

MBOGA ZA MAJANI NA MBOGA NCHINI UGANDA



*NJIA ZA VITENDO ZA KUKUZA MIMEA
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



Mboga za majani na mboga nchini Uganda

Rotary



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

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 yametolewa kwa ajili ya Uganda. Wanaweza 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.

Mboga za majani - vyakula vya afya vya taifa

Hibiscus ya chakula



Mchicha wa kihindi



Viasi vitamuu



Jute

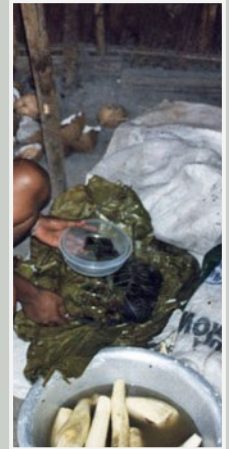
Kutumia mboga za majani - kukusanya na kupika mchanganyiko wa majani



Chakula cha afya



Mboga nyingi za majani zinazoliwa hukua karibu na nyumba na kando ya barabara.

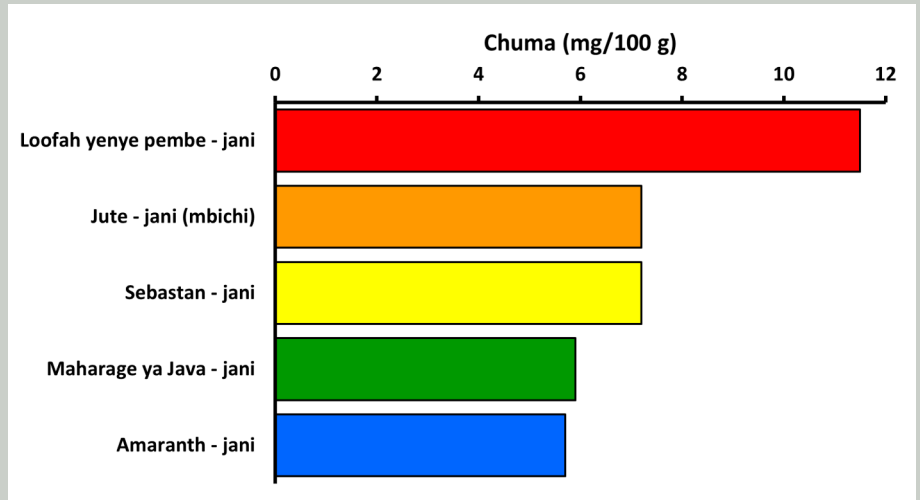


Mboga za kijani kibichi zinapaswa kupikwa.

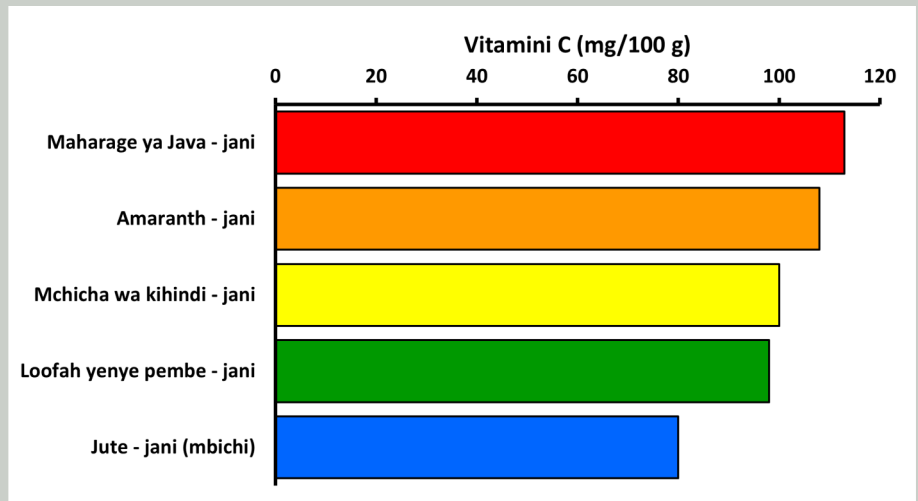
Watu wenye afya nzuri hula mboga za majani

- Mimea mingi ina majani ya kuliwa.
- Majani ya kuliwa yana lishe.
- Kwa kawaida, majani yote yanapaswa kupikwa ili kuua bakteria.
- Kila mtu anapaswa kula bati la samaki lililojaa majani ya kijani kibichi kila siku ili kuwa na afya njema.
- Baadhi ya mboga za majani zinaweza kukuzwa kama ua, kwenye vinamasi, na kuzunguka nyumba ili kutoa ugavi wa kila siku wa mboga za majani.

Mboga ya kijani kibichi - Maudhui ya chuma



Vitamini C kwa afya njema

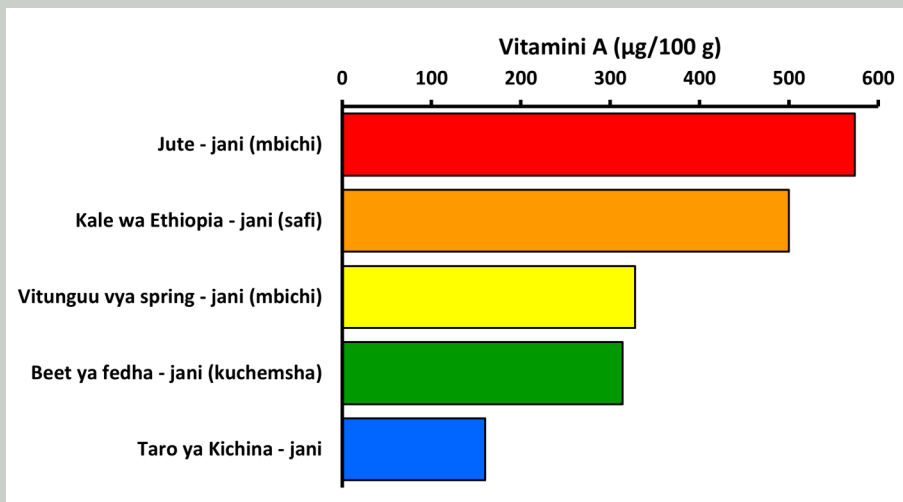


Vitamin A thamani ya majani

Kale wa Ethiopia



Jute



Hibiscus ya chakula (*Abelmoschus manihot*) - ladha, yenye lishe jani



Ikaangae au
uivuke kwa mvuke
ili isiendelee kuwa
laini.



Abelmoschus manihot



Amaranth (*Amaranthus hybridus*) - kijani kukua haraka. Mpendwa wa bustani ya nyumbani.



Kueneza mbegu katika majivu ya moto ya zamani husaidia mimea kukua vizuri.



Amaranthus spp



Taro ya Kichina (*Xanthosoma sagittifolium*)



**Jani lenye lishe ambalo
hukua kwa urahisi**

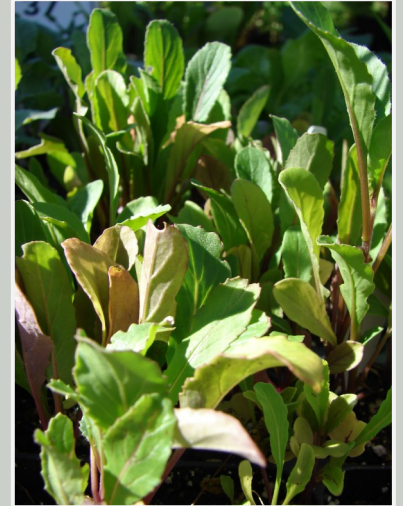
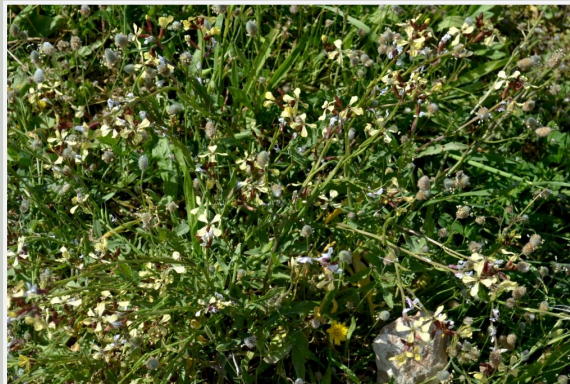
*Xanthosoma
sagittifolium*

Roketi



Majani na maua
machanga yanaweza
kuliwa.

Hustawi vyema kwenye udongo
uliorutubishwa na mboji na
mabaki ya viumbe hai.



Eruca vesicaria
subsp. *sativa*

Jani la viazi vitamu (viazi vya Ipomoea)



Majani yanaweza kuliwa mbichi au kupikwa.

**Kifuniko cha ardhi au mmea wa
kupanda.**



Ipomoea batatas

Jute (*Corchorus olitorius*)



Majani ya kwanza yanaweza kuvunwa baada ya wiki 6.



Corchorus olitorius

Beet ya fedha (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*)



**Kiwanda cha kila
mwaka**



**Majani na mabua yanaweza kuliwa.
Mabua yanaweza kupikwa tofauti.
Inaweza kuzalisha hadi miaka miwili.**

Beta vulgaris subsp. *cicla*

Muhogo (*Manihot esculenta*)



Manihot esculenta

**Majani machanga yanaweza kuliwa
baada ya kupika.**



Mchicha wa Kihindi (*Basella alba*)



Majani yanaweza kukaanga, kukaushwa na kutumika katika supu na kitoweo.

Inakua ua, vijiti au juu ya mashina.

Basella alba



Taro (*Colocasia esculenta*) jani

Ladha nzuri ya
ubora.



Colocasia esculenta



Loofah yenyé pembe (*Luffa acutangula*)



Luffa acutangula



Majani ya Uganda



Mzunze



Mchicha wa kihindi



Maharage ya Java



Amaranth

Majani ya kijani kibichi yanapaswa kuliwa kila siku. Wanapaswa kupikwa na wanaweza kuchemshwa, kukaanga au kuchemshwa.



Vitunguu vya spring

Majani ya chakula



Taro



Hibiscus ya chakula



Bamia

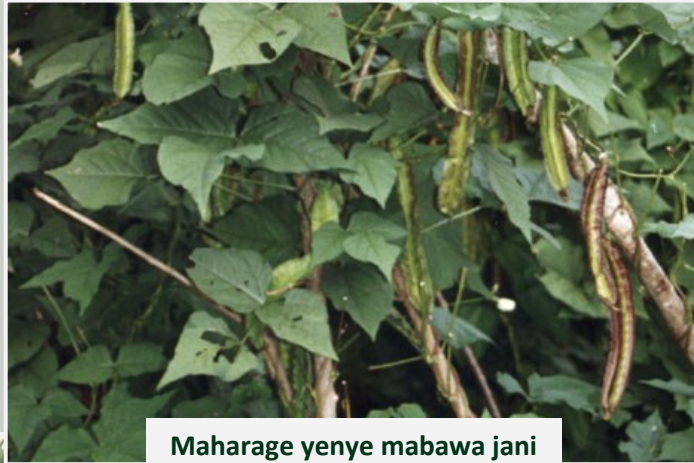


Kale wa Ethiopia



Taro ya Kichina

Majani ya chakula



Maharage yenye mabawa jani



Korosho jani



Sebastian jani

Majani ya chakula

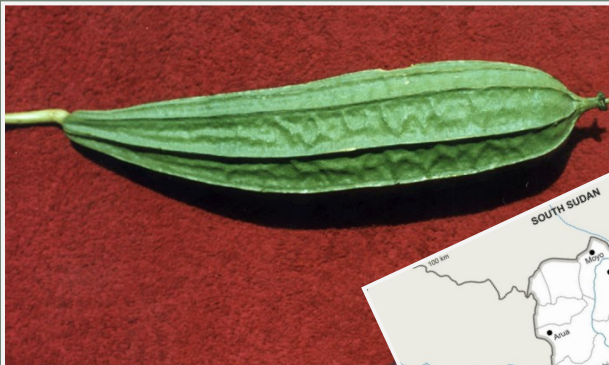


Kupanda sumu

Vyakula vingine vina vitu ambavyo vinaweza kusababisha ugonjwa. Angalia njia za maandalizi kabla ya kula. Baadhi ya mifano ni:

- Bakteria kwenye majani inaweza kusababisha mshtuko wa tumbo. Chakula kinapaswa kupikwa ili kuua bakteria.
- Cyanide ni sumu inayopatikana kwa wingi kwenye mimea (k.m. mihogo). Inawafanya kuwa chungu, lakini huharibiwa wakati chakula kinapikwa vizuri.
- Oxalates hupatikana katika mimea (k.m. taro). Wao ni siki na wanaweza kuchoma koo. Kubadilisha maji wakati wa kupikia kunaweza kupunguza oxalates.
- Mimea inaweza kukusanya nitrati ambayo ni sumu kwa watoto. Hii hutokea wakati mbolea ya nitrojeni ya ziada inapoongezwa kwa baadhi ya mboga za majani (k.m. mchicha).

Vyakula vya mboga vya Uganda



Loofah yenye pembe



Bamia



Mahindi

Mboga kwa aina na lishe

Baadhi ya mboga na majani yanayoweza kuliwa yanapaswa kupandwa karibu na nyumba ili yaweze kupatikana kwa urahisi, hata siku za mvua, au wakati watu hawawezi kufika kwenye bustani za mbali.



Biringanya za Kiafrika



Taro ya Kichina



Vitunguu vya spring

Kwa vile baadhi ya mboga hukua katika misimu fulani tu, familia zinapaswa kupanda aina mbalimbali ili kutoa chakula mwaka mzima

Mboga - yenye lishe na ya kitamu



Karanga za Bambara



Maharage yenye mabawa



Biringanya za Kiafrika



Taro ya Kichina

Mtama wa Bullrush (*Pennisetum glaucum*) - mbegu nyingi



Pennisetum glaucum

Masikio machanga yanaweza kuchomwa na kuliwa kama mahindi matamu.



Mbegu huliwa kama wali.



Bamia (*Abelmoschus esculentus*)



Majani machanga, maganda na mbegu zinaweza kuliwa. Majani yanaweza kupikwa, kama kabichi inayoteleza.

Maganda hayo yanaweza kuliwa yakiwa yamepikwa au kutumika kufanya supu kuwa nene.



*Abelmoschus
esculentus*



Loofah yenye pembe (*Luffa acutangula*)



Matunda changa hupikwa na kuliwa.



Luffa acutangula



Majani yanaweza kutumika katika saladi au kupikwa.

Mbegu ni bora kulowekwa kwa masaa 24 kabla ya kupanda. Mimea inahitaji trellis kupanda juu.



Lima maharage (*Phaseolus lunatus*)



Mbegu, majani na
maganda machanga yote
huliwa.



Phaseolus lunatus



Maharage yenye mabawa (*Psophocarpus tetragonolobus*)

Maharage maarufu ya kupanda na majani, ganda, mbegu na mizizi ambayo inaweza kupikwa na kuliwa.



Psophocarpus tetragonolobus

Karanga za Bambara (*Vigna subterranea*)



Mbegu zinaweza kuliwa mbichi zikiwa hazijakomaa au kukaushwa na kutengenezwa kahawa.

Maganda machanga hupikwa kama mboga.



Vigna subterranea



Karanga (*Arachis hypogaea*)

Inakua bora katika maeneo kavu.

Mbegu zinaweza kuliwa
mbichi au kupikwa.



Arachis hypogaea

Pea ya njiwa (*Cajanus cajan*) - shrub yenye mbegu na majani ya chakula



Pea ya njiwa ina mizizi mirefu ambayo husafisha virutubishi na kuisaidia kukua katika sehemu kavu.

Kwa kuwa kunde huweka nitrojeni kwenye udongo.



Majani, maganda, mbegu na chipukizi vyote vinaweza kupikwa na kuliwa.



Cajanus cajan

Majani, maganda, mbegu na chipukizi vyote vinaweza kupikwa na kuliwa

Musa spp.



Maua ya kiume ya aina
kadhaa ya ndizi
hukatwakatwa na
kupikwa na kuliwa.
Zina protini na chuma.

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 wao kusaidia mradi huu.

Kagua, mpangilio na umbizo - 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



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

www.foodplantsolutions.org