

Fahamu Kilimo Cha Njugu Mawe

kilimoajira
September 6, 2018



Njugu ni mbegu za mmea wa njugu. Mmea huo unapoendelea kusitawi huwa unachanua maua ya manjano ambayo hujichavusha yenyewe. Kilimo hiki kina faida hasa pale mkulima anapoamua kujiwekeza katika kulima kilimo hiki.

Njugu husitawi vizuri katika maeneo yenye joto na mvua ya wastani. Kuna kipindi cha siku 120 au 160 kati ya wakati wa kupanda na kuvuna, ikitegemea aina ya njugu na hali ya hewa. Wakati wa kuvuna, ni lazima wakulima wa njugu wachimbue mimea hiyo na kuipindua, halafu wanaiacha ikauke ili isioze wakati inapohifadhiwa.

Njugu ni chakula chenye virutubisho vingi sana. Njugu husaidia sana umeng'enyaji wa chakula, na zina vitamini 13 na madini 26. Vingi kati ya virutubisho hivyo havipatikani katika vyakula vya kisasa. Kitabu The Encyclopædia Britannica kinasema: "Njugu zina protini nyingi zaidi, madini mengi zaidi, na vitamini nyingi kuliko maini ya ng'ombe." Lakini watu wanaotaka kupunguza uzito wao wanapaswa kutahadhari! Njugu zina "mafuta mengi kuliko malai nzito" na "kalori nyingi kuliko sukari."

Lakini mbali na kutumiwa kama chakula, njugu zina matumizi mengineyo. Katika bara lote la Asia, njugu hutumiwa kutengeneza mafuta ya kupikia. Mafuta ya njugu yanaweza kutumiwa pia kupikia vyakula vinavyohitaji kupikwa kwa moto mkali, na hayapati harufu ya vyakula vinavyopikwa.

Imepakuliwa:- 20/08/2024

Inapatikana:- <https://kilimoajira.home.blog/2018/09/06/fahamu-kilimo-cha-njugu-mawe/>