

Mapishi bora



MKL
TX725
.T34
M37

TARP II SUA
Project

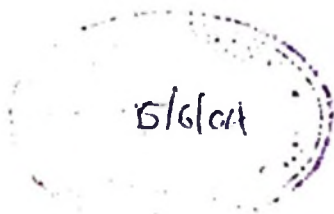


Mapishi Bora

Vyakula Vinavyozalishwa
Mkoa wa Iringa



TARP II – SUA PROJECT
Mei 2004



Prepared by

Prof. J. L. Kinabo
Dr. A. Mnkeni
Dr. C. Nyaruhucha
Dr. J. Msuya
Ms J. Ishengoma
Ms A. Magembe
Dr. Anna Haug

ISBN: 9987 – 605 – 86 –9

Published by

The Food Security and Household Income for Smallholder farmers
in Tanzania Project
(TARP II SUA Project)
Sokoine University of Agriculture
P.O. Box 3151
Chuo Kikuu, Morogoro, Tanzania

Tel: +255 23 2600970; +255 23 260 3511

Fax: +255 23 2600970

Email: tarp2@suanet.ac.tz

This is publication Number TS2 – 89

©TARP II SUA Project, 2004

YALIYOMO

Dibaji.....	v
SURA YA KWANZA.....	1
Utangulizi.....	1
SURA YA PILI.....	4
Mapishi ya vyakula vitokanavyo na mazao ya nafaka.....	4
SURA YA TATU.....	20
Mapishi ya mboga za majani na mbogamboga za aina ya karoti, bamia, bilinganya, pilipili hoho, vitunguu, nyanya na nyinginezo.....	20
SURA YA NNE.....	41
Mapishi ya vyakula aina ya mizizi.....	41
SURA YA TANO.....	51
Mapishi ya samaki.....	51
SURA YA SITA.....	56
Mapishi ya nyama.....	56
SURA YA SABA.....	65
Mapishi ya vyakula vya jamii ya mikunde.....	65

DIBAJI

Vijiji vya Image na Kalenga viko katika mkoa wa Iringa katika kanda ya Nyanda za Juu Kusini. Vijiji hivi vinazalisha na kutumia mazao ya aina mbalimbali kwa chakula ikiwa ni pamoja na nafaka za mahindi, ulezi, mtama, ngano na mpunga. Mazao ya mizizi ni viazi vitamu na viazi mviringo au mbatata, muhogo na magimbi, jamii ya mikunde ni maharage, kunde, mbaazi, njugu mawe na njegere. Mbegu za mafuta zinazotumika ni pamoja na karanga, alizeti na mbegu za maboga (teterere). Matunda ni machungwa, mapera, papai, ndizi, maembe mafuta, peaches na furusadi. Matunda ya porini ni pamoja na mitowo, misada, misasati, mfudu, ulyasungula, minywea, migola, miduma, migulu, misuala, mitundwa, mikusu, migolo na muwewe. Mbogamboga zinazolimwa mashambani ni pamoja na majani ya maboga, majani ya kunde, majani ya maharage, spinachi, matembele, bilinganya, bamia, kabichi, kisamvu na sukuma wiki. Mboga za porini ni mkunungu, mtosi, nyausako, lifweni, mkalifya, nyalusoli, kitimbwi, msimwa (mgagani) mhaka n.k. Vyakula asili ya nyama ni pamoja na mbuzi, sungura, bata, kondoo, mbwa, kanga, kicheche, nyama ya ng'ombe, nguruwe mwitu na wanaofugwa majumbani, panyabuku, samaki na dagaa.

Kitabu hiki kina mkusanyiko wa mapishi mbalimbali ya vyakula/milo iliyotayarishwa kutokana na mazao yanayozalishwa na kuliwa na wanavijiji wa Kalenga na Image katika Mkoa wa Iringa. Mapishi haya yameboreshwa na kufanyiwa mafunzo kwa vitendo kwa kushirikiana na wanavijiji wa Image na Kalenga.

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. 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. Kwa hali hiyo 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 Image na Kalenga.

Ni matumaini yetu kuwa jamii ya vijiji hivi watakipenda kitabu hiki cha mapishi kwani ni mapishi waliyoyafanyia majaribio wao 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

Mei 2004

SURA YA KWANZA

UTANGULIZI

Mfumo wa ulaji unaotumika katika vijiji hivi umegawanyika katika sehemu tano 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 mbao 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 nk (nafaka/mizizi ni kama mahindi, ulezi, mtama, ngano na mpunga na mizizi ni muhogo, viazi vitamu, viazi mviringo na 'Numbu'); vyakula vya protini ambavyo 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: vya asili ya nyama ambavyo ni nyama, samaki, maziwa, mayai na wanyama wa porini, na asili ya mimea, ni vile vitokanayo na mikunde 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 kunde, majani ya maboga, kisamvu, bamia, karoti, mchicha, n.k. na mboga za asili na matunda ni pamoja na mapapai, mapera, machungwa, embe mafuta n.k. na yale ya asili.

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 kuchambuliwa na sehemu kubwa kutupwa, kukata kata mboga na kisha kuziloweka kwenye maji kwa muda mrefu na kumwaga yale maji waliyolowekea, pia kuanika mboga juani, kupika kwa muda mrefu na kwa kutumia magadi vyote hivi huchangia upotevu wa viinilishe muhimu hasa vitamini ikiwemo C. Upande wa nafaka watu wengi hukoboa na kuloweka hadi siku saba na hii huchangia kupoteza viini lishe na wanapopika kwa kuchanganya mahindi na jamii ya mikunde huongeza magadi ili viive haraka lakini kiungo hiki hupelekea uharibifu wa virutubishi.

Athari za ulaji mbaya ni pamoja na desturi na mila mbaya ambapo baadhi ya watu katika familia wanakatazwa kula baadhi ya vyakula. Kwa mfano, akina mama waja wazito wanakatazwa kula nyama, maini, baadhi ya samaki kwa madai ati watazaa watoto walafi/hawana nywele/watakuwa watembezi. Watoto kutopewa vyakula vya protini kama nyama na kuku. Samaki wanono ni chakula cha baba, watoto kutotengwa kula peke yao kulingana na umri wao kwamba eti watakuwa wachoyo. Pia mgawanyo mbaya wa chakula ndani ya nyumba kwa akina baba 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 matunda yote badala ya familia kula ikiwemo na wanyama wadogo wadogo kama vile kuku, mbuzi, sungura, bata n.k. na mazao yatokanayo na wanyama hawa, kwa mfano mayai na maziwa.

Kitabu hiki kinatoa maelekezo ya namna ya kupika vyakula mbalimbali kwa lengo la kuwafanya wanakaya waboreshe afya zao kutokana na chakula wanachokula. Mapishi hayo yamewekwa katika makundi makuu matano. Haya ni mapishi ya

vyakula vya mazao ya nafaka, mbogamboga, mazao ya asili ya mizizi, samaki, nyama na yale ya jamii ya mikunde.

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 VYAKULA VITOKANAVYO NA MAZAO YA NAFKA

ZAO LA MAHINDI

1. UGALI ULIOONGEZWA VIUNGO

Mahitaji

- Unga wa mahindi/mtama/ulezi/muhogo
- Maziwa freshi/mgando
- Chumvi kidogo
- Maji
- Mafuta ya mgando, jibini/samli

Utayarishaji na mapishi

- Weka maji na maziwa kwenye sufuria katika uwiano ulio sawa (1:1)
- Weka jikoni, chemsha kwa dakika 10. Ongeza mafuta. Hakikisha kuwa sufuria limefunikwa
- Chota mchanganyiko wa maji na maziwa kiasi kidogo, changanya na unga wa mahindi, kisha koroga haraka kupata uji mzito
- Mimina uji huo kwenye sufuria huku ukikoroga
- Endelea kukoroga hadi uji uchemke
- Ongeza unga kidogo kidogo na songa ugali kwa kutumia moto kidogo ili uive vizuri na usiungue
- Pakua kwenye sahani safi tayari kwa kula

Matumizi

Ugali wa aina hii unaweza kuliwa pamoja na kitoweo chochote na mboga za majani.

2. MAKANDE YA MAHINDI NA NJUGU MAWE AU KUNDE AU CHOROKO NA KARANGA

Mahitaji

- Mahindi yaliyokobolewa
- Karanga kavu
- Mafuta ya mgando
- Maharage makavu au njugumawe au choroko au kunde
- Kitunguu
- Maziwa
- Maji
- Chumvi

Utayarishaji na mapishi

- Pepeta mahindi, maharage au njugumawe au kunde au choroko kuondoa taka na pumba
- Osha mahindi, weka maji kiasi cha kuyafunika mahindi, kisha weka jikoni hadi yachemke. Funika wakati wa kupika.
- Osha maharage au kunde au choroko au njugumawe na mimina kwenye mahindi yanayochemka
- Endelea kupika kwa joto la wastani hadi yaive
- Twanga karanga kwa kutumia kinu au mashine ili upate unga
- Chekecha kupata unga laini
- Changanya unga wa karanga na maziwa na ongeza chumvi kidogo.
- Kata kitunguu vipande vidogo kisha kaanga kwenye mafuta hadi vibadilike rangi kuwa ya kahawia. Tumia sufuria iliyopikia mahindi na maharage au kunde au choroko au njugumawe.
- Mimina mchanganyiko wa unga wa karanga na maziwa huku unakoroga
- Endelea kukoroga kwa muda wa dakika tano
- Weka mahindi na maharage yaliyopikwa na kuiva. Hakikisha unakoroga ili kupata mchanganyiko wenye



uwiano mzuri

- Endelea kuchemsha kwa joto la kadiri hadi kande zimeiva vizuri.
- Epuu.

Matumizi

Kande aina hii zinaweza kuliwa pamoja na mboga za majani, pia tumia matunda au juisi ya matunda.

3. MAKANDE YA MAHINDI, MAHARAGE, NDIZI MBICHI NA MAZIWA

Mahitaji

- Maharage
- Mahindi yasiyokobolewa
- Ndizi mbichi
- Maziwa ambayo hayajachemshwa wala kuganda
- Mafuta ya kupikia
- Maji
- Chumvi
- Ukwaju/limao/ndimu

Utayarishaji na mapishi

- Osha mahindi na maharage kwa maji safi
- Weka mahindi kwenye sufuria na chemsha kwa muda wa saa moja au hadi yaive
- Ongeza maji ya ukwaju au limau au ndimu
- Ongeza maharage kwenye mahindi yanayochemka
- Menya ndizi na kata vipande vidogo, osha na kisha mimina kwenye sufuria lenye mchanganyiko wa mahindi na maharage acha mchanganyiko huo uendelee kuchemka hadi kuiva
- Ongeza chumvi kiasi, kisha ongeza vijiko vikubwa 3 vya mafuta katika mchanganyiko huo.
- Epuu na songa mchanganyiko huo kama unavyosonga ugali hadi mchanganyiko huo uwiane.

- Ongeza maziwa yasiyochemshwa hatua kwa hatua huku ukikoroga hadi upate rojo nzito unayoipenda.
- Epuu, pakua ikiwa moto au baridi tayari kwa kula.

Matumizi

Chakula hiki kinaweza kuliwa pamoja na nyama au samaki na mboga za majani. Kula tunda kukamilisha mlo.

4. MAHINDI MABICHI NA MAZIWA YA MGANDO

Mahitaji

- Mahindi mabichi ambayo hayajakomaa sana
- Maziwa ya mgando
- Limao
- Maji
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia

Utayarishaji na mapishi

- Pukuchua mahindi
- Pepeta kuondoa taka kisha osha kwa maji safi
- Weka sufuria lenye maji jikoni na acha yachemke
- Mimina mahindi kwenye maji yanayochemka
- Ongeza mafuta
- Ongeza maziwa ya mgando* na maji ya limao kwenye mahindi yanayochemka acha yaendeleo kuchemka kwa dakika 10-20 huku umefunika (* maziwa yanaweza kuongezwa baada ya kande kuiva)
- Geuza kwa kutumia mwiko ili yachanganyike vizuri
- Epuu na pakua tayari kwa kula.

Matumizi

Chakula hiki kinaweza kuliwa pamoja na mboga za majani na matunda kukamilisha mlo.

5. MAHINDI MABICHI NA NYAMA

Mahitaji

- Mahindi mabichi
- Nyama ya mnofu
- Kitunguu
- Nyanya
- Maji
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia

Utayarishaji na mapishi

- Pukuchua mahindi kutoka kwenye gunzi
- Pepeta kuondoa takataka, osha kwa maji safi
- Weka pembeni, funika
- Osha nyama, katakata vipande vidogo vidogo, weka jikoni na pika hadi ikaribie kuiva kabisa
- Ongeza mahindi na maji pika hadi viive
- Chemsha mafuta kwenye sufuria
- Weka vitunguu na kaanga hadi vibadilike rangi kuwa ya kahawia
- Osha nyanya, katakata na chemsha hadi zilainike kwa kutumia joto la kadri
- Mimina mchanganyiko wa mahindi na nyama ndani ya sufuria na ongeza chumvi
- Pika taratibu kwa joto la kadiri huku umefunika kwa muda wa dakika 10 hadi 20.

Matumizi

Chakula hiki kinaweza kuliwa pamoja na mboga za majani na matunda.

6. PURE – MAHINDI YALIYOKOBOLEWA NA MAZIWA YA MGANDO

Mahitaji

- Mahindi yaliyokobolewa
- Maziwa ya magando
- Unga wa mahindi (dona)
- Mafuta ya kupikia
- Maji
- Chumvi
- Kitunguu
- Boga lililokomaa

Utayarishaji na mapishi

- Osha mahindi vizuri kwa maji safi
- Loweka mahindi kwenye sufuria safi kwa masaa zaidi ya 12
- Weka sufuria la mahindi yaliyolowekwa jikoni, chemsha hadi yalainike
- Wakati mahindi yanachemka menya boga kata vipande vidogo, na ongeza kwenye mahindi, pika na moto mdogo hadi boga liive
- Changanya unga wa mahindi na maji, na koroga kupata uji mzito.
- Ongeza uji huo kwenye mahindi yanayochemka na koroga hadi upate mchanganyiko wenye uwiano mzuri mzito
- Ongeza mafuta ya mgando (siagi au samli)
- Ondoa jikoni, acha ipoe, ongeza maziwa ya mgando, koroga vizuri
- Pakua tayari kwa kuliwa.

Matumizi

Chakula hiki kinaweza kuliwa pamoja na samaki au maharage, mboga za majani na matunda ili kukamilisha mlo.

NAFAKA YA MTAMA

8. WALI WA MTAMA

Mahitaji

- Mtama mweupe
- Chumvi
- Maji
- Tui la karanga
- Kitunguu

Utarishaji na mapishi

- Kobo mtama kwa kutumia kinu au mashine.
- Peta kuondoa pumba na pima kiasi cha kutosha na loweka kwa muda wa saa 2
- Tayarisha tui la karanga
- Osha mtama na maji safi na salama, wakati huohuo, weka tui la karanga jikoni. Ongeza chumvi.
- Likikaribia kuchemka punguza tui zito
- Acha tui jepesi lichemke kabisa, ongeza mtama, koroga uchanganyike vizuri.
- Pika huku umefunika upande mmoja wa sufuria, na moto wa kadri ili usiungue.
- Maji yakiisha ongeza tui la karanga, punguza moto na acha uchemke polepole tui likikauka geuza.
- Palia kwa mkaa kama ni jiko la mkaa au kuni hadi ukauke juu ila usiungue
- Epuu.

Matumizi

Pakua na kula pamoja na mboga ya nyama au samaki au maharage, mboga za majani na matunda.

Katika utayarishaji wa wali wa mtama unaweza pia kutumia mafuta ya kupikia, au tui la nazi badala ya tui la karanga.

9. PILAU YA MTAMA

Mahitaji

- Mtama uliokobolewa
- Nyama iliyonona
- Viazi mviringo
- Vitunguu maji
- Vitunguu saumu
- Nyanya
- Iliki
- Mdalasini
- Pilipili mtama
- Mafuta ya kupikia
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Osha nyama na kata vipande vidogo vidogo
- Weka kwenye chungu chemsha mpaka iive
- Safisha mtama uliokobolewa loweka katika maji kwa saa 2
- Menya viazi na kata vipande vidogo vidogo
- Menya vitunguu maji na vitunguu saumu
- Ponda ponda vitunguu saumu kwenye kinu hadi vilainike
- Kata vitunguu maji katika vipande vidogo
- Twanga iliki, mdalasini na pilipili mtama pamoja (baada ya kuvipasha moto ili vitwangike kwa urahisi)
- Chemsha mafuta kaanga vitunguu na viazi pamoja na viungo vilivyotayarishwa
- Ongeza nyama na kaanga kisha ongeza chumvi
- Weka mtama endelea kukaanga huku ukigeuzageuza ili vichanganyike
- Ongeza maji kufikia usawa wa mtama au kutegemea wingi wa mtama

- Pika kwenye moto mdogo hadi maji yakauke
- Palia mkaa ili ukauke vizuri.

Matumizi

Kula pamoja na mboga za majani na matunda kukamilisha mlo.

10. MSETO WA MTAMA NA KUNDE AU CHOROKO

Mahitaji

- Mtama uliokobolewa
- Kunde au choroko
- Mafuta ya kupikia au tui la nazi au karanga
- Chumvi
- Nyanya, Vitunguu
- Maji

Utayarisho na mapishi

- Safisha mtama, loweka kwa masaa 2
- Chagua kunde au choroko
- Osha kisha loweka kwa saa 1
- Chemsha maji kwenye sufuria au chungu
- Weka chumvi
- Ongeza mtama uliolowekwa kwenye maji yanayochemka
- Pika hadi ukaribie kuiva, ongeza kunde au choroko, endelea kupika hadi mchanganyiko uive
- Kaanga vitunguu na nyanya kisha ongeza kwenye mchanganyiko
- Endelea kupika kwenye moto wa kadiri mpaka mseto ukaribie kuiva kabisa
- Ongeza tui zito la nazi/karanga geuza ili tui lichanganyike na mseto
- Palia kwa mkaa hadi ukauke juu.

Matumizi

Kula na mboga za majani na matunda.

12. BISI ZA MTAMA

Mahitaji

- Mtama
- Chumvi
- Mafuta maji kidogo (ukipenda)

Utayarishaji na mapishi

- Peta, osha na anika mtama ukauke
- Kaanga vizuri kwa kutumia moto hafifu hadi ~~u~~anze kupasuka
- Ongeza chumvi na mafuta kidogo na epua
- Hifadhi kwenye chombo safi.

Matumizi

Tumia pamoja na chai au juisi ya aina yeyote. Chakula hiki kinaweza kutumiwa na watoto wanapokuwa shuleni kama kipooza njaa ili waweze kuwa wasikivu darasani.

13. UJI WA KIMEA

Mahitaji

- Unga wa nafaka ya mahindi au mtama au ulezi iliyootehwa, kukaushwa, na kusagwa.
- Sukari
- Maji
- Chumvi

Utayarishaji na mapishi

- Pima unga wa kawaida wa mahindi au mtama
- Pika uji mzito mpaka uive kabisa
- Epua, pooza kidogo
- Ongeza unga wa kimea kiasi cha kijiko kimoja au zaidi kulingana na kiasi cha uji uliopika, endelea kukoroga mpaka uji ulainike.

- Rudisha tena uji jikoni chemsha kwa muda ongeza chumvi au sukari.
- Epuu.

Matumizi

Mlishe mtoto kwa kutumia kijiko na kikombe au sahani au bakuli. Pia unaweza kutumika kama kifungua kinywa kwa watoto wa shule.

Kumbuka

Unaweza kuongeza karanga au maharage au mboga za majani au yai au maziwa au samaki kuongeza ubora wa uji. Unga wa kimea unasaidia kulainisha uji wa mtoto na kumfanya anywe kiasi kikubwa kumwezesha kupata viinilishe vya nguvu kwa wingi.

NAFAKA YA NGANO

15. UGALI WA NGANO ULIOCHANGANYWA NA UNGA WA MAHINDI NA MTAMA

Mahitaji

- Unga wa ngano isiyokobolewa kwa mashine
- Unga wa mahindi wa dona
- Unga wa mtama uliokobolewa
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Chemsha maji
- Changanya unga wa aina zote, chekecha kupata unga laini
- Weka unga kwenye maji yaliyochemka na koroga kwa nguvu kwa kutumia mwiko kuepuka mabonge
- Endelea kusonga huku ukiongeza unga hatua kwa hatua hadi upate ugali.

Matumizi

Kula pamoja na nyama au samaki au maharage na mboga za majani na matunda.

16. WALI WA NGANO

Mahitaji

- Ngano iliyokobolewa kwa mashine au kinu
- Mafuta ya kupikia (alizeti au ufuta au karanga au nazi)
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Peta ngano kuondoa takataka zilizopo
- Weka maji jikoni hadi yachemke
- Wakati huohuo, osha ngano vizuri
- Ongeza chumvi kwa muonjo na mafuta
- Mimina ngano ndani ya maji yanayochemka, koroga, kisha funika na acha ichemke hadi maji yaishe (tumia moto kidogo ili usiungue)
- Maji yakiisha kauka, geuza, palia hadi ukauke juu usiweke moto mwingi usije ukaungua.

AU

- Pasha mafuta moto, ongeza vitunguu, kaanga kidogo, tumbukiza ngano, geuzageuza ili mafuta yaenee, punguza moto, endelea kugeuzageuza hadi ngano ichambuke (isishikamane)
- Ongeza maji, geuza, pika hadi maji yakauke
- Palia kwa mkaa hadi ukauke juu.
- Kisha pakua kula kwa nyama au samaki au dagaa wa mchuzi au maharage na mboga za majani na tunda

Matumizi

Kula pamoja na samaki au nyama au jamii ya mikunde mboga za majani na matunda.

17. MSETO WA NGANO NA KUNDE AU CHOROKO

Mahitaji

- Ngano iliyokobolewa
- Kunde au choroko
- Mafuta ya kupikia au tui la nazi au karanga
- Chumvi
- Nyanya Vitunguu
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Safisha ngano, loweka kwa saa 2
- Chagua kunde au choroko
- Osha kisha loweka kwa saa 1
- Chemsha maji kwenye sufuria au chungu
- Weka chumvi
- Ongeza ngano iliyolowekwa kwenye maji yanayochemka
- Pika hadi ikaribie kuiva, ongeza kunde au choroko endelea kupika hadi mchanganyiko uive
- Kaanga vitunguu na nyanya kisha ongeza kwenye mchanganyiko
- Endelea kupika kwenye moto wa kadiri mpaka mseto ukaribie kuiva kabisa
- Weka tui zito la nazi/karanga geuza ili tui lichanganyike na mseto
- Palia kwa mkaa hadi ukauke juu

Matumizi

Kula na samaki au nyama na mboga za majani na matunda.

19. WALI WAMCHELE WA TUI LA KARANGA

Mahitaji

- Mchele
- Tui la karanga
- Chumvi

- Maji

Utayarishaji na mapishi:

- Chagua mchele
- Loweka unga wa karanga kwa maji safi ya vuguvugu kwa dakika 10
- Kamua tui kwa kutumia maji ya vuguvugu hii inasaidia kutoa tui lote na lenye mafuta mengi
- Weka tui jikoni linapokaribia kuchemka punguza tui zito la juu na hifadhi vizuri.
- Ongeza chumvi kwenye maji yaliyobakia ongeza mchele, koroga, usifunike. Pika hadi maji yabakie kidogo, halafu funika
- Ongeza tui ulilopunguza (tui zito). Punguza moto kabisa ivisha taratibu ukishakaukia geuza
- Palia kwa dakika 10 – 15 wali utakuwa tayari

Matumizi

Kula pamoja na nyama au samaki au maharage na mboga za majani na matunda.

*Machicha ya karanga yanayobakia yanaweza kutumika kuungia mboga ya majani au maharage.

20. PILAU YA MAHARAGE AU CHOROKO AU KUNDE AU MBAAZI AU NJEGERE

Mahitaji

- Mchele
- Jamii ya kunde mojawapo
- Mafuta ya kupikia (alizi au karanga au ufuta)
- Vitunguu
- viungo vya pilau
- Chumvi
- Maji
- Karoti na pilipili hoho

Utayarishaji na mapishi

- Chambua maharage au choroko au kunde au njegere kavu
- Weka jikoni, pika hadi yakaribie kuiva kabisa
- Wakati huohuo chambua, na peta mchele
- Tayarisha vitunguu saumu, vitunguu maji pilipili hoho.
- Maharage au choroko au kunde au njegere zikiwa tayari epua.
- Weka maji jikoni hadi yachemke
- Wakati huo huo osha mchele na usiuloweke.
- Tumia sufuria kubwa kukaanga vitunguu pamoja na viungo vya pilau
- Ongeza maharage au kunde au choroko au njegere
- Geuza kwa kutumia mwiko, acha ichemke kidogo kisha ongeza mchele, geuza, ongeza maji ya kutosha, chumvi, geuza tena
- Endelea kupika, kisha punguza moto ili isiungue
- Maji yakiisha, geuza, kata pilipili hoho, weka juu yake geuza tena (hakikisha pilipili hoho unazizamisha ndani ili zisiungue wakati wakupalia moto)
- Palia kwa dakika 15 – 20 au zaidi kutegemea wingi wa pilau
- Epua

Matumizi

Kula kwa samaki au nyama na mboga za majani, kachumbari na matunda.

21. MSETO WA WALI WA MCHELE NA MBOGA ZA MAJANI YA NYAMUSA(maboga)

Mahitaji

- Mchele,
- Kunde au njegere au choroko au mbaazi
- Chumvi,

- Maji
- Karoti, majani ya maboga na kabichi
- Kitunguu,
- Pilipili hoho
- Mafuta ya kupikia

Utayarishaji na mapishi

- Osha mchele vizuri
- Chemsha maji, ongeza chumvi, kitunguu na mafuta
- Mimina mchele kwenye maji koroga kisha endelea kupika kwa moto mdogo
- Osha kabichi, majani ya maboga, na choroko au njegere au mbaazi au kunde mbichi
- Wakati mchele umeiva kidogo, ongeza mboga zote
- Punguza moto, endelea kupika polepole hadi mchele na mboga zote ziive vizuri na maji yote yakauke.
- Geuza, palia na mkaa hadi ukauke juu ila usiungue
- Epua

Matumizi

Kula pamoja na samaki au nyama au maharage na matunda

SURA YA TATU

MAPISHI YA MBOGAMBOGA ZA MAJANI NA ZA AINA YA KAROTI, BAMIA, BILINGANYA, PILIPILI HOHO, VITUNGUU, NYANYA, NA NYINGINEZO

Njia bora za kuzingatia wakati wa maandalizi, mapishi na ulaji wa mboga za majani

- 1) Ni muhimu kula aina tofauti za mbogamboga kila wiki ili kujipatia aina mbalimbali za virutubisho
- 2) Unapokwenda shambani au porini kuvuna mboga za majani hakikisha una chombo chenye mfuniko au kikapu chenye mfuniko wakati unaendelea kuvuna mboga hakikisha unatumbukiza ndani ya chombo na unafunika ili kuzuia upoteaji wa virutubishi hasa vitamini C
- 3) Ni muhimu kuchagua mboga ambazo ni nzuri, teketeke, ambazo hazijashambuliwa na wadudu na kuhifadhi katika sehemu yenye ubaridi isiyokuwa na mwanga mkali kabla ya kupika kwani sehemu kubwa ya vitamini itapotea katika saa chache baada ya mboga kunyauka ikiwa imehifadhiwa sehemu ya mwanga mkali
- 4) Pika katika mvuke kwa muda mfupi huku umefunika na ikibidi chemsha maji kwanza, kisha chemsha kwa muda usiozidi dakika 5-10 kwa mboga kama mchicha, spinachi, mlenda, matembele, bamia na mboga za kienyeji zinazofanana na hizo. Tumia dakika 5-15 kwa mboga kama majani ya maboga, majani ya kunde na mboga nyingine za kiasili zinazofanana na hizo.
- 5) Hakikisha unaosha mboga kabla hujaikatakata na usiloweke kwenye maji, usikate katika vipande

vidogo vidogo sana na usianike juani. Usipike kwenye maji mengi. Funika wakati wa kupika.

- 6) Usitumie magadi kwa kupikia mboga za majani kwa sababu huharibu kabisa baadhi ya vitamini hususani vitamini C na jamii ya B.
- 7) Ili upate virutubisho muhimu vinavyotokana na mboga za majani chuma kiasi cha mboga ambayo utakula kwa siku hiyo tu na hakikisha inaliwa ikiwa bado ya moto.
- 8) Epuka kukaanga mboga katika mafuta mengi kwa kuwa joto kali la mafuta huharibu baadhi ya virutubisho.
- 9) Tumia mbogamboga za majani mara baada ya kupika. Hivyo andaa mbogamboga muda mfupi kabla ya kula.

1. MBOGA YA MKUNUNGU

Mahitaji

- Mboga ya mkunungu (unga wake)
- Chumvi (muonjo au ladha)
- Nyanya
- Mafuta ya alizeti
- Kitunguu
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Kaanga nyanya na vitunguu kwa pamoja hadi vilainike
- Ongeza unga wa mboga ya mkunungu kwenye mchanganyiko wa nyanya na vitunguu
- Kisha pekecha kwa kutumia mti maalum ili kuondoa mabonge
- Acha uchemke kidogo (ongeza maji ya vuguvugu kama ni nzito).
- Epua.

Matumizi

Kula pamoja na wali, ugali, ndizi au chakula kingine ulichotayarisha na matunda au juisi ya matunda yanayopatikana katika eneo unaloishi.

2. MLENDA WA MAJANI YA MABOGA NA BAMIA

Mahitaji

- Maji
- Chumvi
- Unga wa karanga
- Kitunguu
- Majani ya maboga
- Bamia

Utayarishaji na mapishi

- Chambua majani ya maboga
- Osha na kata kata kisha funika
- Osha, kata kata bamia
- Changanya pamoja na majani ya maboga
- Chemsha hadi vilainike huku umefunika
- Weka kwenye maji yanayochemka kwa dakika 5, mpaka vilainike
- Ongeza kitunguu na nyanya pika hadi vilainike na endelea kufunika.
- Ongeza unga wa karanga zilizo kaangwa kwanza kisha koroga kwa mti maalum (Lupoko) hadi ichanganyike vizuri
- Ongeza chumvi kiasi cha ladha unayotaka.
- Epua

Matumizi

Kula pamoja na ugali, viazi vitamu au viazi mviringo vilivyochemshwa, samaki au nyama na matunda.

3. MCHANGANYIKO WA NYALUSOLI NA MKALIFYA

Mahitaji:

- Mboga ya Nyarusoli
- Mboga ya mkalifya
- Chumvi
- Kitunguu
- Unga wa karanga au mbegu za maboga (teterere)
- Nyanya
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani mateke ya mboga zote mbili
- Chambua kuondoa uchafu
- Osha na maji safi kuondoa mchanga (usiloweke)
- Weka jikoni chemsha kwa muda wa dakika 5 huku umefunika
- Katia kitunguu na nyanya
- Funika endelea kupika huku umefunika hadi vilainike (dakika 5)
- Koroga tui la karanga au unga wa mbegu za maboga
- Mimina kwenye mboga
- Pika taratibu huku umefunika kwa muda dakika 5, ongeza chumvi
- Epu

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja na ugali, muhogo au viazi, samaki au nyama na matunda.

4. BAMIA ZILIZOPIKWA KWA TUI LA KARANGA

Mahitaji

- Bamia
- Nyanya
- Kitunguu kilichokatwakatwa vizuri

- Unga wa karanga zilizokaangwa
- Maji ya ndimu
- Kitunguu saumu (ukipenda)
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Osha bamia vizuri kuondoa uchafu, na ukate kuondoa sehemu ya kikonyo na ncha
- Menya, osha na katakata vitunguu
- Weka bamia, vitunguu, nyanya, vichemke pamoja na ongeza chumvi na maji kidogo.
- Pika kwa dakika 10 huku umefunika, kisha ongezea maji ya ndimu.
- Changanya unga wa karanga na maji kidogo na mimina kwenye bamia endelea kupika kwa moto mdogo huku ukigeuza mara kwa mara ili zisiungue kwa dakika 5.
- Epuu

Matumizi

Kula pamoja mhogo au viazi au ugali au wali au ndizi na matunda.

5. MLENDI ULIOKAUSHWA WA MAJANI YA KITIMBWI

Mahitaji

- Mlendi uliokaushwa wa majani ya kitimbwi
- Unga wa karanga zilizokaangwa
- Chumvi
- Nyanya
- Kitunguu
- Maji
- Limao
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Twanga mlenda kupata unga ambao umekaushwa na kuhifadhiwa bila kutwangwa.
- Parua karoti na kisu kisichokuwa kikali sana kuondoa ngozi ya juu
- Osha na maji safi kisha kata katika vipande vyembamba vya mviringo
- Tayarisha tui la karanga, kata kitunguu, nyanya na karoti na ongeza kwenye tui. Weka jikoni lichemke, koroga mara kwa mara kuzuia kuungua au kuganda hadi viive.
- Chukua kiasi cha unga wa mlenda, mimina kwenye tui, koroga kwa nguvu kuepuka mabonge, hadi ulainike. Ongeza maji kama ni lazima.

AU

- Badala ya kutumia tui la karanga tumia maziwa

Matumizi

Kula na ugali au wali, pamoja na samaki au nyama au kunde na matunda.

6. SPINACHI YA KUKAANGA NA MAFUTA

Mahitaji

- Spinachi mbichi
- Kitunguu
- Pilipili (ukipenda)
- Mafuta ya mgando au ya maji
- Maji
- Chumvi
- Karoti
- Bilinganya

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha spinachi kwa kuondoa sehemu karibu na shina.

- Osha na maji safi.
- Tayarisha viungo vingine, yaani menya nyanya, vitunguu, bilinganya na karoti kisha kata katika vipande vidogo.
- Katakata mboga kwa kutumia kisu kikali kisichokuwa na kutu, kwenye ubao msafi au sinia safi. Weka pembeni huku umefunika
- Chemsha mboga kwa muda mfupi sana huku umefunika bila kuongeza maji.
- Mimina kwenye chombo kingine usimwage maji yaliyobaki hifadhi kwa kuyafunika vizuri mahali pasafi. (Unaweza kuyanywa au kupikia chakula kingine)
- Pasha mafuta yapate moto kwenye sufuria, weka vitunguu, kaanga kwa dakika chache kwa moto wa chini hadi viive. Ongeza bilinganya, kaanga hadi iive. Ongeza karoti, funika na pika kwa moto mdogo huku umefunika. Kisha ongeza spinachi na chumvi geuza, na endelea kupika kwa dakika 5.

AU

- Tayarisha mboga. Kata nyanya, vitunguu, pilipili hoho, bilinganya na weka mafuta kidogo ya kupikia ongeza kwenye mboga funika. Pika kwa dakika 3 geuza na pika kwa dakika 3 tena huku umefunika, epua.

Matumizi

Tumia ikiwa bado ya moto pamoja na ugali au wali au ndizi au viazi na mboga ya maharage au samaki au nyama (aina yeyote). Kamilisha mlo wako na matunda au juisi ya matunda.

7. MAJANI YA MABOGA NA KARANGA (*Nyamusa*)

Mahitaji

- Majani ya maboga mabichi
- Kitunguu
- Unga wa karanga au unga wa mbegu za maboga (tetera)
- Chumvi
- Maji
- Nyanya

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha majani ya maboga kwa kuondoa kamba kuanzia kishina na majani (ukipenda)
- Osha mboga vizuri kuondoa mchanga na uchafu mwingine.
- Katakata mboga vizuri
- Wakati huo tayarisha nyanya na vitunguu
- Weka maji kidogo jikoni yachemke na ongeza chumvi
- Weka mboga katika maji kidogo sana au usiweke kabisa, pika kwa dakika 5, ongeza kitunguu, nyanya, pilipili halafu funika.
- Changanya unga wa karanga na maji kidogo kupata uji mzito. Mimina kwenye mboga, endelea kupika kwa moto wa kawaida kwa dakika 10 ili karanga na mboga viive vizuri huku umefunika hadi maji yapungue na kubakia supu kidogo.
- Eua

Matumizi

Kula pamoja na wali au ugali au ndizi na nyama au samaki na matunda.

8. MLENDWA WA MAJANI YA MABOGA NA BAMIA KWA TUI LA KARANGA AU MBEGU ZA MABOGA (teterere)

Mahitaji

- Matunda machanga ya bamia
- Majani ya maboga au majani ya bamia
- Chumvi
- Tui la karanga
- Maji
- Nyanya
- Vitunguu

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha majani ya maboga kwa kuondoa kamba (ukipenda)
- Osha bamia kuondoa uchafu na zikate katika vipande vidogo
- Weka, bamia jikoni ongeza kitunguu, maji ya limao kidogo, chumvi, nyanya na majani ya maboga yaliyokatwakatwa (ukizingatia njia bora za maandalizi na mapishi ya mbogamboga)
- Weka jikoni, funika na chemsha kwa dakika kumi.
- Wakati huo tayarisha tui, baada ya dakika 10 epua bamia, weka pembeni.
- Weka tui jikoni, koroga hadi lichemke, punguza moto, endelea kukoroga hadi liwe lizito.
- Mimina tui kwenye bamia, koroga hadi lilainike ongeza maji kidogo kama ni lazima.
- Koroga, epua.

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja na chakula chochote hasa ugali na mboga ya nyama au samaki mkavu au choroko za kukaangwa kwa mafuta na matunda.

9. BAMIA ZA KUKAANGA

Mahitaji

- Bamia changa
- Chumvi
- Mafuta ya alizeti
- Kitunguu
- Ndimu
- Nyanya
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Chuma bamia ambazo hazijakomaa
- Parua karoti kuondoa ngozi ya juu kwa kutumia kisu kisichokuwa kikali.
- Osha na kata katika vipande virefu vyembamba au mviringo. Funika, weka pembeni,
- Safisha bamia kuondoa vinyoya.
- Ondoa kikonyo na ncha kwa kutumia kisu
- Tayarisha vitunguu na nyanya
- Weka mahali pasafi na funika
- Pasha moto mafuta
- Kisha tumbukiza bamia, kaanga hadi zibadilike rangi na kuwa ya kijani iliyo kolea sana.
- Ongeza nyanya na kitunguu na karoti kaanga na hakikisha nyanya zinakuwa chini kwenye mafuta, funika pika kwa dakika 3 hadi 4.
- Geuza, pondaponda nyanya kupata rojo.
- Ongeza maji kidogo ya limao, ongeza chumvi kiasi.
- Onja chumvi, geuza.
- Epuu

Matumizi

Kula bado ya moto kwa ugali au wali au chakula chochote cha wanga na samaki au dagaa wa kukaanga, mboga za majani na matunda.

10. MAJANI YA MAHARAGE

Mahitaji

- Majani machanga ya maharage
- Unga wa karanga au mbegu za maboga au mafuta
- Kitunguu
- Chumvi
- Nyanya
- Maji
- Pilipili tamu (ukipenda)
- Karoti
- Bilinganya

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani mateke ya maharage (maharage yanayofaa ni yale kabla ya kutoa matunda)
- Chambua kuondoa majani makavu na mabovu yaliyoshambuliwa na wadudu.
- Osha haraka kwenye maji safi kuondoa mchanga.
- Funika kwenye sufuria safi (usiache kwenye maji wala bila kufunika).
- Tayarisha tui la karanga kama unatumia karanga
- Tayarisha nyanya, vitunguu, karoti na bilinganya
- Ongeza vitunguu, nyanya, bilinganya na karoti kwenye tui, endelea kukoroga hadi lichemke na viungo vipate kuiva. Punguza moto na endelea kukoroga hadi liwe zito.
- Kata kata mboga, ongeza kwenye tui, funika, acha ichemke kwa dakika 5, geuza, ongeza chumvi, pilipili na pika tena huku umefunika kwa dakika 5, geuza, epua.

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja ugali au wali au samaki au maharage au chakula chochote cha wanga na nyama na matunda.

(Kumbuka: Unaweza kuunga kwa mafuta au unga wa mbegu za maboga).

11. MBOGA YA MAJANI YA KUNDE NA KUNDE CHANGA

Mahitaji

- Majani ya kunde mabichi
- Kunde mbichi changa
- Chumvi
- Tui la karanga au mbegu za maboga au maziwa
- Nyanya
- Kitunguu
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani ya kunde machanga na matunda ya kunde changa.
- Chambua kuondoa uchafu na majani yaliyoshambuliwa na wadudu
- Osha kuondoa udongo na uchafu
- Kata vipande vidogo haraka. Weka jikoni na funika. Chemsha kwa dakika 10. Geuza na pika tena kwa dakika 10.
- Wakati huohuo tayarisha viungo (nyanya, vitunguu, tui la karanga au mbegu za maboga).
- Kabla maji hayajakauka ongeza vitunguu na nyanya kwenye mboga pamoja na chumvi.
- Kiasi cha nyanya na vitunguu vilivyobakia weka kwenye tui lililokwisha tayarishwa.
- Weka jikoni, koroga hadi lichemke, endelea kukoroga ili liive na kuwa zito.
- Mimina kwenye mboga.
- Geuza na acha ichemke kidogo kwa dakika 5 huku umefunika. Kisha epua.

Matumizi

Kula ya moto kwa ugali au wali au chakula chochote cha wanga na maharage au samaki na matunda.

12. MAJANI YA KUNDE YA KUKAUSHA

Mahitaji

- Majani ya kunde yaliyokaushwa kitaalamu
- Chumvi
- Nyanya
- Kitunguu
- Maji
- Mafuta ya alizeti au tui la karanga au maziwa
- Bilinganya changa

Utayarishaji mapishi

- Loweka mboga kwenye maji kidogo kwa dakika 30 ili zirudie hali ya ubichi na kulainika. Tumia maji ya kutosha tu kuifunika mboga.
- Weka jikoni na maji uliyolowekea, funika na acha ichemke kwa dakika 10-15.
- Wakati huohuo tayarisha viungo (nyanya, vitunguu, tui). Osha bilinganya, kata vipande vidogo vidogo, kisha changanya na viungo vingine.
- Ongeza tui katika mchanganyiko huu, weka jikoni vichemke huku ukikoroga. Punguza moto, endelea kukoroga hadi tui liwe zito.
- Chukua mboga mimina kwenye rojo hiyo, geuza, ongeza chumvi, funika na endelea kupika taratibu. (Ongeza maji kama ni lazima)
- Onja chumvi, geuza, endelea kupika kwa dakika 2 - 3 huku umefunika.
- Epua

Matumizi

Kula kwa ugali au wali au chakula chochote cha wanga na matunda.

NB: Badala ya kutumia tui la karanga unaweza kutumia mafuta ya kupikia ya maji.

13. MATEMBELE KWA TUI LA KARANGA AU MAZIWA

Mahitaji

- Matembele machanga
- Ndimu
- Unga wa karanga au maziwa
- Chumvi
- Nyanya
- Kitunguu
- Maji
- Nyanya chungu

Utayarishaji na mapishi

- Vuna matembele yaliyo machanga
- Chambua kuondoa yaliyoshambuliwa na wadudu
- Ondoa ngozi nyembamba ya kwenye mashina ya majani
- Osha kutumia maji safi (usiloweke)
- Weka kwenye chombo cha matundu huku umefunika ili maji yachuruzike kwa dakika 2-3.
- Wakati huo huo tayarisha viungo (nyanya, vitunguu, tui la karanga au maziwa nk).
- Kata matembele katika vipande (siyo vidogo sana) ili kupunguza ukubwa.
- Weka jikoni yachemke kwa dakika 5-10 au zaidi kutegemea wingi huku umefunika. Geuza baada ya dakika 5 za mwanzo.
- Tayarisha tui, kisha ongeza viungo vilivyotayarisha isipokuwa maji ya ndimu na chumvi.
- Weka jikoni tui lichemke na endelea kukoroga. Punguza moto na endelea kukoroga hadi liwe zito.
- Mimina mboga ndani ya rojo au tui la karanga geuza ili ichanganyike vizuri, ongeza chumvi. Pika kwa dakika 2 ongeza maji ya limao kiasi tu. Epuu.

Kumbuka

Unaweza ukatumia maziwa yasiyochemshwa badala ya karanga. Upishi huu unaweza kutumika pia kwa matembele yaliyokaushwa na nyanya chungu. Unaweza kuchemsha kidogo ili ngozi ya juu itoke kwa urahisi vinginevyo sio lazima. Unaweza kuweka nzima au kuzikata kwa jinsi upendavyo.

Matumizi

Kula kwa ugali au chakula chochote cha wanga na nyama au samaki au maharage na matunda.

14. MAPISHI YA MBOGA YA MTOSI

Mahitaji

- Mboga ya mtosi (mbichi)
- Nyanya
- Vitunguu
- Unga wa karanga au mafuta yakupikia ya alizeti
- Chumvi
- Maji
- Maji ya limao
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani yaliyo mateke (wakati unaendelea kuchuma weka kwenye chombo chenye mfuniko au mfuko kuzuia upotevu wa vitamini)
- Chambua kuondoa uchafu na wadudu. Osha kuondoa mchanga.
- Tayarisha viungo vyote
- Pasha mafuta, kaanga vitunguu hadi vilainike na kisha weka karoti na nyanya na funika. Pika hadi ziive.
- Wakati huo osha mboga haraka (usiloweke) opoa na funika

- Kisha koroga mchanganyiko wa nyanya, karoti na vitunguu kupata rojo
- Ongeza mboga ndani ya chungu kisha geuza ili ichanganyikane vema na rojo.
- Ongeza chumvi, funika na pika kwa dakika 5 – 10.
- Geuza, ongeza maji ya limao, pika kwa dakika chache 2 – 3.
- Epuu.

Kumbuka

Unaweza kutumia unga wa karanga au mbegu za maboga badala ya mafuta.

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja na ugali au viazi au muhogo au ndizi na samaki au nyama au maharage na matunda

15. MAPISHI YA MBOGA YA MGAGANI (MSIMWA)

Mahitaji

- Mboga ya mgagani
- Unga wa karanga
- Kitunguu
- Nyanya
- Mafuta ya kupikia
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani mateke, changanya na maua yake kama utapenda.
- Osha kuondoa mchanga na uchafu. Kata kupunguza ukubwa (ukipenda).
- Weka jikoni na maji kidogo na endelea kupika huku umefunika kwa dakika 10

- Geuza, ongeza chumvi, endelea kupika kwa dakika tano.
- Wakati huo huo tayarisha vitunguu, nyanya na unga wa karanga
- Weka mafuta jikoni, kaanga kitunguu hadi kilainike, ongeza nyanya, funika acha ziive kwenye mafuta hadi zilainike
- Koroga kupata rojo.
- Mimina kwenye mboga ya mtosi
- Koroga unga wa karanga kwenye maji hakikisha hakuna mabonge
- Mimina kwenye mboga geuza, pika kwa muda mfupi wa dakika 5 huku umefunika
- Epuu.

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja na ugali au ndizi au wali na samaki au nyama au maharage na matunda au juisi ya matunda.

16 MAPISHI YA MCHANGANYIKO WA MBOGA YA LIFWENI NA MHAKA

Mahitaji

- Mboga za lifweni na mhaka
- Mafuta ya kupikia au tui la karanga au tetere
- Nyanya
- Vitunguu
- Chumvi
- Nyanya chungu (ukipenda)

Utayarishaji na mapishi

- Chuma majani laini ya lifweni na mhaka
- Chambua kuondoa uchafu na wadudu
- Osha kwenye maji mengi, rudia hadi mchanga wote uishe
- Weka jikoni chemsha kidogo huku umefunika.

- Wakati huo huo tayarisha viungo (vitunguu, nyanya, nyanya chungu na mafuta)
- Epuu mboga na endelea kuifunika
- Kaanga vitunguu hadi viive, ongeza nyanya kaanga hadi ziive, ongeza nyanya chungu, endelea kupika kwa dakika tano
- Ongeza mboga, chumvi kwenye mchanganyiko huo, geuza, pika kwa dakika 2.
- Epuu

Matumizi

Kula bado ya moto pamoja na ugali au viazi au ndizi na maharage au samaki au nyama na matunda.

17. MAPISHI YA MBOGA YA NYAUSAKO

Mahitaji

- Mboga ya nyausako
- Maji
- Chumvi (ukipenda)
- Unga wa mbegu za maboga
- Kitunguu
- Nyanya
- Mafuta ya kupikia (alizeti au karanga)

Utayarishaji na mapishi

- Chuma mboga ambayo haijatoa maua
- Chambua kuondoa uchafu na wadugu
- Osha kwenye maji mengi ili kuondoa mchanga (osha mara 2 lakini usiloweke kwenye maji)
- Weka maji kidogo kwenye chungu, kisha weka mboga mara tu baada ya kuosha.
- Funika pika kwa dakika 10 kisha geuza. Pika kwa dakika 15 tena. (Mboga hii kidogo ni ngumu kama maboga au majani ya kunde).
- Epuu, funika pembeni

- Kaanga kitunguu hadi kilainike, ongeza nyanya funika zipikwe kwa mafuta hadi ziive huku umefunika
- Koroga kupata rojo, ongeza mboga, geuza na pika kwa dakika 2
- Changanya unga wa maboga na maji kidogo, koroga kupata uji mzito usiokuwa na mabonge, mimina kwenye mboga yako, geuza pika kwa dakika 5
- Epuu

Matumizi

Kula kwa ugali, wali au chakula chochote cha wanga pamoja na samaki au nyama au maharage na matunda.

MAPISHI YA UYOGA

1. UYOGA MBICHI

Mahitaji

- Uyoga
- Chumvi
- Nyanya
- Kitunguu
- Tui la karanga
- Karoti
- Matango
- Limao/ndimu

Utayarishaji na mapishi

- Chambua, osha uyoga na maji safi
- Tayarisha mafuta, kaanga vitunguu, kisha weka nyanya na karoti funika, subiri nyanya ziive hadi zilainike.
- Koroga upate uji mzito

- Mimina tui kwenye rojo, koroga hadi lianze kuchemka, punguza moto, endelea kukoroga hadi liwe zito.
- Weka uyoga (usiokuwa na maji ndani yake) kwenye tui, geuza ongeza chumvi acha itokote kwa muda, kisha epua.

Kumbuka

Badala ya kutumia tui la karanga unaweza kutumia mafuta au tui la mbegu za maboga.

Matumizi

Kula na ugali au wali, mboga za majani na matunda.

2. UYOGA MKAVU KWA TUI LA KARANGA AU MAFUTA

Mahitaji:

- Uyoga mkavu
- Chumvi na maji ya limao
- Nyanya
- Kitunguu
- Tui la karanga au maziwa
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Hakikisha uyoga ni msafi
- Loweka kwenye maji kwa dakika 10.
- Wakati huohuo tayarisha viungo (nyanya, karoti, vitunguu na tui au mafuta.
- Pasha moto mafuta, kaanga vitunguu hadi viive, kisha ongeza nyanya na karoti endelea kukaanga kwa moto mdogo mpaka viive (visiungue).
- Ongeza tui, endelea kukoroga hadi lichemke na endelea kuchemsha liive na kuwa zito.
- Weka uyoga, geuza uchanganyike, ongeza chumvi na maji ya limao

- Geuza acha utokote kidogo.
- Epuu

Matumizi

Kula na wali au ugali au chakula chochote cha wanga na mboga za majani na matunda.

SURA YA NNE

MAPISHI MBALIMBALI YA VYAKULA AINA YA MIZIZI

MUHOGO

1. KIMBOYA (MIHOGO NA MAHARAGE)

Mahitaji

- Mihogo
- Maziwa, tui la karanga
- Maharage
- Chumvi na maji

Utayarishaji na mapishi

- Osha maharage na bandika jikoni yachemke (kama magumu kuiiva yaloweke kwa saa tatu au usiku kucha)
- Menya muhogo, ondoa mti wa katikati, osha vizuri weka pembeni
- Changanya maharage na muhogo pamoja na vitunguu na uvikate katika vipande vidogo.
- Endelea kuchemsha kwa kutumia moto mdogo mpaka mihogo iive.
- Ponda ponda maharage na muhogo hadi vilainike ongeza maziwa/tui la karanga, chumvi songa tena kama ugali.
- Epuu

Matumizi

Kula bado cha moto pamoja na mboga za majani na matunda na maziwa ya mgando au yasiyogandishwa.

2. MCHANYATO (MUHOGO, MTAMA NA MAHARAGE MABICHI)

Mahitaji

- Mtama mweupe
- Muhogo
- Kitunguu
- Maharage mabichi
- Chumvi
- Nyanya
- Kitunguu saumu (ukipenda)
- Karanga

Utayarishaji na mapishi

- Osha mtama vizuri na chemsha pamoja na maji yaliyo na chumvi kiasi mpaka uive
- Osha na chemsha maharage katika sufuria nyingine, ongeza chumvi baada yakuwa yamekaribia kuiva
- Menya, osha muhogo na kata vipande vidogo, chemsha katika sufuria nyingine mpaka iwe laini.
- Tayarisha nyanya, vitunguu; (kitunguu saumu, vitunguu maji).
- Kaanga vitunguu maji na saumu ndani ya sufuria kubwa, ongeza nyanya na endelea kupika mpaka vilainike.
- Ondoa maji kwenye maharage (kama yapo) na ongezea kwenye mchanganyiko, pia ondoa maji kwenye mtama na mimina mtama ndani ya mchanganyiko huo.
- Mwisho weka mihogo na kisha changanya vizuri, punguza moto pika kwa muda wa dakika tano.
- Ongeza tui la nazi, punguza moto, endelea kupika kwa dakika 10 – 15.
- Epuu.

Matumizi

Kula kama mlo mkuu pamoja na samaki au nyama au dagaa na mboga za majani na matunda

3. UJI WA UNGA WA MUHOGO NA MAZIWA

Mahitaji

- Unga wa muhogo
- Sukari
- Maziwa ya ng'ombe
- Unga wa karanga ,
- Maji ya ndimu/limao
- maji

Utayarishaji na mapishi

- Chemsha maji
- Tumia maji ya uvuguvugu kuchanganya unga wa muhogo na karanga na upate uji mzito
- Mimina mchanganyiko huo kwenye maji yanayochemka, wakati huo huo unakoroga kuepuka mabonge
- Endelea kukoroga hadi uchemke, kisha punguza moto na endelea kupika kwa muda wa dakika 15 – 20 huku unakoroga mara kwa mara
- Ongeza maji ya ndimu pamoja na sukari, acha uchemke kwa muda wa dakika tano.
- Ongeza maziwa au tui la karanga, koroga na acha uendelee kuchemka kwa kutumia moto mdogo kwa dakika tano. Epua.

Matumizi

Kula kama kifungua kinywa asubuhi au chakula cha mtoto.

VIAZI MVIRINGO

1. FUTARI YA VIAZI MVIRINGO

Mahitaji

- Viazi mviringo
- Tui la karanga
- Nyanya
- Vitunguu
- Njegere
- Pili pili hoho
- Karoti
- Nyama
- Mafuta ya maji yakupikia

Utayarishaji na mapishi

- Osha nyama na ipike mpaka iive
- Menya viazi kuondoa maganda
- Osha tena
- Weka jikoni pika hadi viive
- Katakata nyanya, vitunguu, pilipili hoho, karoti, kila kimoja peke yake
- Weka mafuta kwenye sufuria subiri yapate moto, kisha tumbukiza vitunguu kaanga hadi viive, ongeza karoti na baadaye weka pilipili hoho, kisha nyanya, kaanga hadi viive.
- Ongeza nyama.
- Geuza na acha mchangayiko huo uchemke kwa dakika tano
- Ongeza supu iliyobaki kwenye nyama pondaponda kupata mchanganyiko mzito
- Ongeza tui, acha ichemke pole pole kwa dakika 10 – 15. Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na mboga za majani, matunda au juisi ya matunda.

2. VIAZI MVIRINGO NA NJEGERE AU MAHARAGE

Mahitaji

- Viasi mviringo
- Nyanya
- Vitunguu
- Mafuta ya alizeti
- Karoti (ukipenda/ kama zinapatikana)
- Chumvi
- Njegere au maharage

Utayarishaji na mapishi

- Osha viazi kuondoa udongo
- Menya viazi kuondoa maganda
- Osha, kata vipande (kama lazima)
- Weka jikoni, pika hadi viive
- Tumia sufuria nyingine kupika njegere/maharage yaliyokwisha tayarishwa hadi yaive (bakiza supu yakutosha)
- Tayarisha, vitunguu, nyanya, karoti,
- Weka mafuta jikoni kaanga karoti, ongeza vitunguu (vitunguu visiungue) ongeza nyanya, funika acha vitokote hadi nyanya zilainike
- Koroga kupata rojo
- Changanya viazi na njegere au maharage, mimina rojo ya nyanya ndani yake
- Safisha sufuria uliyokaangia kwa maji ya moto na mimina kwenye viazi, ongeza maji zaidi kama lazima.
- Acha iendeleo kuchemka kwa dakika 10 – 15 kwa kutumia moto mdogo. Epuu.

Matumizi

Kula kwa mboga za majani, samaki na matunda.

VIAZI VITAMU

1. VIAZI VITAMU VYA KUPONDA

Mahitaji

- Viasi vitamu
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia
- Vitunguu maji
- Maziwa kidogo.

Utayarishaji na mapishi

- Osha viazi kuondoa udongo
- Menya viazi kuondoa maganda
- Osha tena na pika viive
- Ongeza kitunguu kwenye viazi vinavyochemka
- Ongezea mafuta ya siagi au samli na ponda hadi vilainike vizuri
- Ongeza maziwa ya moto yakutosha ili kupata mchanganyiko mzito.
- Epuu

Matumizi

Kula pamoja na matunda, mboga za majani na maharage au samaki

Chakula hiki kinafaa pia kwa watoto wanaolikizwa kuanzia miezi 6 – 12, wagonjwa, wazee wasiokuwa na meno na hata watu wa familia nzima.

2. VIAZI VITAMU KWA MAHARAGE AU CHOROKO

Mahitaji

- Viasi vitamu
- Maharage au choroko au mbaazi
- Maji
- Chumvi

Utayarishaji na mapishi

- Menya viasi vitamu kuondoa maganda
- Chemsha viasi vitamu hadi vilainike
- Wakati huo huo osha na pika maharage au choroko au mbaazi hadi ziive
- Changanya viasi vilivyoiva kwenye maharage au choroko au mbaazi
- Ongeza chumvi
- Endelea kupalia tena mpaka viive sawasawa
- Ponda ponda au songa hadi vilainike. Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na mboga za majani na matunda, na samaki, dagaa na nyama.

3. VIAZI VITAMU NA YAI 'TEMPURA'

Mahitaji

- Viasi vitamu vibichi
- Unga wa ngano au mahindi au mchele
- Yai
- Maji
- Supu kidogo ya nyama au samaki
- Chumvi kidogo
- Mboga ya figiri
- Karoti
- Bilinganya

Utayarishaji na mapishi

- Osha, menya viazi kisha kata katika umbo la mviringo na chemsha hadi vikaribie kuiiva kabisa
- Koroga unga, yai na maji pamoja ili kupata rojo na kisha viringisha viazi katika rojo hiyo.
- Weka mafuta ya kutosha kwenye sufuria na chemsha yapate moto
- Tumbukiza viazi na kaanga kwenye mafuta mengi (kuzamisha) hadi rangi ibadilike kuwa ya dhahabu
- Tayarisha supu ya mbogamboga ya karoti, bilinganya, mboga ya figiri na nyanya
- Anza kwa kukaanga vitunguu hadi vilainike, kisha ongeza karoti kaanga hadi ziive
- Ongeza nyanya kaanga hadi ziive na upate rojo nzito
- Weka bilinganya (menya kama ukipenda) pia kaanga na moto wa chini hadi ziive
- Ongeza mboga ya figiri, geuza ichanganyikane na rojo ya mbogamboga
- Funika pika kwa dakika 2 geuza pika tena kwa dakika 3 huku umefunika kisha epua jikoni tayari kwa matumizi.

Matumizi

Kula kama mlo mkuu pamoja na matunda

4. FUTARI YA VIAZI VITAMU NA MUHOGO NA NDIZI

Mahitaji

- Muhogo mbichi mtamu
- Viazi
- Ndizi (matoke)
- Nyanya
- Vitunguu
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia
- Maharage au choroko au njegere kavu au kunde

Utayarishaji na mapishi

- Loweka Maharage au choroko au njegere kavu au kunde kwa saa tatu au usiku mzima.
- Weka jikoni na chemsha hadi yakaribie kuiva
- Wakati huo huo tayarisha muhogo, viazi vitamu na ndizi na kata katika vipande vidogo.
- Osha, chemsha muhogo na viazi kwa pamoja hadi vikaribie kuiva. Ongeza ndizi endelea kupika mpaka vyote vilainike.
- Tayarisha nyanya na vitunguu
- Pasha moto mafuta ndani ya sufuria kubwa, weka vitunguu kaanga hadi vibadilike rangi kuwa kahawia (usiunguze)
- Ongeza nyanya, funika pika kwa kutumia moto mdogo hadi nyanya zilainike
- Ongeza mchanganyiko wa viazi, muhogo, ndizi na jamii ya mikunde uliochagua. Mimina kwenye rojo ya vitunguu na nyanya.
- Geuza, pondaponda, ongeza tui la karanga kiasi cha kufunika mchanganyiko huo.
- Ongeza chumvi, punguza moto, na acha mchanganyiko huo uchemke kwa dakika 15 (Ongeza maji mengine kama ni lazima).
- Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na mboga za majani na matunda na nyama au samaki wa mchuzi au kukaanga.

5. VIAZI, NYAMA NA SUPU YA MBOGAMBOGA

Mahitaji

- Viazi vitamu vibichi
- Nyama ya aina yeyote unayoweza kuipata kwa urahisi
- Kitunguu maji

- kitunguu saumu
- Nyanya
- Maji
- Chumvi.

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha nyama na viungo vyote
- Chemsha nyama pamoja na viungo mpaka iive.
- Menya viazi kuondoa maganda
- Kata viazi katika vipande viwili virefu au zaidi kutegemea ukubwa wa kiazzi
- Chemsha hadi viive (visipondeke au kulainika sana)
- Ongezea nyama uliyochemsha kwenye viazi
- Endelea kupika huku umefunika, kisha punguza moto na endelea kupika polepole kwa muda wa dakika 20.
- Epuu.

Matumizi

Kula kama mlo mkuu pamoja na matunda.

SURA YA TANO

MAPISHI YA SAMAKI

1. SAMAKI WAKUTOKOSA POLEPOLE

Mahitaji

- Samaki mbichi aina yeyote
- Vitunguu
- Nyanya
- Limao (maji yake)
- Mafuta mazito ya kupikia
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Ondoa magamba kama samaki ana magamba
- Ondoa matumbo na mapezi na msafishe vizuri na sehemu ya kichwa kwenye mapezi
- Mkate mistari midogo sehemu zote kwenye ngozi yake
- Tayarisha vitunguu maji, vitunguu saumu na nyanya
- Changanya chumvi na maji ya limao, paka na sugua kwenye pande zote za samaki zilizokatwakatwa ili chumvi na limao vipenye hadi ndani
- Kaanga vitunguu na nyanya ndani ya sufuria huku umefunika hadi vitunguu vilainike
- Changanya maji kidogo pamoja na unga wa ngano kupata rojo ya unga wa ngano, mimina kwenye nyanya na vitunguu vinavyoendelea kuchemka jikoni.
- Ongeza maji yaliyobaki na kisha samaki, funika pika hadi samaki aive kwa moto mdogo

- kitunguu saumu
- Nyanya
- Maji
- Chumvi.

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha nyama na viungo vyote
- Chemsha nyama pamoja na viungo mpaka iive.
- Menya viazi kuondoa maganda
- Kata viazi katika vipande viwili virefu au zaidi kutegemea ukubwa wa kiasi
- Chemsha hadi viive (visipondeke au kulainika sana)
- Ongezea nyama uliyochemsha kwenye viazi
- Endelea kupika huku umefunika, kisha punguza moto na endelea kupika polepole kwa muda wa dakika 20.
- Epuu.

Matumizi

Kula kama mlo mkuu pamoja na matunda.

SURA YA TANO

MAPISHI YA SAMAKI

1. SAMAKI WAKUTOKOSA POLEPOLE

Mahitaji

- Samaki mbichi aina yeyote
- Vitunguu
- Nyanya
- Limao (maji yake)
- Mafuta mazito ya kupikia
- Chumvi
- Maji

Utayarishaji na mapishi

- Ondoa magamba kama samaki ana magamba
- Ondoa matumbo na mapezi na msafishe vizuri na sehemu ya kichwa kwenye mapezi
- Mkate mistari midogo sehemu zote kwenye ngozi yake
- Tayarisha vitunguu maji, vitunguu saumu na nyanya
- Changanya chumvi na maji ya limao, paka na sugua kwenye pande zote za samaki zilizokatwakatwa ili chumvi na limao vipenye hadi ndani
- Kaanga vitunguu na nyanya ndani ya sufuria huku umefunika hadi vitunguu vilainike
- Changanya maji kidogo pamoja na unga wa ngano kupata rojo ya unga wa ngano, mimina kwenye nyanya na vitunguu vinavyoendelea kuchemka jikoni.
- Ongeza maji yaliyobaki na kisha samaki, funika pika hadi samaki aive kwa moto mdogo

- Kama ni lazima, geuza samaki, vinginevyo chota mchuzi unaotokota na kijiko kikubwa na weka juu ya samaki
- Endelea kupika kwa muda wa dakika 10.
- Kama tayari, mchuzi utakuwa mzito. Epuu.

Matumizi

Kula kwa ugali au wali au ndizi au chakula chochote cha wanga pamoja na mboga za majani na matunda.

2. SAMAKI MKAVU

Mahitaji

- Samaki aliyekaushwa kwa jua au moto
- Kitunguu maji
- Tui la nazi au karanga au tetere
- Nyanya, mboga za majani, karoti
- Kitunguu saumu
- Chumvi
- Ndimu au limao

Utayarisahji na mapishi

- Loweka samaki ndani ya maji masafi kwa dakika 15
- Menya, osha, kata vitunguu saumu na nyanya vipande vidogo vidogo
- Yeyusha mafuta, kaanga vitunguu saumu na vitunguu maji, weka nyanya na endelea kukaanga hadi vilainike, kisha ongeza viungo vyote vilivyobakia
- Tayarisha tui la nazi
- Weka tui la pili (jepesi) kwenye viungo na endelea kupika taratibu hadi vilainike
- Osha samaki vizuri, mboga za majani na tumbukiza kwenye tui linalochemka, punguza moto, pika taratibu hadi samaki akaribie kuiiva
- Kisha ongeza tui lile zito, endelea kupika mpaka upate mchuzi mzito. Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na wali au ugali au ndizi au chakula kingine chochote cha wanga na matunda.

3. SAMAKI WA KUKAANGA

Mahitaji

- Samaki
- Unga wa ngano/mhogo
- Chumvi
- Pilipili ya unga/mbichi
- Mafuta ya maji
- Ndimu au limao.

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha samaki wako kama yule wa kutokotesha
- Changanya unga, chumvi na pilipili
- Anika samaki sehemu safi yenye upepo akauke kidogo
- Kisha mpake viungo vilivyochanganywa pande zote
- Pasha moto mafuta hadi yapate moto kabisa
- Kaanga samaki pande zote mbili kwa haraka kisha punguza moto na kaanga taratibu hadi waive na rangi kubadilika kuwa ya dhahabu. Epuu.

Matumizi

Kula na ugali au chakula chochote cha wanga, mboga za majani na tunda ongeza na supu ya mbogamboga.

4. DAGAA WA MCHUZI

Mahitaji

- Dagua wakavu
- Chumvi
- Ndimu au limao
- Kitunguu
- Nyanya, bamia, nyanya chungu
- Mafuta ya maji (alizeti)

Utayarishaji na mapishi

- Chambua dagaa kwa kuondoa utumbo na vichwa (ukipenda)
- Chemsha maji
- Wakati huo tayarisha viungo (nyanya, vitunguu maji ya ndimu) na kukaanga dagaa kwenye sufuria tupu kwenye moto mdogo ili kuondoa mchanga
- Tumbukiza kwenye maji ya moto acha kwa muda mfupi (dakika 10). Osha na maji ya vuguvugu hadi mchanga wote uishe
- Weka kwenye ungo ili kuondoa maji, weka chumvi, ongeza maji ya limao (katia kipande cha pilipili (ukipenda)) tandaza kwenye ungo au sinia wakauke kidogo
- Pasha moto mafuta kaanga vitunguu, ongeza nyanya, funika kaanga hadi nyanya zilainike, korogo kupata mchuzi mzito
- Weka dagaa, nyanya chungu na bamia, ongeza chumvi na maji ya limao, pika kwa muda mfupi. Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na ugali au ndizi au wali au chakula chochote cha wanga na mboga za majani na matunda.

5. DAGAA WA KUKAANGA

Mahitaji

- Dagua
- Mafuta ya kupika (alizeti/karanga)
- Kitunguu
- Nyanya
- Ndimu au bamia
- Pilipili (ukipenda)

Utayarishaji na mapishi

- Tayarisha dagaa, osha na wachanganye na maji ya limao, chumvi na pilipili kisha waanike sehemu safi na salama ili wakauke (wasikauke sana)
- Kaanga dagaa (wasikauke sana)
- Wakikaribia kuiva, weka kitunguu na nyanya, hakikisha hawabaki na mchuzi
- Tengeneza kachumbari ya nyanya na vitunguu

Matumizi

Kula pamoja na viazi au muhogo au ugali au wali, kachumbari na matunda.

SURA YA SITA

MAPISHI YA NYAMA

1. MAINI NA MBOGAMBOGA ZA KUKAANGA

Mahitaji

- Maini ya ngo'mbe au mbuzi au kondoo au nguruwe
- Kabichi,
- Kitunguu, pilipili hoho
- Maji ya limao au ndimu
- Karoti mbichi (ukipenda)
- Mafuta ya mgando (Samli)
- Vitunguu saumu
- Nyanya
- Chumvi
- Maji safi na salama.

Utayarishaji na mapishi

- Osha kabichi
- Kata kabichi katika vipande vyembamba
- Kata, paruza karoti kuondoa udongo na uzikate katika vipande vidogo vidogo
- Weka mchanganyiko wa mboga ndani ya sufuria, ongeza chumvi na acha ichemke huku umefunika kwa dakika 5
- Osha maini ondoa ngozi ya juu kwa kutumia ncha kali ya kisu na kata vipande vya ukubwa wa kati
- Menya na osha vitunguu maji na vitunguu saumu na kata katika vipande vidogo
- Chemsha nyanya kidogo ili kurahisisha kuondoa ngozi ya juu na kisha kata nyanya vipande vidogo
- Kaanga vitunguu aina zote viive vizuri (usiunguze) kutumia mafuta ya alizeti

- Weka pilipili, chumvi na maji ya limao kwenye vitunguu
- Ongeza nyanya na kaanga hadi zilainike.
- Weka maini ndani ya mchanganyiko huo, kaanga lakini hakikisha yasikauke
- Ongeza mbogamboga ulizochemsha na kaanga kwa muda mfupi. Ondoa jikoni.

Matumizi

Kula pamoja na viazi vilivyopondwa au wali au ugali na matunda.

2. INI LA KUKAANGA

Mahitaji

- Ini la ngo'mbe au mbuzi au kondoo au nguruwe
- Mafuta ya maji
- Limao (maji yake)
- Chumvi
- Karoti
- Bamia
- Nyanya chungu
- Tangawizi

Utayarishaji na mapishi

- Osha, ondoa ngozi ya juu ya ini kwa kutumia ncha ya kisu kikali
- Kata vipande vidogo vinavyolingana na kuondoa nyama ngumu yeyote
- Changanya viungo vyote pamoja na mbogamboga
- Weka/changanya maini na maji ya limao, tangawizi (acha yatulie kwa muda kidogo)
- Pasha moto mafuta kwenye sufuria
- Kaanga maini
- Geuza wakati wote unapokaanga hadi yabadilike rangi kwa kuzidi kuwa kikahawia

- Punguza moto na kaanga taratibu hadi yameiva huku umefunika

Matumizi

Kula pamoja na chakula chochote cha wanga, mboga za majani pia na matunda.

3. NYAMA NA MCHANGANYIKO WA MAJANI MATEKE YA MAHARAGE AU KUNDE

Mahitaji

- Nyama ya ng'ombe au mbuzi au nyama ya aina yeyote
- Vitunguu
- Chumvi
- Unga wa karanga
- Mafuta mazito au mepesi
- Majani ya maharage au kunde
- Nyanya
- Karoti
- Bilinganya

Utayarishaji na mapishi

- Osha, kata nyama vipande vidogo vinavyolingana
- Pasha moto mafuta, kaanga vitunguu, ongeza nyama kaanga hadi ibadilike rangi kuwa ya kahawia
- Ongeza maji yakutosha, funika pika iive kwa muda wa dakika 45 na ongeza maji mengi inapolazimu.
- Chambua mboga, osha na maji safi ya kutosha kuondoa uchafu na mchanga (maji yawe na chumvi)
- Weka kwenye nyama inayoendelea kuchemka.
- Nyunyuzia unga wa karanga kwenye nyama na majani ya maharage au kunde funika. Endelea kupika kwa dakika 15 zaidi. Epuu.

Matumizi

Kula pamoja na ugali au wali na matunda.

4. NYAMA NA MAEMBE MABICHI

Mahitaji

- Nyama mojawapo iliyotajwa (Nguruwe, Kicheche, Ndezi au panyabuku au ng'ombe nk)
- Kitunguu maji
- Vitunguu saumu
- Nyanya mbichi au
- Rojo ya nyanya
- Chumvi
- Pilipili manga
- Maembe mabichi (yasiyokomaa kukaribia kuiva)
- Maji ya ndimu au limao

Utayarishaji na mapishi

- Osha, kata maembe vipande vidogo virefu vyembamba na chemsha kwenye maji kiasi hadi yaive
- Menya vitunguu, na katakata
- Kata nyanya vipande vidogo vidogo
- Osha, kata nyama katika vipande vidogo
- Pasha moto mafuta, kaanga vitunguu hadi vibadilike na kuwa na rangi ya kahawia, ondoa kwenye sufuria au chungu
- Weka nyama kwenye sufuria au chungu kisha kaanga kidogo na ongeza nyanya
- Ichanganye ndani ya nyanya vizuri, kisha pika kwa muda wa dakika 10.
- Ongeza vitunguu ulivyokaanga kwenye nyama na pika kwa dakika 30 – 40 hadi nyama iive na mchuzi uwe mzito
- Ongeza maembe na pika taratibu huku umefunika hadi upate mchuzi mzito zaidi.

Matumizi

Kula pamoja na ugali au wali, viazi na mboga za majani na matunda.

5. NYAMA NA MAJI YA MACHUNGWA

Mahitaji

- Nyama
- Maji ya machungwa
- Maganda ya machungwa
- Mafuta ya kupikia
- Sukari kidogo
- Nyanya
- Viazi mviringo
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Osha, kata nyama vipande vinavyolingana
- Tayarisha maji ya machungwa na kata maganda membamba ya machungwa
- Menya, osha na kata vitunguu
- Kata nyanya vipande vidogo
- Menya viazi na osha kwa maji safi
- Osha karoti kuondoa uchafu juu na kata katika vipande vyembamba virefu
- Pasha moto mafuta na kaanga vitunguu, ongeza nyanya na kiasi cha maganda ya machungwa
- Weka nyama, viazi na karoti na ongeza maji kidogo kama italazimu
- Weka maji ya machungwa na sukari kiasi kulingana na muonjo unaopenda
- Pika tena kwa dakika 20 na moto kidogo hadi iive. Epuu.

- Pakua kwenye sahani ya kina au bakuli, pamba na maganda ya machungwa yaliyobaki.

Matumizi

Kula pamoja na wali, ugali au viazi na mboga za majani na matunda.

6 NYAMA NA MAHINDI

Mahitaji

- Mahindi makavu yaliyokobolewa
- Nyama ya mnofu
- Mafuta ya kupikia
- Kitunguu maji
- Nyanya , karoti, pilipili
- Binzari (ukipenda)
- Chumvi
- Tui la karanga.

Utayarishaji na mapishi

- Safisha mahindi kuondoa uchafu
- Loweka mahindi kwa muda wa saa 12
- Pika mahindi hadi yaive
- Osha, kata nyama vipande vidogo
- Chemsha nyama hadi iive
- Tayarisha tui la karanga
- Tayarisha nyanya, vitunguu
- Pasha moto mafuta, kaanga vitunguu hadi vibadilike kuwa rangi ya kahawia isiyokolea, ongeza nyanya na viungo vingine na pika hadi vilainike
- Weka nyama, kisha tui la karanga, koroga mara kwa mara kuepuka kuganda
- Ondoa mahindi kwenye maji na weka kwenye nyama koroga vizuri na punguza moto, pika kwa dakika 10 – 15 au hadi upate rojo nzito. Epuu.

Matumizi

Kula kama mlo mkuu pamoja na mboga za majani na matunda

*Badala ya nyama unaweza kutumia utumbo wa ng'ombe au mbuzi au kondoo

7. NYAMA NA MUHOGO

Mahitaji

- Nyama isiyokuwa na mifupa
- Vitunguu maji
- Vitunguu saumu
- Nyanya
- Mafuta
- Limao (maji yake)
- Pilipili ya unga (ukipenda)
- Tui la nazi au karanga
- Chumvi
- Maji
- Muhogo mbichi

Utayarishaji na mapishi

- Osha nyama, kata vipande vikubwa na chemsha hadi iive
- Menya na kata muhogo katika vipande vikubwa, ondoa sehemu ya katikati
- Chemsha ukiwa umeongeza chumvi hadi ikaribie kuiiva
- Menya, osha kata vitunguu maji na saumu, ongeza kwenye nyama
- Ongeza chumvi na maji ya ndimu
- Kata kata nyanya na ongeza kwenye nyama inayochemka
- Weka muhogo kwenye nyama inayochemka

- Endelea kupika na koroga polepole ili muhogo usikatike au usipondeke
- Funika na punguza moto, pika pole pole hadi iive vizuri lakini hakikisha muhogo haupondeki. Eua.

Matumizi

Kula na nyama, maharage na mboga za majani pamoja na matunda

8. NYAMA NA MBOGA YA MKUNUNGU

Mahitaji

- Nyama iliyonona
- Unga wa mboga ya mkunungu
- Nyanya
- Vitunguu
- Maji ya limao au ndimu
- Chumvi
- Bamia
- Bilinganya

Utayarishaji na mapishi

- Osha, na kata nyama katika vipande vidogo vinavyolingana
- Chemsha hadi iive kabisa
- Wakati inaendelea kuchemka, tayarisha viungo vingine (nyanya, vitunguu, maji ya limao, unga wa mboga ya mkunungu)
- Kata vitunguu, bamia, bilinganya na ongeza kwenye nyama, funika na kupika kwa muda wa dakika 5, kisha ongeza nyanya na endelea kupika hadi zilainike
- Ongeza maji kidogo kama yamepungua na maji ya limao
- Ongeza unga wa mboga ya mkunungu, koroga kwa haraka ili kuzuia mabonge hadi uchanganyike vizuri na nyama

- Ongeza chumvi, geuza pika kwa muda mfupi sana. Epuu.

Matumizi

Kula na chakula chochote cha wanga, mboga za majani na matunda.

SURA YA SABA

MAPISHI YA VYAKULA VYA JAMII YA MIKUNDE MAHARAGE

1. SUPU YA MAHARAGE MAKAVU

Mahitaji

- Maharage
- Maziwa
- Nyanya
- Mafuta
- Chumvi
- Vitunguu
- Maji
- Karoti
- Pilipili hoho

Utayarishaji na mapishi

- Chagua maharage, osha na loweka kwa usiku mzima
- Pika maharage mpaka yaive
- Kata vitunguu, nyanya, karoti na pilipili hoho kaanga pamoja hadi vilainike
- Pondaponda maharage ili kupata mchuzi mzito
- Ongeza maziwa
- Changanya maharage, vitunguu na nyanya zilizokaangwa
- Ongeza chumvi
- Chuja mchanganyiko huo kwa kutumia chujio la unga
- Chemsha supu uliyochuja kwa muda wa dakika 5.

Matumizi

Kula pamoja na wali au ndizi au muhogo au viazi na mboga za najani na matunda

2. MAHARAGE MACHANGA NA NYAMA

Mahitaji

- Maharage machanga yenye maganda
- Nyama ya mnofu
- Vitunguu
- Nyanya
- Chumvi
- Mafuta
- Limao
- Maji
- Karoti

Utayarishaji na mapishi

- Osha nyama kata na kamulia maji ya limao au ndimu
- Osha maharage na kata vipande vidogovidogo
- Katakata vitunguu, kaanga, weka nyama na endelea kukaanga kwa muda mfupi. Ongeza nyanya na viungo vingine na endelea kupika kwa muda wa dakika 20
- Weka maharage
- Ongeza maji, endelea kupika mpaka vilainike na mchuzi uwe mzito wa kutosha (isizidi dakika 15)
- Epu

Matumizi

Kula na chakula chochote cha wanga, mboga za majani na matunda.

3. MAHARAGE AU JAMII YEYOTE YA MIKUNDE

Mahitaji

- Maharage au kunde au mbaazi au choroko au njegere
- Tui la karanga au mbegu za maboga au nazi
- Kitunguu

- Chumvi

Utayarishaji na mapishi

- Ondoa uchafu kwenye maharage au jamii nyingine yeyote ya mikunde.
- Osha kuondoa mavumbi
- Weka jikoni na pika mpaka yaive, yakikaribia kuiva weka chumvi (usiweke magadi)
- Wakati huo huo tayarisha viungo vingine (vitunguu, tui, chumvi)
- Tayarisha tui la karanga
- Kata kitunguu ongeza kwenye maharage
- Ongeza tui jepesi kwenye maharage
- Pika kwa dakika 5, ongeza tui zito, koroga na endelea kupika kwa dakika 20
- Eua.

Matumizi

Kula na wali au ugali au ndizi au chakula chochote cha wanga mboga za majani na matunda.

NB: Badala ya maharage ya kawaida unaweza kutumia choroko, kunde, mbaazi, njegere au dengu kwa kutumia viungo vilivyotumika kuandaa maharage.

2017 2 PE.
03 24 16 5 14 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

