

Utayarishaji wa mboga za majani



**Elimu ya
Chakula na Lishe**

TARP II - SUA Project

Utayarishaji wa mboga za majani



Utangulizi

Mboga za majani zinashika nafasi muhimu sana katika vyakula vyetu. Zinaliwa kila siku na mara nyingi zaidi ya mara moja kwa siku. Zipo aina nyingi za mboga za majani, nyingine zinalimwa na nyingine zinaota zenyewe porini na mashambani wakati wa msimu wa mvua. Mboga zina virutubishi kama madini na vitamini ambavyo vinahitajika mwilini kwa afya bora. Hata hivyo pamoja na kwamba zina virutubishi vya kutosha na zinaliwa kila siku, watu wengi wanapata matatizo ya afya yanayotokana na ukosefu wa virutubishi vinavyopatikana katika mboga za majani kwa mfano upofu na upungufu wa damu. Hali hii inajitokeza kwa sababu gani?

Mojawapo ya sababu ya kuvikosa virutubishi hivyo ni utayarishaji usiokuwa mzuri wa mboga za majani kabla ya kula. Utayarishaji wa mboga hizi maana yake ni shughuli zote zinazohusiana na kuandaa, kupika na kuweka tayari kwa kula. Wakati wa utayarishaji, virutubishi muhimu

vinaweza kupotea kama mambo muhimu hayazingatiwi. Kupika ni muhimu kwa sababu kuna faida zifuatazo:

Faida za kupika chakula

- Kupika kunaua vijidudu vibaya viletavyo magonjwa kwenye chakula
- Kunaua vimengenyo vilivyomo ndani ya chakula ambavyo vinaweza kuharibu chakula
- Kunabadili rangi na kuboresha ladha ya chakula
- Kunaboresha uyeyushwaji wa chakula mwilini.

Pamoja na faida hizi, kupika chakula pia kunaweza kuleta upotevu wa virutubishi muhimu iwapo hautafanyika vizuri.

Dosari za utayarishaji:

- Mboga nyingi huchambuliwa na kukatwakatwa vipande vidogo vidogo ndipo zinaoshwa.
- Mboga hubandikwa jikoni na maji baridi.
- Baadhi ya mboga huchemshwa na maji mengi halafu maji yanayochemshia yanamwagwa.
- Kama mboga ni kavu zinalowekwa kwenye maji halafu yale maji yanamwagwa

- Mboga inapikwa kwa muda mrefu sana, zaidi ya nusu saa na mara nyingine bila kufunikwa.
- Mara nyingine mboga haziliwi mara tu baada ya kutayarishwa.

Kwa nini utayarishaji wa namna hii haufai?

Upishi wa namna hii unasababisha upotevu wa virutubisho muhimu kama vitamini C, A na vitamini B1. Vitamini hizi muhimu zinayeyuka kwenye maji kwa urahisi kwa hiyo unapokatakata vipande vidogo vidogo na kuosha kiasi kikubwa kinapotea kwenye maji uliyotumia kuoshea au kupikia iwapo maji hayo yanamwagwa na hivyo virutubisho hivi muhimu hupotea.

Vitamin C hupotea pia ikiwa:

- Mboga zinatayarishwa halafu zinaachwa kwa muda mrefu kabla ya kupikwa
- Mboga zinapikwa na kuachwa kwa muda mrefu kabla ya kuliwa.
- Mboga zinapoa halafu zinapashwa moto kabla ya kuliwa.

Vitamin A hupotea wakati wa kutayarisha mboga kama:

- Mboga inachemshwa kwa muda mrefu bila kufunikwa
- Mboga inakaangwa kwenye mafuta yenye joto kali kwa muda mrefu.

Madini muhimu hupotea ikiwa:

- Maji yanayochemshia mboga yanamwagwa.

Mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa utayarishaji wa mboga za majani

1. Chagua mboga nzuri ambazo hazijasinyaa au kuanza kuoza.
2. Zingatia usafi wakati wa kupika kama ifuatavyo.
 - Tumia maji safi
 - Mahali pa kupikia pawe safi
 - Vyombo vyote vinavyotumika viwe visafi
 - Nawa mikono kwa sabuni kabla ya kuanza kupika na uwe msafi.
3. Osha mboga kwa maji safi kabla ya kukatakata
4. Loweka mboga kavu kwenye maji ya kutosha tu kuzifunika na tumia maji hayo wakati wa kupika mboga hiyo.
5. Kama mboga ni za kuchemsha; chemsha mboga kwenye maji kidogo yanayochemka ya kutosha kuivisha mboga. Usimwage maji ambayo umetumia kuchemshia mboga.
6. Pika mboga za majani kwa muda mfupi iwezekanavyo; na isizdi robo saa kutegemeana na ain ya mboga mboga.

7. Funika mboga wakati unapika.
8. Kula au tumia mboga mara baada ya kupika. Hivyo unapaswa kupika mboga yako muda mfupi kabla ya kula.
9. Mboga za majani zisiachwe kwenye hali ya uvuguvugu kwa muda mrefu kwani virutubishi vingi hupotea zaidi katika hali hiyo.



Kimetayarishwa na:

Watafiti wa Mradi wa Mwongozo wa Lishe:
(Prof. J. L. Kinabo, Dr. J.M. Msuya, Dr. A.P.
Mnkeni, Dr. C. Nyaruhucha,
Ms. J. Ishengoma)

Kimechapishwa na Kusambazwa na:

Mradi wa Uhakika wa Chakula na Pato la Kaya kwa
Wakulima Wadogowadogo, Tanzania
(TARP II - SUA Project)
Chuo Kikuu cha Sokoine cha Kilimo
SLP 3000
Morogoro, Tanzania

Simu: 255 023 2600970
Faksi: 255 023 2600970

Toleo Namba: TS2-71