



MAPISHI

VYAKULA VINAVYOZALISHWA KATIKA
MKOA WA MOROGORO

X

SPE
TX725
.T34
M36

TARP II SUA PROJECT

FOR REFERENCE
ONLY

SOKOINE
NATIONAL
AGRICUTURAL
LIBRARY

9/2014

Mapishi

Vyakula Vinavyozalishwa
Katika Mkoa wa Morogoro

TARP II - SUA PROJECT
Februari 2005

10 MAY 2013



Kimeandaliwa na

Prof. J. L. Kinabo
Dk. A. Mnkeni
Dk. C. Nyaruhucha
Dk. J. Msuya
Bi. F. Chale

ISBN: 9987 – 422 – 07–1

Kimechapishwa na:

Mradi wa Uhakika wa Chakula na Pato la Kaya kwa wakulima
Wadogowadogo, Tanzania
(TARP II SUA Project)
Chuo Kikuu cha Sokoine cha Kilimo
S.L.P. 3151
Chuo Kikuu, Morogoro, Tanzania

Simu: +255 23 2600970; +255 23 260 3511
Faksi: +255 23 2600970
Barua Pepe: tar2@suanet.ac.tz

Chapisho Namba TS2 – 117

©Haki ya Kunakili: TARP II SUA Project, 2005

YALIYOMO

Dibaji

v

SURA YA KWANZA

Utangulizi

1

SURA YA PILI

Mapishi ya mbogamboga

4

1. Kisamvu cha nazi

4

2. Mboga ya mgagani

5

3. Matembele ya Nyanya

6

4. Mboga ya mgagani na karanga

7

5. Bamia na karanga

8

6. Mchungu na karanga

9

7. Kabeji na nyama

11

8. Mboga ya majani ya magimbi na daga

12

9. Uyoga na mayai

13

10. Mchicha na mayai

14

11. Mboga ya mwidu na ufuta

15

12. Majani ya maboga na korosho

16

13. Sosi ya mbegu za maboga

17

14. Mboga ya majani ya matembele na mchicha
yaliyokaushwa

18

15. Majani makavu ya kunde na mbegu za maboga

20

SURA YA TATU

- Mapishi ya pilau 21
16. Pilau ya choroko 21
17. Pilau ya njegere 22
18. Mtori wa ndizi, magimbi na nyama 23
19. Nyanyi mchanganyiko 24

SURA YA NNE

- Vitafunwa 26
20. Maandazi ya magimbi 26
21. Tamu tamu ya muhogo 27

SURA YA TANO

- Vinywaji vyenye virutubishi 29
22. Juisi ya ubuyu 30
23. Juisi ya ukwaju 31
24. Juisi ya papai 32

DIBAJI

Vijiji vya Changa na Mwarazi viko katika tarafa ya Mkuyuni na kijiji cha Kidudwe kiko katika Tarafa ya Turiani, katika mkoa wa Morogoro kanda ya Mashariki. Vijiji hivi vinazalisha na kutumia mazao ya aina mbalimbali kwa chakula, ikiwa ni pamoja na nafaka za mahindi, mchele na mtama. Mazao ya mizizi ni viazi vitamu, muhogo, magimbi na viazi vikuu. Mazao ya jamii ya mikunde ni maharage, choroko, fiwi, kunde, mbaazi, njugu mawe na njegere. Mbegu za mafuta zinazotumika ni pamoja na karanga, alizeti, korosho na ufuta. Matunda ni machungwa, mapera, mapapai, ndizi, parachichi, mananasi, matopetope, mastafeli, machenza, maembe ng'ongo, zambarau, madalanzi, mabungo, malimao na mafenesi. Mbogamboga ni pamoja na majani ya maboga, majani ya kunde, majani ya maharage, spinachi, matembele, bilinganya, bamia, kabichi, kismvu, sukuma wiki, kismvu (majani ya muhogo), uyoga, delega, mnavu, mgagani, bamia, mwidu, nyanya. Vyakula asili ya nyama ni pamoja na kuku,

kanga, mbuzi, kondoo, sungura, bata, ng'ombe, nguruwe mmitu na wanaofugwa majumbani, samaki na daga.

Kitabu hiki kina mkusanyiko wa mapishi mbalimbali ya vyakula/milo iliyotayarishwa kutokana na mazao yanayozalishwa na kuliwa na wanavijiji wa Changa, Mwarazi na Kidudwe katika Mkoa wa Morogoro. Mapishi haya yameboreshwa na kufanyiwa mafunzo kwa vitendo kwa kushirikiana na wanakijiji wa Kidudwe. Mapishi haya yatasaidia familia, mtu binafsi au taasisi kutayarisha milo yenye lishe bora.

Lengo la kitabu hiki ni kutoa elimu kwa walengwa kuonesha umuhimu wa kula mlo kamili unaotokana na kuchanganya vyakula vitokanavyo na nafaka au mizizi kama vyakula vya kutia nguvu mwilini, vyakula asili ya wanyama na asili ya mikunde kwa kujenga mwili, vyakula vya mbogamboga na matunda kwa kulinda mwili usishambuliwe na maradhi. Zingatia kuhusisha vyakula

48072



500316

SURA YA KWANZA

UTANGULIZI

Mfumo wa ulaji unaotumika katika vijiji hivi umegawanyika katika sehemu nne ambazo ni:

1. Baba kula pamoja na watoto wa kiume bila kubagua umri
2. Mama kula peke yake
3. Mama kula na watoto wa kike bila kubagua umri
4. Watoto wa jinsia zote kula pamoja bila kubagua umri

Pamoja na mfumo huu wa ulaji bado kuna athari zitokanazo na utayarishaji mbaya wa chakula ambao ni pamoja na kutokula vyakula vya mchanganyiko kutoka mafungu makuu matatu ya chakula. Mafungu hayo ni vyakula aina ya nafaka/mizizi vinavyotia nguvu mwilini tuweze kufanya kazi za nguvu kama kulima, kutembea mwendo mrefu, kukokota plau/kuendesha trekta, kubeba zege n.k. Vyakula hivyo ni pamoja na nafaka kama mahindi, ulezi, mtama, ngano na mpunga na mizizi ni kama muhogo, viazi vitamu, viazi mviringo, magimbi, viazi vikuu, n.k.. Vyakula vya protini hujenga miili yetu kwa maana ya kurudishia upya sehemu zinazochakaa, kwa mfano misuli kwa watu wazima, kucha, kidonda kupona na kufunga haraka tunapopata majeraha. Kwa upande wa watoto wadogo ambao bado wanakua huwasaidia wakue haraka. Vyakula hivi vimegawanyika katika aina mbili: vile vya asili ya nyama ambavyo ni nyama, samaki, maziwa, mayai na wanyama wa porini, na vile vya asili ya mimea, ni kama maharage, choroko, kunde, mbaazi, njegere na njugu mawe. Vyakula vingine ni kundi la mbogamboga na matunda. Hivi husaidia miili yetu isishambuliwe na maradhi. Vyakula hivyo ni majani ya

kutoka katika kila kundi la chakula ili kukamilisha mlo wako. Pia ni kuhakikisha udhibiti wa upotevu wa viinilishe na hifadhi yake katika maandalizi, mapishi na ulaji hatimaye kuboresha na kudumisha lishe na afya ya mlaji. Lishe bora itapunguza magonjwa, hivyo hutahitaji kwenda hospitali au kumwona daktari mara kwa mara. Utakuwa mtu / watu wenye afya ya kufanya kazi kwa bidii na mwisho umasikini utapungua vijijini kwetu.

Kitabu hiki kimeandaliwa ili kumnufaisha na kumlinda mlaji. Mapishi yaliyotayarishwa na kuandikwa katika kitabu hiki yanalenga kwenye mlinganisho wa lishe bora na ladha nzuri ya chakula, kwa kuzingatia aina ya vyakula vinavyozalishwa na kuliwa katika vijiji vya Changa, Mwarazi na Kidudwe.

Ni matumaini yetu kuwa jamii ya vijiji hivi watakipenda kitabu hiki kwani mapishi yaliyomo walifanyiwa majaribio na wanavijiji wenyewe, kwa

kuzingatia majadiliano na mabadilishano ya mawazo kati yao na wataalamu. Kwa kuwa walionesha ari ya kutaka kufundishwa mapishi bora ilileta hamasa kwa wataalamu kuandika mapishi haya na kisha kurudishwa kwao kwa maandalizi na matumizi ya milo hiyo kila siku. Kutokana na kitabu hiki jamii inaweza kuandaa milo ya aina mbalimbali iliyoboreshwa. Aidha, kitawezesha kuwepo na matumizi ya aina nyingi ya mazao yanayopatikana katika maeneo yao kwa lengo la kuboresha na kudumisha lishe na afya bora ya jamii na kupanua wigo wa uhakika wa chakula katika kaya. Ni matumaini yetu kuwa mtayafurahia mapishi haya ili yatumike kuleta mabadiliko ya lishe katika jamii.

*Prof. Joyce Kinabo,
Mkuu wa Mradi wa Kuunda
Mwongozo wa Chakula na Lishe*

February 2005

kunde, majani ya maboga, kisamvu, bamia, karoti, mchicha, mwidu, delega, mnavu, n.k. Matunda ni pamoja na mapapai, mapera, machungwa, embe mafuta n.k. na yale ya asili kama ukwaju, ubuyu, n.k.

Athari nyingine itokanayo na utayarishaji mbaya wa chakula ni maandalizi na mapishi duni ya chakula ambapo wengi hawafuati kanuni za mapishi bora. Wengi hutupa sehemu kubwa ya chakula wakati wa maandalizi hususani mboga za majani ambazo huchambuliwa na sehemu kubwa kutupwa. Upotevu mwingine ni pamoja na kukata kata mboga na kisha kuziloweka kwenye maji kwa muda mrefu na kumwaga yale maji waliyolowekea, na pia kuanika mboga juani. Kupika kwa muda mrefu na kwa kutumia magadi vyote hivi huchangia katika kusababisha upotevu wa viinilishe muhimu hasa vitamini ikiwemo vitamini C. Kwa upande wa nafaka watu wengi wana mazoea ya kukoboa na kuloweka kwa muda wa siku moja hadi saba na hii huchangia kupoteza viini lishe ambavyo vinachanganyika kwa urahisi katika maji. Virutubishi muhimu ambavyo hupotea ni vile vya aina ya vitamini. Pia matumizi ya magadi wakati wa kupika mchanganyiko wa mahindi na jamii ya mikunde hupelekea uharibifu mkubwa wa virutubishi.

Athari za ulaji mbaya ni pamoja na desturi na mila potofu ambapo baadhi ya watu katika familia wanakatazwa kula baadhi ya vyakula. Kwa mfano:

- Akina mama waja wazito wanapokatazwa au kuzuiwa kula nyama, maini, na baadhi ya samaki kwa madai eti watazaa watoto walafi, au ambao hawana nywele, na watakuwa watembezi mno.
- Watoto kutopewa vyakula vya protini kama nyama na kuku.

- Samaki wanono au chakula kizuri ni cha baba,
- Watoto kutotengwa kula peke yao kulingana na umri wao kwamba eti watakuwa wachoyo.
- Pia mgawanyo mbaya wa chakula ndani ya nyumba ambao huwapendelea akina baba kwa kupewa sehemu kubwa ya chakula na mama na watoto kula sehemu ndogo ambayo haikidhi mahitaji yao ya mwili kilishe.
- Zaidi ya hapo tabia ya kuuza mazao yote yanayozalishwa ikiwemo wanyama wadogo wadogo kama vile kuku, mbuzi, sungura, bata n.k. bila kutenga baadhi kwa ajili ya matumizi ya familia kwa chakula

Kijitabu hiki kinatoa maelekezo ya namna ya kupika vyakula mbalimbali hasa zile za aina ya mbogamboga kwa lengo la kuwafanya wanakaya waboreshe afya zao kutokana na chakula wanachokula.

Mambo ya kuzingatia wakati wa kupika ni pamoja na

- 1) Usafi wa mahali pa kupikia
- 2) Usafi wa vyombo
- 3) Kunawa mikono kwa maji safi na sabuni.

SURA YA PILI

MAPISHI YA MBOGAMBOGA

1. KISAMVU CHA NAZI

Mahitaji

Majani machanga ya muhogo
(kisamvu)

Binzari

Maji ya kutosha

Kitunguu maji

Tui zito la nazi

Nyanya

Chumvi kidogo

Mawese au mafuta

yanayopatikana lakini

tumia mafuta kidogo tu

Utayarishaji

1. Chambua kisamvu kuondoa majani makavu na yaliyokomaa, yaoshe kuondoa mchanga na vumbi.
2. Twanga kisamvu mpaka kilainike
3. Chemsha kisamvu ndani ya sufuria au chungu kwa muda wa dakika 20, ongeza chumvi
4. Menya kitunguu na tayarisha nyanya na vikatekate vipande vidogo vidogo
5. Weka mafuta kwenye sufuria, yakishapata moto, weka vitunguu, vikaange kidogo pamoja na binzari
6. Ongeza nyanya na kaanga kidogo
7. Ongeza kisamvu kilichoiva vizuri, ongeza tui zito la nazi (tui bubu)
8. Endelea kupika huku ukikoroga mpaka tui liive vizuri pamoja na kisamvu
9. Epuu, andaa kwa kuliwa na ugali, wali, makande n.k.

Kubadilisha aina ya mlo

1. Tumia unga wa karanga badala ya tui la nazi
2. Tumia mbegu za ufuta badala ya tui la nazi
3. Tumia mbegu kavu za maboga zilizotwangwa na kuchekechwa badala ya tui la nazi
4. Tumia mbegu za alizeti kavu twanga na chekecha badala ya tui la nazi
5. Unaweza kutumia ngogwe (nyanya chungu) zichemshe pamoja na kisamvu

Boresha chakula hiki kwa: Kula kipande cha papai, ndizi mbivu, chungwa, embe, pera au zambarau, mbilimbi au embe ng'ongo

2. MBOGA YA MGAGANI NA NAZI

Mahitaji

Vitunguu

Mboga ya mgagani

Nazi

Chumvi

Nyanya

Mafuta ya kupikia

Maji ya kutosha

Utayarishaji

1. Chuma mgagani, uoshe vizuri kuondoa mchanga na vumbi
2. Bandika chungu au sufuria weka maji kidogo yanayochemka, weka mboga ya mgagani, vitunguu vilivyokatwa katwa, nyanya zilizokatwa katwa na chumvi kidogo. Funika na endelea kupika kwa muda wa dakika 10

3. Kuna nazi, na tayarisha tui kwa kutumia maji ya uvuguvugu, kamua au chuja na chujio kupata tui la kwanza (tui bubu) na ongeza maji kidogo upate tui la pili ambalo halina mafuta sana na sio zito. Lihifadhi kwa matumizi mengine
4. Weka tui la kwanza kwenye chungu cha mboga. Koroga kila mara hakikisha tui halitakatika kama maziwa ya mgando
5. Tui la pili ulilohifadhi changaya na maji pikia wali n.k.
6. Tui likisha iva epua na tumia mboga hiyo kwa ugali wa muhogo, mahindi, mtama, ulezi, uwele, viazi vitamu, viazi mviringo (mbatata) wali au makande

Boresha mlo huu kwa: Kula tunda la aina yoyote inayopatikana kwa mfano papai, embe ng'ongo, fenesi, zambarau, madalanzi, nanasi, machungwa, machenza, malimao, mapera au juisi yeyote itokanayo na matunda hayo.

3. MATEMBELE NYANYA

Mahitaji

Majani machanga na laini ya viazi (matembele), Nyanya, Kitunguu Maji, chumvi,

Mawese au mafuta yoyote yanayopatikana, Maziwa ya mtindi au freshi

Utayarishaji

1. Chambua matembele, safisha kuondoa mchanga, wadudu na vumbi
2. Bandika maji kiasi acha mpaka yachemke, ongeza matembele, chumvi na chemsha kidogo tu kwa muda wa dakika 10.

3. Menya, katakata kitunguu na nyanya
4. Bandika sufuria/chungu, weka mafuta mpaka yapate moto, weka vitunguu vikaange kidogo. Ongeza nyanya na endela kukaanga
5. Weka matembele endelea kukoroga kwa muda wa dakika tano.
6. Epua na pakua, iliwe na ugali wa mahindi au uwele/mtama pamoja na maziwa ya mtindi au freshi

Kubadilisha mlo na kuboresha: Tumia tui la nazi au unga wa karanga. Unaweza kuboresha pia kwa kuweka dagaa. Kula kipande cha tunda lolote, chungwa, papai, nanasi, parachichi au mabungo.

Kumbuka: Mboga ya matembele inaiva haraka sana, hivyo pika kwa muda mfupi tu. Utaifurahia zaidi mboga hii iwapo utaongeza karanga.

4. MBOGA YA MGAGANI NA KARANGA

Mahitaji

Mboga ya mgagani,
Chumvi,
Karanga zilizokaangwa,

Maji ya kutosha,
Nyanya kama
zitatikana.

Utayarishaji

1. Chuma mgagani, osha vizuri kuondoa mchanga na vumbi
2. Bandika chungu na chemsha maji kiasi, weka mgagani na chumvi endelea kupika mpaka mboga iive kidogo.
3. Changanya unga wa karanga na maji kidogo, koroga na ongeza kwenye chungu cha mboga, koroga mboga na

karanga vichanganyike vizuri, endelea kupika mpaka vyote viive vizuri takribani dakika 5 hadi 7.

4. Epuu, andaa tayari kuliwa. Mboga hii huliwa zaidi kwa ugali. Pia huliwa na viazi vitamu, wali au magimbi.

Boresha mlo huu kwa: Kula tunda lolote linalopatikana mfano: madalanzi, zambarau, ng'ongo, mapera, machungwa, maembe au zabibu. Matunda yatakupa vitamini na madini yanayohitajika sana mwilini.

Kumbuka

Kama utapata nyanya na vitunguu mlo huu utakuwa mtamu zaidi na virutubisho vingi zaidi.

5. BAMIA NA KARANGA

Mahitaji

Bamia mbichi	Binzari
Kitunguu maji	Vitunguu swaumu
Karanga zilizo kaangwa	Chumvi kidogo
Nyanya	Maji ya kutosha

Utayarishaji

1. Andaa karanga kwa kuzikaanga na kisha kuzitwanga au kusaga ili kupata unga.
2. Safisha na paruza/kwangua bamia, kata sehemu kidogo za mwisho na zitupe shambani ziwe mbolea. Zikatekate bamia vipande vidogo vidogo.
3. Menya nyanya kuondoa maganda kama ni lazima au sivyo osha nyanya katakata vipande vidogo vidogo pamoja na maganda yake.

4. Weka bamia, vitunguu, nyanya binzari na chumvi kwenye chungu au sufuria. Weka maji yanayochemka ya kiasi tu
5. Bandika jikoni endelea kupika mpaka mchanganyiko uive kidogo (dakika 10). Ongeza matone machache ya limao au ndimu
6. Changanya maji kidogo ya moto na karanga, ongeza kwenye chungu au sufuria yenye bamia
7. Endelea kupika kwa moto mdogo kwa dakika tano huku ukiendelea kukoroga kila mara. Ongeza maji ya moto kama yanahitajika.
8. Hakikisha mboga na karanga vimeiva na karanga hazikuungulia kwenye kitako cha sufuria au chungu
9. Epuu na andaa ugali wa muhogo, mahindi, mtama au viazi, wali, ndizi kwa kula na mboga ya bamia na karanga

Boresha zaidi mlo huu kwa: Kuongeza vitamini na madini yanayotokana na aina yoyote ya matunda utakayoyapata. Hata kama huyapendi kula tu, baada ya kula mlo huu. Mfano papai, ndizi mbivu, zabibu, mabungo, parachichi, ubuyu, maembe au chungwa.

6. MCHUNGA NA KARANGA

Mahitaji

Majani machanga ya mchungu na mchicha	Chumvi
Maji ya kutosha	Kitunguu maji
	Unga wa karanga

Utayarishaji

1. Chuma mchungu shambani au porini au ununue sokoni. Safisha vizuri majani ya mchungu
2. Bandika chungu, weka maji ya kutosha yakichemka weka mchungu
3. Usifunike wakati unapika ili mvuke utoke kupunguza uchungu wa mchungu
4. Weka mchicha uliosafishwa, vitunguu vilivyokatwa katwa na unga wa karanga wa kutosha ndani ya chungu chenye mchungu ulioiva. Weka chumvi
5. Ongeza maji, koroga kila mara mchanganyiko wa mboga ya mchungu, mchicha na karanga. Hakikisha karanga zimeiva na mboga sio kavu.
6. Epuu, mboga ya mchungu iliwe ikiwa ya moto pamoja na ugali wa mahindi, mtama, uwele au wali au aina yoyote ya viazi au ndizi.

Kumbuka

Mchungu ni mboga chungu lakini inapendwa sana hasa inapochanganywa na mboga kama mchicha au aina nyingine ya mboga za majani haina uchungu. Ikipikwa vizuri na karanga watu wengi huipenda hasa hapa kwetu mkoa wa Morogoro.

Kuboresha mlo: Baada ya kula ugali au wali au mihogo kwa mboga ya mchungu kula kipande cha papai au parachichi au maembe, stafeli au mapera au machenza.

7. KABEJI NA NYAMA

Mahitaji

Kabeji	Pilipili mbuzi
Nyama kawaida	Mafuta ya kupikia (tumia kidogo tu)
Nyanya	Binzari kama unapendelea
Kitunguu	Ndimu au limao
Chumvi	

Utayarishaji

1. Safisha nyama, katakata vipande vidogo vidogo
2. Bandika jikoni na pika kwa maji kidogo na kwa moto wa kiasi, ongeza chumvi, maji ya limao au ndimu, pika mpaka iive vizuri
3. Osha kabeji na katakata vipande vidogo vidogo
4. Menya vitunguu, katakata nyanya na vitunguu
5. Pasha mafuta moto, weka vitunguu na nyanya, kaanga
6. Ongeza binzari kwenye chungu
7. Weka kabeji kwenye sufuria/chungu chenye viungo, pika kwa moto wa kawaida, koroga viungo vichanganyike vizuri
8. Ongeza nyama iliyoiva pamoja na supu uliopikia nyama. Koroga, endelea kupika kwa muda mfupi mpaka kabeji iive vizuri

Mboga iliwe ikiwa bado ya moto. Inaweza kuliwa na ugali, viazi vitamu, mihogo, viazi mviringo, ndizi, au wali au makande.

Boresha: Kula kipande cha tunda la aina yoyote linalopatikana.

8. MBOGA YA MAJANI YA MAGIMBI NA DAGAA

Mahitaji

Majani machanga ya magimbi	Mawese au aina yoyote ya mafuta
Limao au ndimu	Dagaa
Chumvi	Pilipili mbuzi
Kitunguu maji	

Utayarishaji

1. Chuma majani machanga ya magimbi, chambua, na osha vizuri.
2. Bandika maji kiasi yachemke weka chumvi kidogo
3. Katakata majani ya magimbi vipande vidogo vidogo na vyembamba weka ndani ya sufuria/chungu chenye maji yanayochemka. Pika mpaka yaive kidogo kwa muda wa dakika 10 tu. Tayarisha dagaa hakikisha hazina mchanga wala vumbi na osha vizuri.
4. Katakata vitunguu, saga nyanya au zitwange
5. Pasha mafuta moto, hadi yapate moto sana, weka vitunguu ndani ya sufuria/chungu vikaange, vikisha iva ongeza dagaa na nyanya iliyosagwa au kutwangwa
6. Weka viungo, pilipili kidogo, binzari, mboga ya magimbi iliyoiva. Endelea kupika kwa moto kidogo mpaka dagaa na viungo viive vizuri. Ongeza maji kidogo kama yanahitajika. Endelea kupika huku ukigeuza mara moja kwa uangalifu ili usiivuruge mboga
7. Ongeza juisi ya limao au ndimu

8. Epuu na andaa kwa ugali, wali, viazi vitamu au makande.

Boresha mlo huu kwa: Kula tunda la aina yoyote linalopatikana.

9. UYOGA NA MAYAI

Mahitaji

Uyoga kofia freshi	Maji ya kutosha
Chumvi	Mayai
Mafuta yatokanayo na mimea	

Utayarishaji

1. Weka mafuta kwenye kikaango
2. Safisha uyoga vizuri sana kuondoa mchanga n.k (iwapo umevuna kutoka shambani au umenunua)
3. Katakata uyoga, weka kwenye kikaango chenye mafuta ya moto
4. Tia chumvi kidogo. Acha uchemke kwa muda kidogo mpaka uive.
5. Kaanga yai kama kawaida
6. Changanya uyoga kwenye yai na pika kwa muda mfupi mpaka yai liive vizuri
7. Epuu na andaa kikiwa cha moto

Mboga ya uyoga na mayai inaweza kutumiwa kwa ugali au viazi vitamu au mviringo (chips) na hata wali.

Boresha mlo huu kwa: Kutayarisha mchicha au aina yoyote ya mboga za majani ili upate mlo wenye virutubisho vinavyohitajika mwilini.

Baada ya kula ugali au viazi na uyoga na mayai kula matunda kama kipande cha papai, zambarau, pera, chungwa au juisi ya ubuyu au ukwaju.

10. MCHICHA NA MAYAI

Mahitaji

Mchicha	Mafuta ya kupikia
Maziwa freshi kama yanapatikana	(mawese)
Mayai	Maji ya kutosha
	Chumvi

Utayarishaji

1. Chambua na osha mchicha
2. Chemsha maji kidogo, ongeza mchicha na chumvi, chemsha kwa muda mfupi usiivishe sana (dakika 5). Chuja maji, weka ndani ya bakuli, katakata mchicha vipande vidogo vidogo
3. Vunja mayai ndani ya bakuli au chombo chochote ulichonacho. Koroga mayai, ongeza maziwa kama unayo.
4. Weka mafuta kwenye kikaango mpaka yapate moto sana
5. Weka mchanganyiko wa mayai na maziwa, mchicha na chumvi pika kwa moto mdogo huku ukikoroga kila mara, mpaka mayai yaive lakini yasiwe magumu
6. Pakua

Tumia mboga hii kwa kula na ugali wa mtama, mahindi, ulezi au uwele au magimbi au viazi vilivyokaangwa au chipsi za mihogo.

Tumia maji ya mchicha uliyoyachuja kuweka kwenye supu au uji wa mtoto. Mpe mtoto au mmoja wa familia anywe. Maji ya mchicha yana madini ambayo husaidia kutengeneza chembe chembe nyekundu za damu mwilini.

Kuboresha chakula hiki zaidi, kula aina yoyote ya tunda linalopatikana, Kwa mfano: topetope, nanasi, limao, chungwa, papai, zabibu, bungo, chenza, embe, au parachichi, n.k.

Kubadilisha mlo, unaweza kutumia matemebele, spinachi, mwidu au mchicha mwitu badala ya mchicha wa kawaida.

11. MBOGA YA MWIDU NA UFUTA

Mahitaji

Ufuta	Mboga ya mwidu
Maji ya kutosha	Nyanya
Chumvi	Kitunguu

Utayarishji

- Chuma majani ya mwidu
- Chambua na safisha mwidu vizuri, usiache ndani ya maji
- Tayarisha ufuta kwa kuukaanga kidogo, hakikisha hakuna mchanga. Utwange mpaka upate unga laini

- Bandika sufuria/chungu jikoni, chemsha maji kidogo, maji yakiisha kuchemka weka mboga ya mwidu pika kwa dakika kumi.
- Katakata nyanya na vitunguu, ongeza kwenye mboga, ongeza unga wa ufuta, hakikisha kuna maji ya kutosha kwenye chungu chenye mboga
- Pika kwa moto mdogo kwa muda wa dakika tano hadi saba.
- Koroga vizuri ili mchanganyiko wa mboga na ufuta uchanganyike vizuri
- Pakua na andaa mboga ikiwa ya moto

Kumbuka: mboga hii inaweza kuliwa na ugali wa mahindi au mtama au wa ulezi

Boresha mlo huu kwa: Kula tunda la aina yoyote inayopatikana kwa mfano papai, nanasi, chenza, embe au chungwa.

12. MAJANI YA MABOGA NA KOROSHO

Mahitaji

Majani machanga ya maboga	Pilipili mbuzi
Korosho	Chumvi
Nyanya	Mafuta ya kupikia
Binzari	

Utayarishaji

1. Bandika sufuria na maji, weka chumvi, na yaache yachemke
2. Chambua majani ya mboga na yaoshe vizuri

3. Yakatekate vipande vidogo vidogo
4. Ongeza mboga ya maboga kwenye maji yanayochemka, acha iive kidogo kwa muda wa dakika 5 hadi 7, ongeza nyanya, binzari, pilipili kidogo, chumvi (kama inahitajika) na korosho.
5. Acha mchanganyiko wa mboga uendelee kuiva kwa moto mdogo
6. Epua, pakua kikiwa cha moto. Mboga hii ni tamu kwa ugali, wali, ndizi, mihogo au viazi au wali

Mboga ya maboga inaweza kukaangwa kwa kutumia kitunguu maji iwapo kinapatikana.

Boresha mlo huu kwa: kula papai, parachichi, nanasi, mapera au chungwa.

13. SOSI YA MBEGU ZA MABOGA

Mahitaji

Mbegu kavu za maboga	Nyanya
Vitunguu	Chumvi
Maji ya kutosha	

Utayarishaji

1. Kaanga mbegu na maganda yake
2. Saga mbegu mpaka ziwe unga. Bandika sufuria jikoni, weka maji na acha yachemke .
3. Ongeza viungo, nyanya zilizokatwa katwa, vitunguu vilivyokatwakatwa vipande vidogo vidogo au vilivyotwangwa au vilivyosagwa, ongeza unga wa

mbegu za maboga, ongeza chumvi kidogo. Pika mpaka mchanganyiko uive na uwe mzito.

4. Epuu na andaa kwa ugali wa mtama, mahindi, magimbi au wali, au viazi na pia kula na mboga kama mwidu, mchicha, spinach, kabeji au mnafu.

Kuboresha mlo huu: Kula tunda la aina yoyote linalopatikana mfano: papai, chenza, fenesi, parachichi, chungwa, nanasi, n.k.

MBOGA ZILIZOKAUSHWA

Wakati wa kiangazi kunakuwa na uhaba wa mboga za majani ambazo ni freshi hasa kwa wale ambao hawana maji ya kunyweshea au kumwagilia. Hivyo ni lazima kila kaya ijitahidi kukausha mboga na kuzihifadhi vizuri zitumike wakati wa kiangazi.

14. MBOGA YA MAJANI YA MATEMBELE NA MCHICHA YALIYOKAUSHWA

Mahitaji

Mboga ya matembele/
mchicha yaliyokaushwa
Chumvi
Nyanya
Kitunguu

Unga wa mbegu za
maboga
Pilipili kidogo
ikihitajika
Maji ya kutosha

Utayarishaji

1. Safisha mboga kuondoa vumbi au mchanga
2. Loweka mboga iliyokaushwa kwa muda wa saa moja
3. Bandika sufuria au chungu jikoni, tumia maji uliyolowekea kuchemshia mboga. Endelea kupika mpaka mboga iwe laini (kama dakika 15)
4. Kaanga mbegu za maboga, na kisha uzitwange kupata unga
5. Katakata vitunguu na nyanya ziweke kando.
6. Tumia sufuria nyingine weka mafuta na kaanga vitunguu na nyanya
7. Weka mboga iliyokwishaiva, koroga vichanganyike vizuri
8. Changanya unga wa maboga na maji kidogo yaliyotokana na mboga uliyochemsha, kama hakuna tumia maji ya kawaida. Changanya uwe uji mzito sana, ongeza kwenye sufuria yenye mboga, weka chumvi kidogo.
9. Pika kwa muda mfupi kama dakika 7 mpaka unga wa maboga uive vizuri. Koroga kila mara
10. Epuu na kula pamoja na ugali wa mahindi, mtama, uwele, ulezi, ndizi, viazi, magimbi au wali. Kumbuka kama mbegu za maboga hazipatikani tumia nazi, au karanga au dagaa.

Boresha mlo huu kwa: Kula tunda la aina yoyote.

15. MAJANI YA KUNDE MAKAVU NA MBEGU ZA MABOGA

Mahitaji

Majani ya kunde yaliyokaushwa	Maji ya kutosha
Nyanya	Chumvi
Unga wa mbegu za maboga	Kitunguu maji
Mafuta aina yoyote	

Utayarishaji

1. Hakikisha hakuna mchanga kwenye mboga
2. Bandika sufuria yenye maji, acha maji yachemke, na kisha weka mboga na endelea kupika mpaka zilainike
3. Tayarisha mbegu kavu za maboga kwa kuzikaanga, na kuzitwanga
4. Katakata kitunguu na nyanya
5. Tumia chungu/sufuria nyingine, weka mafuta, kaanga kitunguu na nyanya
6. Weka vitunguu na nyanya zilizokaangwa ndani ya mboga zilizopikwa, koroga vizuri
7. Changanya unga wa mbegu za maboga na maji kidogo uwe kama uji mzito, weka kwenye mboga ya kunde
8. Pika kwa muda kidogo takribani dakika 5 huku ukikoroga
9. Epua, pakua

Mboga hii inaweza kutumiwa na ugali wa ulezi, mtama, uwele, au mahindi, viazi vitamu, wali au mihogo.

Boresha mlo kwa: Kunywa maziwa ya mtindi au freshi ya mbuzi au ng'ombe. Kula tunda lolote unaloweza kupata kwa mfano papai, fenesi, chungwa, ndimu, pera, ndizi, parachichi au bungo.

SURA YA TATU

MAPISHI YA PILAU NA VYAKULA VINGINE

16. PILAU YA CHOROKO

Mahitaji

Choroko kavu
Mchele
Pilipili mbuzi
Kitunguu maji
Chumvi

Nyama yenye mifupa
Mafuta ya kupikia
Kitunguu swaumu
Viungo vya pilau

Utayarishaji

1. Safisha nyama yenye mifupa, bandika jikoni na maji ya kutosha
2. Katakata kitunguu maji, pondaponda kitunguu swaumu weka kwenye chungu chenye mifupa na endelea kupika
3. Safisha choroko, weka ndani ya chungu chenye nyama, inayokaribia kuiva. Ongeza maji na chumvi, endelea kupika mpaka nyama iliyo kwenye mfupa iachane na mfupa na choroko ziive
4. Tayarisha mchele. Ondoa mifupa. Ongeza mchele ndani ya chungu chenye choroko na supu ya kutosha kama imepungua ongeza maji kidogo.
5. Ongeza mafuta, funika na geuza kama ni lazima. Endelea kupika mpaka mchele uive na uchambuke vizuri.
6. Palia mkaa kwa muda mfupi.



7. Epua na andaa, huu ni mlo kamili ila unahitaji kuliwa pamoja na kachumbari ya nyanya/matango.

Kuboresha mlo huu: Andaa mboga za majani kama mchicha, mwidu au kisamvu, spinachi au kabeji. Kula tunda lolote linalopatikana.

17. PILAU YA NJEGERE

Mahitaji

Mchele

Njegere kavu

Kitunguu maji

Kitunguu saumu

Binzari

Viungo vya pilau

Nyanya iliyosagwa au

kutwangwa

Pilipili mbuzi

Tui la nazi

Mafuta ya kupikia

aina yoyote (Tumia

kidogo tu)

Utayarishaji

1. Tayarisha njegere, hakikisha hakuna mchanga au mbegu mbovu
2. Safisha vizuri, chemsha njegere mpaka ziive kidogo
3. Chagua mchele uoshe vizuri
4. Katakata nyanya, vitunguu maji na saumu
5. Pasha mafuta moto, kaanga kitunguu maji na saumu
6. Ongeza viungo vyote mwisho ongeza nyanya freshi zilizopondwa au za kopo ikiwa lazima
7. Kaanga viungo hivyo, halafu ongeza njegere zilizoiva kidogo. Kaanga kwa muda mfupi na ongeza tui la nazi

8. Weka mchele endelea kupika, punguza moto, mpaka njegere na mchele viive vizuri. Palia mkaa kidogo juu ya mfuniko. Jiko lisiwe na mkaa au utaunguza, hii ni kama ni lazima kupalia mkaa.

9. Epua, kiliwe kama mlo kamili kikiwa na moto na mboga ya kachumbari au mboga yoyote ya majani au manjano.

Boresha mlo kwa: Kula tunda lolote linalopatikana kwa mfano: papai, embe, chenza, n.k.

18. MTORI WA NDIZI, MAGIMBI NA NYAMA

Mahitaji

Nyama ya minofu na mifupa

Ndizi mbichi

Magimbi

Tangawizi

Binzari

Karoti

Juisi ya limao au

ndimu

Mafuta ya kupikia

Chumvi

Kitunguu maji

Kitunguu swaumu

Utayarishaji

1. Safisha nyama na katakata vipande vidogo vidogo
2. Changanya nyama na chumvi na kitunguu saumu kilichotwangwa na juisi kidogo ya limao
3. Chemsha huo mchanganyiko mpaka nyama iive. Hakikisha kuna maji ya kutosha kwa ajili ya supu
4. Menya magimbi, kata vipande vidogo vidogo, safisha vizuri sana, yaache kweye maji baridi. Menya ndizi,

7. Epuu na andaa, huu ni mlo kamili ila unahitaji kuliwa pamoja na kachumbari ya nyanya/matango.

Kuboresha mlo huu: Andaa mboga za majani kama mchicha, mwidu au kisamvu, spinach au kabeji. Kula tunda lolote linalopatikana.

17. PILAU YA NJEGERE

Mahitaji

Mchele	Nyanya iliyosagwa au kutwangwa
Njegere kavu	Pilipili mbuzi
Kitunguu maji	Tui la nazi
Kitunguu saumu	Mafuta ya kupikia
Binzari	aina yoyote (Tumia kidogo tu)
Viungo vya pilau	

Utayarishaji

1. Tayarisha njegere, hakikisha hakuna mchanga au mbegu mbovu
2. Safisha vizuri, chemsha njegere mpaka ziive kidogo
3. Chagua mchele uoshe vizuri
4. Katakata nyanya, vitunguu maji na saumu
5. Pasha mafuta moto, kaanga kitunguu maji na saumu
6. Ongeza viungo vyote mwisho ongeza nyanya freshi zilizopondwa au za kopo ikiwa lazima
7. Kaanga viungo hivyo, halafu ongeza njegere zilizoiva kidogo. Kaanga kwa muda mfupi na ongeza tui la nazi

8. Weka mchele endelea kupika, punguza moto, mpaka njegere na mchele viive vizuri. Palia mkaa kidogo juu ya mfuniko. Jiko lisiwe na mkaa au utaunguza, hii ni kama ni lazima kupalia mkaa.
9. Epuu, kiliwe kama mlo kamili kikiwa na moto na mboga ya kachumbari au mboga yoyote ya majani au manjano.

Boresha mlo kwa: Kula tunda lolote linalopatikana kwa mfano: papai, embe, chenza, n.k.

18. MTORI WA NDIZI, MAGIMBI NA NYAMA

Mahitaji

Nyama ya minofu na mifupa	Juisi ya limao au ndimu
Ndizi mbichi	Mafuta ya kupikia
Magimbi	Chumvi
Tangawizi	Kitunguu maji
Binzari	Kitunguu swaumu
Karoti	

Utayarishaji

1. Safisha nyama na katakata vipande vidogo vidogo
2. Changanya nyama na chumvi na kitunguu saumu kilichotwangwa na juisi kidogo ya limao
3. Chemsha huo mchanganyiko mpaka nyama iive. Hakikisha kuna maji ya kutosha kwa ajili ya supu
4. Menya magimbi, kata vipande vidogo vidogo, safisha vizuri sana, yaache kweye maji baridi. Menya ndizi,

- katakata vipande vidogo vidogo safisha ndizi vizuri sana. Ziache kwenye maji baridi pamoja na magimbi
5. Menya vitunguu, vikatekate vipande vidogo vidogo, weka ndizi ndani ya chungu, ongeza magimbi vitunguu maji pamoja na chumvi, funika vizuri mvuke usitoke.
 6. Chemsha mchanganyiko huo mpaka uive kiasi.
 7. Ongeza tangawizi, pilipili kidogo, kama unapendelea binzari, pika kwa moto mdogo mpaka mchanganyiko na viungo vyote viive vizuri takribani dakika 5.
 8. Ondoa nyama yote kwenye mchanganyiko huo, ponda ponda au pekecha mchanganyiko huo au uweke kwenye blenda kama inapatikana, rudisha nyama ndani ya chungu, changanya vizuri na pakua supu/mtori ukiwa wa moto.

Kuboresha mlo huu unaweza kuongeza mchicha au aina nyingine ya mboga mboga kama karoti wakati unapika kwa moto kidogo. Kula tunda baada ya kunywa mtori

Kubadilisha mlo: Tumia nyama ya kuku, mbuzi au kondoo

19. NYANYI MCHANGANYIKO

Mahitaji

Maharage makavu

Ndizi mbichi ambazo zikipikwa zinalainika kwa urahisi

Maji

Maziwa ya mtindi au freshi

Mboga za majani

Utayarishaji

1. Bandika jikoni chungu safi chenye maji ya kutosha
2. Chagua maharage kuondoa mchanga, mawe na yaliyo mabovu. Safisha na yaweke ndani ya chungu chenye maji. Endelea kupika mpaka maharage yaive
3. Menya ndizi, zioshe, ziache ndani ya chombo chenye maji baridi, yafunike ili kuzuia ndizi kubadilika rangi
4. Chambua mboga za majani aina ya mnavu, majani ya kunde au choroko. Ukikosa mboga hizi tumia mchicha mwitu au maboga. Osha mboga za majani (mfano mnavu) katakata vipande vidogo vidogo
5. Iwapo maharage yameiva ongeza ndizi kwenye chungu na baadaye ongeza mnavu au aina yoyote ya mboga zilizotajwa hapa, ongeza chumvi kidogo sana iwapo unapendela chumvi
6. Endelea kupika mchanganyiko wa maharage, ndizi na mboga za majani, mpaka ziive
7. Epua na upekeche mpaka mchanganyiko ulainike
8. Weka maziwa ya mgando kwenye mchanganyiko huo. Kama hupendelei maziwa ya mgando tumia maziwa freshi au ya unga. Unaweza kutumia unga wa karanga badala ya maziwa.

Chakula hiki kinaweza kuliwa kikiwa cha moto au cha baridi. Iwapo unalo jokofu unaweza kuweka ndani ya jokofu na tumia chakula hiki kikiwa baridi. Huburudisha sana hasa wakati wa jua na joto kali.

Boresha chakula hiki kwa: Kula kipande cha papai, nanasi, parachichi au stafeli au aina yoyote ya tunda/matunda yayaopatikana. Tunda au matunda yaliwe baada ya kunywa nyanyi mchanganyiko.

SURA YA NNE
VITAFUNWA

20. MAANDAZI YA MAGIMBI

Mahitaji

Magimbi freshi
Unga kidogo wa ngano
Mayai
Chumvi
Hamira

Kitunguu maji
Mafuta ya kupikia
Pilipili kidogo
iliyotangwa

Utayarishaji

1. Menya magimbi, yaoshe, katakata, ongeza maji ya kutosha na bandika jikoni. Pika mpaka yaive.
2. Menya kitunguu katakata vipande vidogo vidogo
3. Weka magimbi yalioiva kwenye chombo kisafi kisicho na maji. Ponda ponda magimbi mpaka yawe laini kabisa
4. Koroga mayai, weka ndani ya sufuria au bakuli lenye magimbi yaliyopondwa pondwa, ongeza vitunguu na viungo vingine
5. Ongeza unga wa ngano ndani ya mchanganyiko huo, koroga kwa kugeuza geuza mpaka mchanganyiko umekuwa mzito wa kuweza kutengeneza maandazi
6. Chota kiasi cha ukubwa wa yai huku ukiviringisha kidogo kwenye unga wa ngano
7. Kaanga kwenye chombo kama sufuria au chungu chenye mafuta yaliyopata moto sana. Mafuta yawe ya

- kutosha ili maandazi ya magimbi yafunikwe na mafuta. Iwapo unapenda kukaanga na mafuta kiasi ni sawa tu
8. Kaanga mpaka yaive na yawe na rangi ya hudhurungi na kupendeza sehemu zote
 9. Weka maandazi kwenye karatasi safi au kichujio ili mafuta yachujike
 10. Maandazi haya yanaweza kuliwa wakati wowote au kama kifungua kinywa asubuhi.

Watoto wapewe kama chakula cha kula wakati wapo shuleni pamoja na tunda au juisi ya matunda kama chungwa, tikiti maji au maziwa.

Maandazi haya yanafaa kwa kuuzwa ili kuipatia familia kipato

Kuboresha: Maandazi haya yaliwe pamoja na mboga yoyote ya majani au karoti pamoja na tunda. Pia wakati wa kutengeneza unaweza kuongeza unga wa soya au karanga.

21. TAMU TAMU YA MUHOGO

Mahitaji

Unga wa mhogo
Chumvi
Mafuta ya kula ya mgando
(tanbond au blue band)

Karanga
Sukari
Maji ya kutosha
Hamira

Utayarishaji

1. Chekecha unga wa muhogo na hamira kwenye bakuli kavu. Ongeza sukari
2. Sugulia mafuta ya mgando (tanbond au blueband) kwenye unga mpaka uchanganyike kabisa
3. Ongeza maji ya kutosha kutengenezea mchanganyiko mzito usioshikamana/ganda kwenye pande za bakuli
4. Paka unga kwenye ubao. Weka unga ulikandwa juu ya ubao wa kusukumia chapati na sukuma kama chapati nzito isiwe nyembamba. Kata maumbo mbalimbali kwa kutumia kisu au chombo cha kukatia biskuti au maandazi kama unacho
5. Weka kwenye sahani ya kuokea na oka kwenye jiko lenye joto la nyuzi joto 350 kwa dakika 15 au mpaka ziwe kahawia sehemu zote.

Tamu tamu hii inafaa kuwapa watoto wanapokwenda shule kama snaki ya mchana. Ikiwezekana watoto wa shule wapewe matunda kama mapera, machungwa, mapapai ili wale pamoja na tamu tamu hii wakati wakiwa shuleni.

Kumbuka

Tamu tamu inaweza kuwa njia ya kuongeza kipato kwa kuuza kama maandazi na pia kuongeza lishe kwa familia yako.

SURA YA TANO

VINYWAJI VYENYE VIRUTUBISHI

Katika vijiji vya Mkuyuni na Turiani, aina 14 za matunda zinapatikana. Hivyo ni busara kuyala kwa wingi na kutengeneza juisi badala ya kununua soda

Vinywaji vitokanavyo na matunda mbalimbali vikitayarishwa na maji yaliyochemshwa na kwa hali ya usafi vinaupa mwili virutubishi, muhimu kama vitamini A na C na madini ambayo yanauwezesha mwili kujikinga na magonjwa ya aina mbalimbali.

Vinywaji kama koka-kola, fanta na vinywaji vingine vya aina za koka-kola na pepsi havina virutubisho; bali vina maji, sukari nyingi sana na rangi ya kuvutia ili ununue. Ni bora kutengeneza juisi ya matunda yanayopatikana sehemu unayoishi. Matunda mengine hupatikana msituni na kwenye vichaka mfano: ubuyu, ukwaju, mafenesi, limao n.k. Tujizoeshe kula matunda kwa wingi ili tupate afya njema. Sehemu hii ya kijitabu hiki inakuonyesha jinsi ya kutengeneza juisi kutokana na matunda.

22. JUISI YA UBUYU

Mahitaji

Ubuyu wa kutosha	Sufuria
Maji ya kutosha yaliyochemshwa	Sukari (siyo lazima ila kama unapendela lakini usiweke nyingi)
Matunda freshi (chungwa, nanasi n.k)	
Chujio	
Beseni la plastiki	

Utayarishaji

1. Chemsha maji
2. Chambua ubuyu kutoa taka na uweke ndani ya maji, acha yachemke na epua
3. Koroga hadi iwe laini tayari kuchuja. Chuja na tuliza ili kupembua mchanga, rudia kama mara mbili
4. Ongeza juisi ya tunda lenye aroma/harufu upendayo (chungwa, pesheni n.k.)
5. Ongeza sukari ili kupata ladha na hii sasa ni tayari kutumika nyumbani au kuuza
6. Unaweza kuibaridisha kwa kuweka barafu au kuweka katika jokofu

Faida ya juisi mwilini

Hukupatia vitamini C ambayo ni muhimu kwa kuongeza hamu ya kula, kuponyesha vidonda, na husaidia katika kutengeneza damu mwilini

23. JUISI YA UKWAJU

Mahitaji

Ukwaju
Maji yaliyochemshwa
Sufuria
Sukari
Beseni la plastiki
Chujio la plastiki

Utayarishaji

1. Chemsha maji kiasi cha kutosha kulingana na wingi wa matunda au ukwaju
2. Chambua ukwaju na weka ndani ya maji yaliyochemshwa
3. Koroga ili upate uji uji laini, na chuja kwa chujio la plastiki
4. Ongeza sukari ili kupata ladha kama unapenda
5. Tuliza na baridisha katika jokofu au ongeza barafu
6. Weka kwenye chombo tayari kwa kunywa

Faida ya juisi hii mwilini

- Husaidia kulinda ngozi na kuponyesha vidonda
- Huburudisha mwili na kuongeza maji
- Humfanya mtu awe na hamu ya kula

24. JUISI YA PAPAII

Mahitaji

Papai zima lililoiva vizuri
Sukari lakini siyo lazima
Limao au ndimu
Maji baridi
Chujio la plastiki

Utayarishaji

1. Chagua papai lililoiva vizuri
2. Safisha vizuri na menya
3. Ponda ponda papai mpaka liwe laini.
4. Pitisha kwenye kichujio chenye uwezo wa kuchuja papai upate juisi. Ongeza juisi kidogo ya limao au ndimu na maji yaliyochemshwa ya baridi kufanya juisi iwe na ladha ya kuridhisha.
5. Ongeza sukari kama inahitajika na kama unayo. Koroga vizuri na kunywa juisi hii ikiwa baridi.

Juisi ya papai ina vitamini A ambayo inazuia magojwa ya macho, ngozi, n.k.

SPE
TX725
T34
M36

ISBN: 9987-422-07-1