piblikasyon sa te finanse pa AECID. Kontni l' se responsablite AIDA,
li pa foseman reflete opinyon AECID.