

## **MAELEZO YA MSINGI KUHUSU KILIMO CHA MBOGA MBOGA-Vegetables**

Mboga ni mmea au sehemu yoyote ya mmea inayoweza kuliwa na binadamu ambayo haina sukari kama matunda. Mboga huweza kuliwa zikiwa zimepikwa na mara nyingi huwekewa chumvi ili kuongeza ladha na pia huweza kuliwa zikiwa mbichi kwa mfano kwenye kachumbari. Mboga ni sehemu muhimu sana katika mlo uliokamilika, hii imesababisha ukuaji wa kasi wa soko la mboga na upandaji wa mboga katika maeneo mengi ya mijini na vijijini.

### **Sehemu za mmea ambazo zinaweza kutumika kama mboga**

#### **I. Majani**

Mboga nyingi hutoka kwenye majani ya mimea. Mara nyingi haya majani huwa ya rangi ya kijani kwasababu ya kutengeneza chakula cha mmea kutoka kwenye mionzi ya jua na huwa na virutubisho vingi muhimu katika mwili wa binadamu kwa vile *vitamin*. Miongoni mwa majani ambayo huliwa kama mboga ni Kabichi, Spinach, Chinese, Mchicha na figiri.

#### **II. Mizizi**

Mizizi ya baadhi ya mimea ni mboga nzuri na ina virutubisho kama vile *vitamin A* ambayo huimarisha macho na kuongeza uwezo wa kuona. Miongoni mwa mizizi ambayo huliwa kama mboga ni karoti.

#### **III. Tunda**

Tunda kwa maana ya kibustani ni sehemu ya mmea ambayo hubeba mbegu na inalika ikiwa mbichi au imepikwa. Mfano wa mimea ambayo sehemu ya tunda ni mboga ni kama vile nyanya, matango, bilinganya na bamia.

#### **IV. Bulb (Tunguu)**

Hii ni sehemu ya mmea ambayo hukua chini ya ardhi kwa mfano vitunguu (maji na swaumu). Mboga za aina hii ni muhimu sana katika mwili wa binadamu kwani husaidia kusafisha damu na huongeza ladha na harufu nzuri katika chakula.

#### **V. Tuber (Kiazi)**

Hii ni aina ya mboga ambayo ni mzizi unaohifadhi chakula cha mmea. Aina hii ya mboga husaidia kujaza tumbo na kufanya usihisi njaa haraka. Mfano wake ni viazi (mviringo na vitamu).

#### **VI. Nyinginezo**

Sehemu nyingine za mmea ambazo hutumika kama mboga ni pamoja na jicho la ua (cauliflower), mbegu (kunde na maharage), shina (tangawizi), chipukizo/kimea (majani ya kunde, soybean).

### **Mfano wa mboga mboga**



i) Bilinganya

ii) kabichi

iii) karoti

iv) Mchicha

### **Umuhimu wa vyakula vya jamii ya mboga mboga mwilini**

Watu hushauriwa kula vyakula vya jamii ya mboga mboga kwa wingi. Sababu kubwa ni kutokana na faida za kiafya ambazo huletwa kutoka kwenye mboga mboga ambazo haziwezi kupatikana kutoka kwenye vyanzo vingine. Mboga zina *vitamins* na madini (*minerals*) kama vile *potassium*, *vitamin A* & *C* hupatikana kwa wingi kwenye mboga mboga na huhitajika mwilini kila siku ili kuusaidia kuwa na afya na kuweza kuingia au kuzuia maradhi. Virutubisho vingine husaidia kuingia moyo na figo dhidi ya maradhi na huzuia kansa.

## **Kanuni bora za ukuzaji wa mboga mboga**

### **1. Kuchagua eneo**

Katika kuchagua eneo kwaajili ya kupanda mboga ni muhimu kuzingatia vitu vifuatafvyo;

- **Mwinuko:** Eneo lisiwe kwenye mwinuko mkali kwa sababu husababisha mmomonyoko wa udongo. Endapo sehemu itakuwa na mwinuko, tengeneza makingamaji ili kuzuia mmomonyoko.
- **Udongo:** Chagua udongo ambao una rotuba na wenye uwezo wa kupitisha maji kwa urahisi.
- **Chanzo cha maji:** Eneo la Bustani liwe karibu na maji ya kudumu au chanzo cha maji ili kurahisisha umwagiliaji na maji yasiwe na chumvi nyingi kwani huathiri ukuaji wa mimea.
- **Kitalu:** Kisiwe mahali palipo na kivuli kingi kwani husababisha mimea kutokupata mwangaza wa jua na kushindwa kutengeneza chakula hivyo kuwa dhaifu.
- **Kuzuia upepo mkali:** Upepo mkali huharibu mimea, kuvunja majani na matawi na husafirisha vimelea vya ugonjwa na wadudu. Eneo la Bustani lioteshwe miti mipakani ili kuzuia upepo mkali.

### **2. Kutayarisha shamba**

Wakati wa kulima ni muhimu kukatua udongo katika kina cha kutosha, mabonge yalainishwe ili kurahisisha upitaji wa maji na hewa katika udongo. Wakati wa kiangazi, tengeneza matuta yaliyodidimia kidogo ili kufanya maji yaweze kukaa kwenye udongo na wakati wa masika matuta yainuliwe kidogo toka kwenye usawa wa ardhi ili kuzuia maji yasiuame.

### **3. Kutumia mbegu bora**

Mbegu bora ni zile zilizokomaa na kukauka vizuri, ambazo hazijashambuliwa na magonjwa au wadudu na zenye uwezo wa kuota vizuri zikipandwa. Inashauriwa kununua mbegu kutoka kwa wakala halali.

### **4. Kuotesha na kupanda mboga**

Kina cha kuotesha mbegu kinategemea na ukubwa wa mbegu yenyewe. Mbegu ndogo, hupandwa katika kina kifupi zaidi kuliko mbegu kubwa. Baadhi ya mbegu huoteshwa kwanza kwenye kitalu kisha mche huhamishiwa bustanini au shambani.

### **5. Kumwagilia maji**

Hakikisha udongo una unyevu nyevu wa kutosha wakati wote na mmea unapata maji. Epuka kumwagilia maji mengi sana kwani husababisha miche au mbegu kuoza.

### **6. Kuweka kivuli na matandazo**

Utandazaji wa majani makavu na uwekaji wa kivuli ni muhimu ili kuzuia jua linaloweza kunyausha miche. Matandazo huhifadhi unyevu, joto la udongo na hupunguza palizi ya mara kwa mara.

### **7. Matumizi ya mbolea**

Mboga hustawi vizuri zaidi katika udongo uliowekwa samadi, mboji au mbolea vunde ya kutosha huwekwa kwenye udongo kabla ya kupanda au kupandikiza mimea. Debe moja huhitajika kwenye tuta lenye upana wa mita moja. Mbolea huuongezea mmea virutubisho na kuufanya ukue na kuzaa vizuri.

### **8. Kubadilisha mazao**

Utaratibu huu ni ule wa kuacha kupanda mfululizo aina ile ile ya zao katika eneo moja. Inashauriwa kubadilisha aina ya zao ili kusaidia kupunguza kuenea kwa magonjwa na wadudu na pia kuhifadhi rotuba ya udongo.

### **9. Matunzo mengineyo**

Kupalilia na kukatia mimea pale inapohitajika ni muhimu sana kwani magugu hufanya mimea isikue vizuri kwa kutumia virutubisho kutoka kwenye udongo.

### **10. Kuvuna**

Mboga nyingi za majani hutakiwa kuvunwa kabla hazijakomaa sana. Baada ya kuvuna, inashauriwa kuweka mboga kwenye eneo safi na salama ili kuweza kuzuia magonjwa yatokanayo na vyakula. Kumbuka kuosha mboga kabla ya kula au kupika.