



TANSHEP  

Kitabu cha mapishi ya mbogamboga

Kwa wanawake wajawazito na watoto

Kula mbogamboga kwa afya yako!



Ver. 2

Yaliyomo

1. Supu ya Chayote	1
2. Supu ya Maboga Lishe	3
3. Kabichi na Yai la Kuvuruga	5
4. Juice ya Karoti na Matunda Mchanganyiko	7
5. Kachumbari ya Maboga Lishe	8
6. Maboga Lishe Chipsi Mboga.....	9
7. Supu ya Spinachi na Nyama	11
8. Mchicha na Sukuma Wiki ya Kukaanga	13
9. Uji wa Maboga Lishe na Samaki.....	14
10. Brokoli ya Kitunguu Saumu	17
11. Uji wa Mchicha Lishe	19
12. Mboga ya Mchicha	21
13. Brokoli ya Kukaanga	23

Muhtasari wa kampeni ya matumizi ya mboga mboga katika mradi wa TANSHEP

TANSHEP (mradi wa uwezesaji na uhamasishaji wa kilimo cha mbogamboga kwa wakulima wadogo Tanzania) ni mradi unaojikita katika kutatua changamoto ya masoko ya mazao ya mbogamboga, unaotekelezwa na Wizara ya Kilimo na TAMISEMI kwa ufadhiri wa shirika la maendeleo la Japan (JICA) kwa kushirikiana na serikali ya Jamhuri ya muungano wa Tanzania katika mikoa mitatu ya Kilimanjaro, Arusha na Tanga. Mradi huwawezesha wakulima kuongeza kipato zaidi kwa kuwahamisha wakulima wajue mahitaji ya soko kwanza. Unahamasisha wakulima kufanya utafiti wa masoko kabla ya kuanza uzalishaji ili kufahamu ni aina gani ya mbogamboga inahitajika, inahitajika wapi na kwa kiwango gani.

Pamoja na kupanua fursa za masoko kwa ajili ya wakulima wa TANSHEP, kwanini ni mhimu sana kula zaidi mbogamboga?

Kwa Tanzania, upungufu wa virutubisho na utapiamlo vimekua ni tatizo kubwa la kudumu. Upungufu wa viini lishe ni moja ya sababu kuu ya kudumaa miongoni mwa watoto, na utapiamlo unaweza kusababisha si tu magonjwa yasiyo ambukiza kwa ujumla lakini pia unaweza kuwaweka akina mama wajawazito katika hatari. Tafiti mbalimbali zinaonesha kuwa ulaji wa mboga za majani Tanzania upo kwa kiwango cha chini sana ya kiwango cha kidunia kilichopendekezwa na WHO.

Kwa kuamini kwamba ufahamu wa walaji juu ya matokeo chanya ya ulaji wa mboga za majani na kubadilika katika tabia za ulaji itapelekea kukua kwa soko la mbogamboga na kuimarisha hali ya lishe Tanzania kwa mda mrefu. TANSHEP ilianza majukumu ya kuhamasisha shughuli ya kuinua uelewa wa ulaji wa mbogamboga kwa walaji wa Kitanzania hasa kwa wanawake wajawazito na watoto.

Katika kazi za hivi karibuni, TANSHEP imetengeneza mapishi ya mbogamboga kwa kushirikiana na maafisa wa wilaya kutoka sekta za kilimo na afya ili kuimarisha hali ya lishe kwa watoto na akina mama. Mapishi yote yanatumia virutubisho vyenye wingi wa mbogamboga ambazo wakulima wa TANSHEP wanazalisha au wanaweza kuzalisha hapo baadae. Kupitia mapishi na matukio ya maonesho (kwa vitendo) ya upishi, washiriki wanatarajia kujifunza lishe muhimu kwa ajili yao wenyewe na watoto wao, namna sahihi ya kupika mboga za majani kwa namna ya kutopoteza virutubisho na kujaribu kupika mboga za majani kwaajili ya matumizi ya nyumbani.

Kitabu cha mapishi kisinge tengenezwa bila msaada kutoka sehemu mbalimbali. TANSHEP inapenda kutoa shukrani za dhati kwa Tanzania Food and Nutrition Center na World Vegetable Center kwa mchango wao wa thamani katika kutengeneza mapishi na kufanikisha zoezi.

1. Supu ya Chayote

Mahitaji (watu 10)

✓ Chayote	2-3	✓ Maji	Lita 2
✓ Pilipili hoho	2	✓ Maziwa freshi	Vikombe 5
✓ Karoti	2	✓ Mafuta ya kula	Vijiko 2 vya chakula
✓ Nyanya	2	✓ Chicken/Beef cube	Paketi 2
✓ Viazi mviringo	2	✓ Chumvi	Vijiko 2 vya chai
✓ Vitunguu (saizi ya kati)	2	✓ Pilipili manga	Kijiko 1 cha chai
✓ Kitunguu saumu (hiyari)	Punje 4		

Jinsi ya kupika

1. Osha vizuri mbogamboga zote.

Menya karoti, viazi mviringo na chayote.



2. Kata vizuri mboga zote katika vipande vidogo vidogo. Vitunguu vinaweza kukatwa katika shepu tofati.



3. Weka mafuta, vitunguu saumu na vitunguu maji vilivyokatwa kwenye sufuria ya kupikia na upike kwa moto mdogo. Vikishaiva, weka mboga mboga zote zilizobaki na uongeze maji.



4. Chemsha kwa dakika 10 au mpaka iive na iwe laini.



5. Ongeza Chicken/Beef cube na usage mchanganyiko wako.



6. Kama unapenda, unaweza kuongeza maziwa freshi. Weka kwenye bakuli, chemsha na koroga kwa dakika 5.



7. Tayari kwa kula!

2. Supu ya Maboga Lishe

Mahitaji (watu 4-5)

- | | | | |
|---|------------|-----------------|-------------------|
| ✓ Maboga lishe (batanati) | 2 | ✓ Maji | 1/2 (nusu) lita |
| ✓ Kitunguu maji (kikubwa) | 1 | ✓ Maziwa freshi | 1/2 (nusu) lita |
| ✓ Pilipili hoho (ukubwa wa wastaniyakati) | 1 | ✓ Chumvi | Kijiko 1 cha chai |
| ✓ Nyama ya kuku au ya ng'ombe | 1/2 (nusu) | | |

Jinsi ya kupika

1. Osha mboga zote na nyama. Menya batanati maboga lishe (batanati) na kitunguu maji.



2. Kata mboga mboga zote katika vipande vidigo. Ondoa mbegu za maboga lishe (batanati) na pilipili hoho.

3. Weka mboga zote kwenye sufuria, kisha weka maji mpaka kufunika mboga. Chemsha kwa moto mdodgo kwa dakika 15 mpaka iive.



4. Sambamba, chemsha kuku kwenye sufuria nyingine hadi ilainike ili kupata supu.



5. Ponda mchemsho huo wa mboga. Tumia uma, kijiko au mpekesho.



6. Punguza moto mpaka wastani na ongeza maziwa freshi na nyama ya kuku pamoja na supu.



7. Tayari kwa kula!

3. Kabichi na Yai la Kuvuruga

Mahitaji (watu 8)

✓ Kabichi (ukubwa wa kati)	1/4 (robo)	✓ Mchicha	Fungu 1
✓ Hoho	1/2 (nusu)	✓ Mayai	6
✓ Karoti	1	✓ Mafuta ya Kupikia	Vijiko 3 vya chakula
✓ Kitunguu maji	1	✓ Chumvi	Kijiko 1 cha chai

Jinsi ya kupika



1. Osha na katakata mbogamboga.



2. Weka vijiko3 vya mafuta katika sufuria kwenye moto kiasi na acha yachemka kwa kiasi kidogo kama sekunde 30.



3. Weka vitunguu, karoti na hoho vilivokatwakatwa na pika huku ukichanganya kwa muda wa dakika 2.



4. Weka kabichi na Mchicha ulio katwakatwa na pika kwa dakika 1, weka chumvi na pilipili.



5. Katika sufuria nyingine weka mafuta vijiko 2 vya chakula kisha weka yai lilovurugwa na chumvi nusu (1/2) ya kijiko kidogo cha chai.









6. Weka yai hilo kwenye sufuria lenye mchanganyiko wa mbogamboga na pakua kikiwa cha moto.

4. Juice ya Karoti na Matunda Mchanganyiko

Mahitaji (watu 8)

✓ Karoti	2	✓ Papai	1/2 (nusu)
✓ Nanasi	1/2 (nusu)	✓ Maji	1/2 (nusu) lita

Jinsi ya kupika

		
1. Osha Karoti, nanasi, na Papai na vikate katika vipande vidogo vidogo.	2. Changanya vyote pamoja kisha weka maji kwenye blenda na saga.	3. Tayari kwa kunywa!
Kama huna blenda, jaribu njia hii kama inavoonekana hapo chini.		
		
1. Kwangua karoti na Matunda kisha weka maji kiasi kama nusu (1/2) lita.	2. Weka mchanganyiko katika kitambaa kisafi na kamua ili kupata juice.	3. Tayari kwa kunywa!

5. Kachumbari ya Maboga Lishe

Mahitaji (watu 10)

✓ Boga lishe (batanati)	1	✓ Karoti	1
✓ Nyanya	5	✓ Chumvi	
✓ Vitunguu	4	✓ Ndimu	
✓ Kabichi	1/4 (robo)	✓ Mayonaizi (ukipenda)	

Jinsi ya kupika

	
1. Kata mbogamboga katika vipande vidogo vidogo. Chemsha boga lishe (batanati) na weka kiasi kidogo cha chumvi.	2. Changanya Nyanya, Kitunguu na kabichi ili kutengeneza kachumbari.
	
3. Weka chumvi, ndimu na mayonaiza (ukipenda) kisha changanya vizuri.	4. Tayari kwa kuliwa.

6. Maboga Lishe Chipsi Mboga

Mahitaji (watu 8)

- | | | | |
|-------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------|
| ✓ Boga lishe (batanati) | 1 | ✓ Kuku | 1/2 (nusu) |
| ✓ Spinachi | Fungu 1 | ✓ Mafuta ya kupikia | Vijiko 3 vya chakula |
| ✓ Hoho | 1 | ✓ Chumvi | 1/2 (nusu) kijiko cha chakula |
| ✓ Brokoli | 1 | (Kwa kuchemsha kuku) | |
| ✓ Kitunguu saumu | Kiganja kimoja | ✓ Tangawizi, Ndimu, chumvi | |

Jinsi ya kupika



1. Changanya kuku na tangawizi ya kusangwa, kitunguu saumu na maji ya limao.



2. Chemsha kuku na usikaushe mchuzi baada ya kuiva tenganisha nyama na mchuzi.



3. Kata Mbogamboga na saga vitunguu saumu.



4. Kaanga kitunguu saumu, na vipande vya kuku. Kisha weka boga lishe (batanati), Hoho na brokoli na changanya vizuri.



5. Pika mchanganyiko na funika kwa mfuniko.



6. Weka spinachi na mchuzi wa kuku.



7. Changanya/kaanga katika moto kiasi.



8. Tayari kwa kuliwa.

7. Supu ya Spinachi na Nyama

Mahitaji (watu 8)

✓ Spinachi	Fungu 1	✓ Pilipili mbuzi	5
✓ Nyama (Yenye mifupa)	1 kilo	✓ Limao	8
✓ Karoti	2	✓ Chumvi	1/2 (nusu) kijiko cha chakula
✓ Vitunguu saumu	Kigaja 1 kilojaa	✓ Maji	Lita 2
✓ Mdalasini	Kijiko 1 cha chakula		

Jinsi ya kupika



1. Kata Mbogamboga, nyama na karoti.



2. Changanya nyama, kitunguu saumu kilichosagwa, chumvi na mdalasini na iache kwa muda wa dakika 30.



3. Pika spinachi kwa mvuke kisha iweke pembeni.



4. Chemsha nyama mpaka ilainike. Kisha weka karoti zilizokatwakatwa.



5. Weka chumvi, pilipili mbuzi na limao.



6. Weka supu kwenye bakuli na kijiko cha mboga kimoja au viwili vya spinachi.



7. Tayari kwa kuliwa. Pakua na unaweza weka limao.

8. Mchicha na Sukuma Wiki ya Kukaanga

Mahitaji (watu 10)

✓ Mchicha	Fungu 1	✓ Mafuta	Vijiko 2 vya chakula
✓ Sukuma wiki	Fungu 1	✓ Chumvi	Kijiko 1 cha chai
✓ Karoti	1	✓ Limao	1
✓ Vitunguu	3		
✓ Hoho	1		

Jinsi ya kupika



1. Wosha na katakata Mbogamboga.



2. Kaanga mbogamboga katika sufuria lenye mafuta (anza karoti, hoho, na kitunguu kisha weka sukuma wiki na mchicha.



3. Weka chumvi



4. Tayari kwa kuliwa, unaweza weka limao ukipenda.

9. Uji wa Maboga Lishe na Samaki

Mahitaji (watu 8)

✓ Boga lishe (saizi ya kati)	1	✓ Fileti ya Samaki (kiasi)	Paketi 1
✓ Karoti (saizi ya kati)	1	✓ Limao	1
✓ Kitunguu (saizi ya kati)	1	✓ Siagi	1/2 (nusu)
✓ Hoho	1		kijiko cha chakula
✓ Spinachi	1/2 (nusu)	✓ Chumvi	Kijiko 1 cha chai
fungu		✓ Chcken/Beef cube	Paketi 1
✓ Kitunguu saumu vipande 2 (Ukipenda)		✓ Maji	Kikombe 1
		✓ Maziwa fresh	Vikombe 2

Jinsi ya kupika



1. Menya boga lishe (batanati).



2. Kata fileti ya Samaki katika vipande vidogovidogo na weka limao.



3. Kata Mbogamboga zote.

4. Yeyusha siagi katika sufuria na weka kitunguu saumu kaanga mpaka kilete harufu nzuri. Weka boga lishe (batanati), karoti, kitunguu maji kisha weka kikombe kimoja cha maji na acha vichemke.



5. Chemsha pembeni fileti ya samaki, spinachi na hoho.

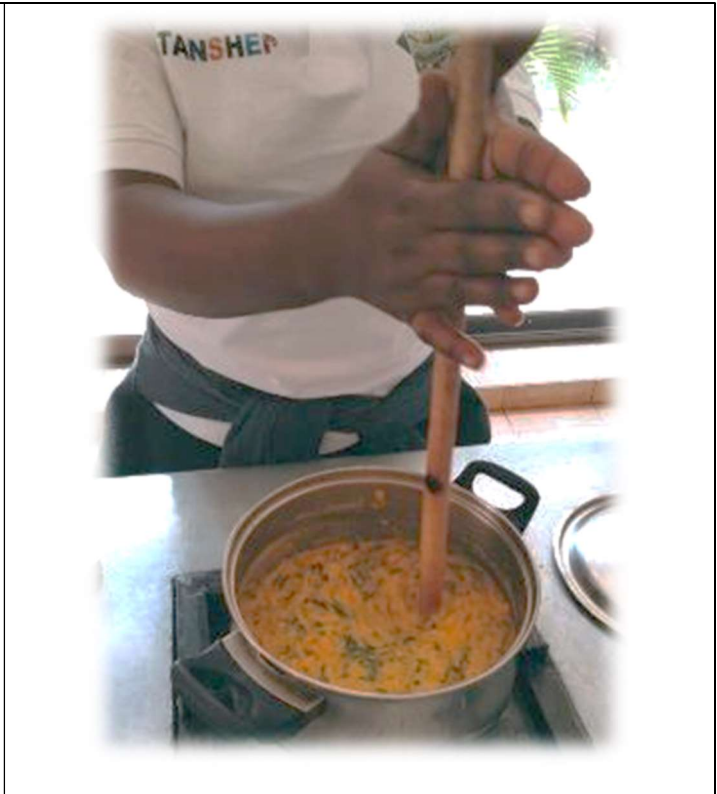
6. Pondaponda boga lishe (batanati), karoti na kitunguu maji.



7. Weka fileti ya Samaki, spinachi na hoho katika sufuri yenye boga lishe (batanati). Weka chumvi na endelea kukoroga/kuchanganya.



8. Weka vikombe viwili vya maziwa fresh yaliyo chemshwa.



9. Pondaponda na mchanganyiko kwa kutumia mpekecho.







10. Baada ya dakika 5, uji uko tayari kwa kupakuliwa na kunywa ukiwa wamoto.

10. Brokoli ya Kitunguu Saumu

Mahitaji (watu 4)

✓ Brokoli	1	✓ Mafuta	Vijiko 2 vya chakula
✓ Karoti	1	✓ Curry powder	Kijiko 1 cha chai
✓ Kitunguu	1	✓ Chumvi	Kijiko 1 cha chai
✓ Kitunguu saumu	2	✓ Pilipili manga	1/2 (nusu) Kijiko cha chai
✓ Nyama ya kusaga	gramu 250	AU	
		✓ Pilipili	1/2 (nusu) Kijiko cha chai

Jinsi ya kupika

	
1. Osha mboga mboga zote. Tenganisha brokoli.	2. Menya na kukata kitunguu, kitunguu saumu na karoti.
	
3. Pika kwa mvuke brokoli na karoti kwa dakika 3	4. Kaanga vitunguu saumu na vitunguu maji mpaka viive.



5. Ongeza nyama ya kusaga na kanga mpaka iive.



6. Ongeza brokoli na karoti



7. Onja kama curry powder(ukipenda), chumvi, pilipili manga au pilipili kama viko saw ana uchanganye vizuri.



8. Tayari kwa kula! Pakua ikiwa ya moto.

11. Uji wa Mchicha Lishe

Mahitaji (watu 10)

- ✓ Unga wa mbegu za mchicha
- ✓ Maji
- ✓ Maziwa freshi
- ✓ Sukari (ukipenda)
- ✓ Siagi
- Kijiko 1 cha chakula
- Vikombe 2
- Kikombe 1
- Kijiko 1 cha chakula

Jinsi ya kupika



1. Saga mbegu za mchicha mpaka ziwe unga.



2. Changanya unga wa mchicha na maji katika sufuria na chemsha. Pika katika moto mdogo kiasi.



3. Koroga mara kwa mara ili kuepusha kuungua.

4. Chanaganya maziwa na siagi ukipenda weka na sukari. Endelea kukoroga mpaka uji uwe na krimu.



5. Zimisha moto, na tayari kwa kunywa.

12. Mboga ya Mchicha

Mahitaji (watu 8)

✓ Majani ya mchicha	Fungu 1	✓ Unga wa karanga	Kikombe 1
✓ Karoti	1/2 (nusu)	✓ Maziwa freshi	Kikombe 1
✓ Nyanya	1	✓ Maji	Kikombe 1
✓ Vitunguu	2	✓ Chumvi	1/2 (nusu)
✓ Celery	1/2 (nusu)		kijiko cha chai
	fungu	✓ Mafuta ya kupikia	Kijiko 1 chakula
✓ Kitunguu saum	Vipande 2		

Jinsi ya kupika

	
1. Chambua, osha na ukate majani ya mchicha. Osha na kukata karoti, nyanya, kitunguu maji, celery na vitunguu saumu.	2. Kaanga kitunguu saumu na kitunguu maji hadi viive na kisha karoti, nyanya, celery kwenye mafuta hadi zilainike.



3. Ongeza majani ya mchicha, maji na chumvi. Koroga vizuri na chemsha kwa dakika 2.



4. Changanya maziwa freshi na unga wa karanga kwenye bakuli tofauti. Koroga vizuri ili kuepuka mabonge ya karanga.



5. Ongeza namba 4 kwenye sufuria na ukoroge kwa dakika 5.







6. Onja kama iko saw ana pakua ikiwa ya moto.

13. Brokoli ya Kukaanga

Mahitaji (watu 4)

- | | | | |
|-----------------|--------------------|---|----------------------------|
| ✓ Brokoli | 1 | ✓ Chumvi | 1/2 (nusu) kijiko cha chai |
| ✓ Ung'awa ngano | 1/2 (nusu) kikombe | ✓ Viungo (kutokana na mapendekezo yako) | |
| ✓ Maji | 1/2 (nusu) kikombe | ✓ Mafuta ya kupikia | |
| ✓ Yai | 1 | | |

Jinsi ya kupika

	
1. Osh ana utenganishe brokoli katika vipande.	2. Changanya unga, maji, yai, chumvi na viungo vizuri.
	
3. Chovya brokoli kwenye mchanganyiko wa unga.	4. Kaanga broccoli kwa muda wa dakika 4-5.



5. Pakua ikiwa ya moto.