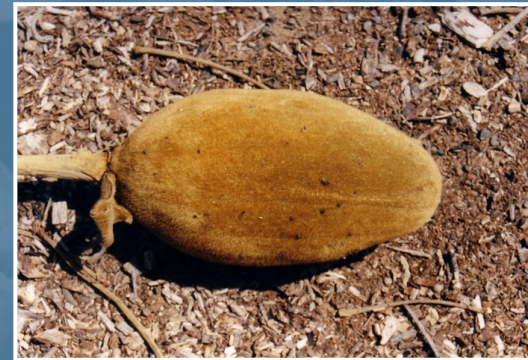


MATUNDA NA KARANGA ZA UGANDA

*NJIA ZA VITENDO ZA KUKUZA MIMBA YA CHAKULA
NA KUIFANYA VIZURI*



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

A project of the Rotary Club of Devonport North and District 9830

www.foodplantsolutions.org



Matunda na karanga za Uganda



Madhumuni ya Suluhu za Mimea ya Chakula ni kuwawezesha watu kuelewa thamani ya lishe ya mimea ya chakula ya ndani kupitia nyenzo zetu za elimu na huduma za usaidizi, kwa sababu kila dakika ya kila siku, watoto watano walio chini ya umri wa miaka mitano hufa kutokana na utapiamlo.

Mbali na kijitabu hiki, machapisho mengine yametayarishwa kwa ajili ya Uganda. Zinaweza kupakuliwa kutoka kwa tovuti yetu: www.foodplantsolutions.org

Tunakaribisha na kuhimiza msaada wako

Suluhu za Mimea ya Chakula - Mradi wa Klabu ya Rotary ya Devonport Kaskazini na Wilaya ya
Rotary 9830

Kijitabu hiki kinatokana na taarifa kutoka kwa hifadhidata ya Mimea ya Kimataifa ya Chakula (FPI) iliyotengenezwa na mwanasayansi wa kilimo wa Tasmania Bruce French.

Swahili, Aug 2024

Uganda - nchi ya matunda fabulous



Nanasi



Fe'i ndizi



Guava



Sebastian

Matunda yana ladha nzuri na hutufanya tuwe na afya

Nanasi



Kila mtu anapaswa kula matunda kila siku.

Wakulima wazuri wa bustani na wakulima hupanda aina kadhaa za miti ya matunda.



Tamarillo

Matunda hutoa madini, vitamini na virutubisho vingine muhimu ambavyo kila mtu anahitaji ili kuwa na afya njema.

Mwiba wa nyati



Guava



Fe'i ndizi

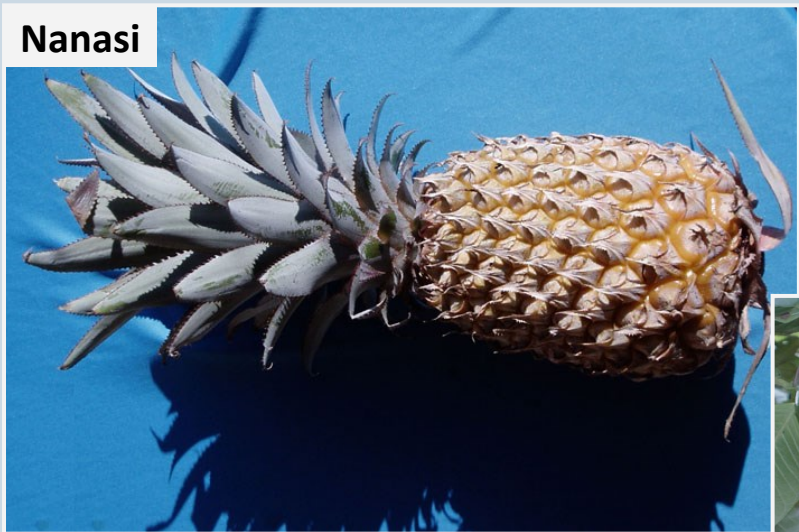


Plum ya gavana



Matunda kwa hali ya hewa ya joto yenye unyevunyevu

Nanasi



Plum ya gavana



Guava



Chempedak

**Matunda ya kufurahiwa na wote.
Baadhi hukua haraka.
Baadhi zinahitaji kupandwa kwa siku
zijazo.
Nyingi ni za msimu.**



Tamarillo

Furahia matunda ili ufurahie maisha mazuri

- **Matunda huongeza ladha ya maisha.**
- **Matunda mara nyingi huwa na vitamini nyingi.**
- **Matunda hutengeneza vitafunio vizuri na vya haraka.**
- **Matunda ni furaha.**

Tumekusudiwa kufurahia ladha na maumbo ya kulisimua ya aina mbalimbali za ajabu za matunda ya kitropiki.

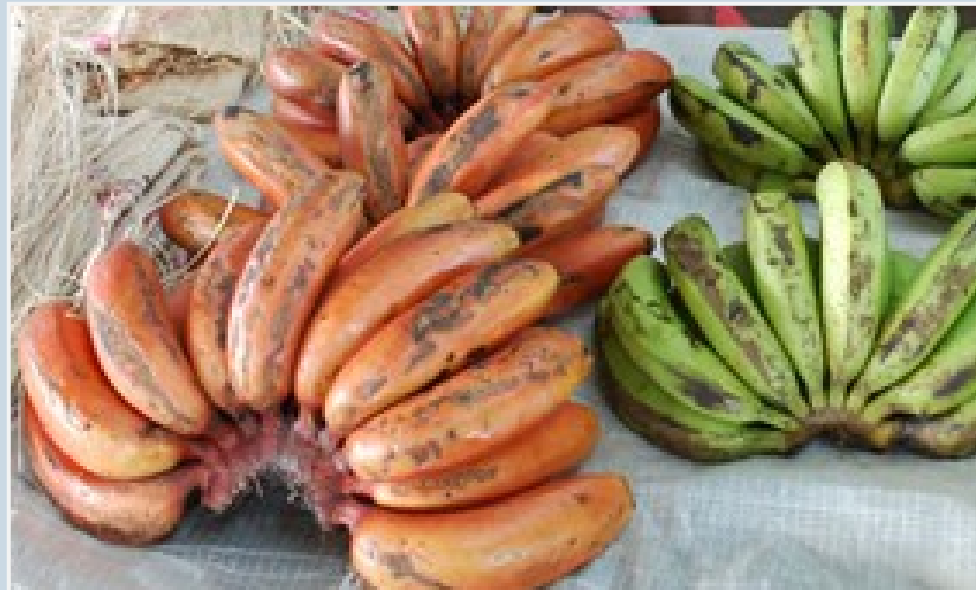


Ndizi - chakula kizuri cha vitafunio



Ndizi zenye rangi ya manjano kwa kawaida zina carotenoids ambayo husaidia kuona vizuri

Ndizi nyingi hukomaa na kuwa vyakula vitamu vya vitafunio.



Ndizi zina potasiamu nyingi ambayo husaidia kudumisha shinikizo la kawaida la damu.



Uliza mtu anayejua ndizi vizuri ajue zipi ni tamu na zipi ni za kupikia.



Mananasi (*Ananas comosus*) - vitafunio maarufu



Kupanda suckers ya chini kabisa hutoa matunda haraka zaidi.



Guava (*Psidium guajava*) - Vitamini C kwa watoto



Matunda yana vitamini C nyingi.



Miti hukua kwa urahisi na inapaswa kuwa karibu na nyumba ili watoto wafurahie matunda.



Plum ya Gavana (*Flacourtia indica*)



Matunda yanaweza kuliwa yakiwa yameiva au yakipikwa, yakikaushwa na kuhifadhiwa.

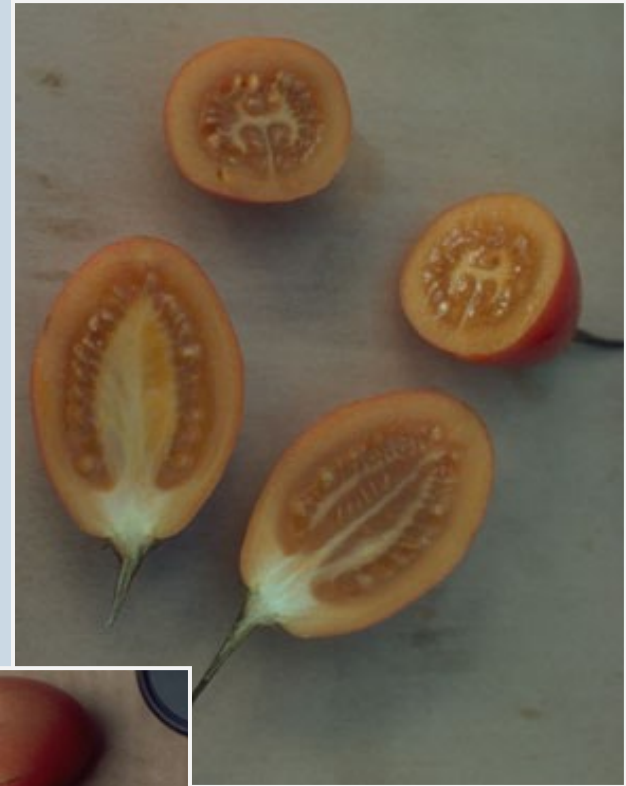


Tamarillo (*Cyphomandra betacea*) - hutoa matunda mwaka mzima



Kuliwa mbichi au kupikwa.

**Inakua vizuri kutoka kwa
vipandikizi.**



Chempedak (*Artocarpus integer*) - matunda mengi



Nyama huliwa mbichi au kukaangwa na mbegu.

Matunda mabichi huliwa kama mboga.



Mwiba wa Buffalo (*Ziziphus mucronata*) - watoto wanapenda matunda haya

**Matunda ya miiba ya nyati
yanaweza kuliwa mbichi
au mbivu.**



**Matunda yanaweza kukaushwa na
kusagwa kwa mbadala wa kahawa.**

Uganda - vyakula vya karanga

Mlozi wa Pwani



Sebanan



Mobola plum



Tarehe ya jangwa



Karanga - lische, kuhifadhi, kitamu na matajiri katika protini, vitamini na madini

- Tofauti ya msimu katika mlo.
- Mara nyingi chakula cha akiba kinachoweza kuhifadhiwa.
- Mara nyingi hupendwa na watoto.
- Bei nafuu na bora kuliko kununuliwa vyakula vya vitafunio.



Awusa nut (*Plukenetia conophora*)



Karanga huliwa baada ya kupika.



Korosho (*Anacardium occidentale*) - ziada ya zinki, hasa nzuri kwa watoto



Karanga ni matajiri katika zinki na upandaji wa miti ya ziada unahimizwa.



Acacia tamu (*Acacia farnesiana*) - mbegu huliwa mbichi



Mbegu zinaweza kuliwa mbichi, kuchomwa na kusagwa kuwa unga.

Karanga (*Arachis hypogaea*) – maharagwe huliwa kama kokwa



Mbegu zina lishe na zinaweza kuliwa mbichi au kupikwa.



Karanga zinaweza kuboresha udongo na kutoa chakula.



Shukrani

Chapisho hili limetayarishwa kama sehemu ya mpango unaofanywa na Food Plant Solutions Rotary Action Group.

Isingewezekana bila kujitolea na kuungwa mkono na wajitolea mbalimbali ambao wameshiriki maono na bila ubinafsi kutoa muda na nguvu zao kusaidia mradi huu.

Kagua, mpangilio na uumbizaji - Tom Goninon na John McPhee

Tafsiri – Baluku Obed

Suluhu za Mimea ya Chakula - Mradi wa Klabu ya Rotary ya Devonport Kaskazini na Wilaya ya Rotary 9830.



Kwa maelezo zaidi wasiliana nasi kwa: info@foodplantsolutions.org, tovuti: www.foodplantsolutions.org

Food Plant Solutions hufanya kazi kwa mujibu wa Sera ya Kimataifa ya Rotary lakini si wakala wa, au kudhibitiwa na, Rotary International.

Vidokezo

Vidokezo

Vidokezo



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org