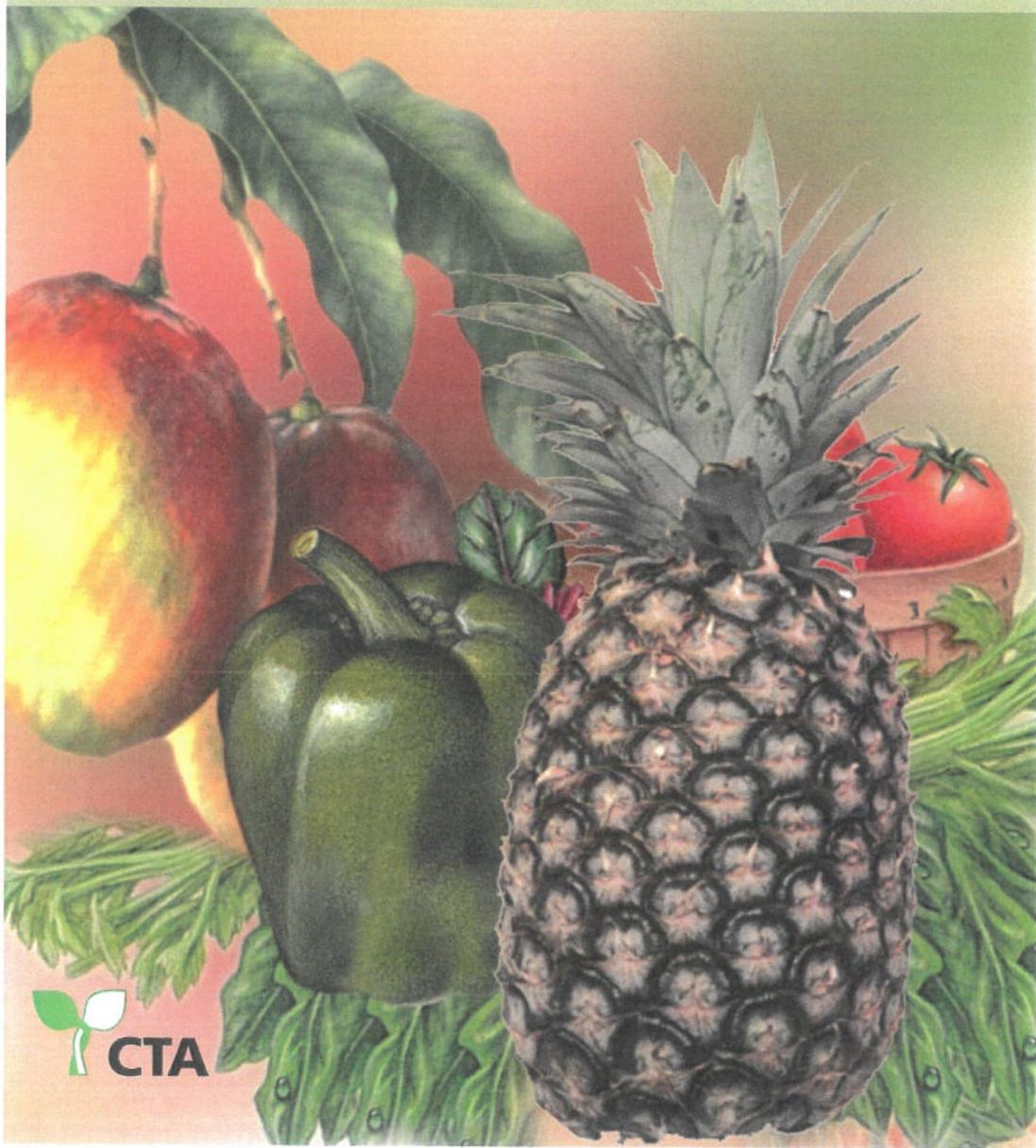


*Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

## Jinsi ya kuhifadhi mboga za majani na matunda



## *Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

### **Jinsi ya kuhifadhi mboga za majani na matunda**

#### **Je ulifahamu ya kwamba:**

- Wakati wa msimu wa mboga na matunda, bei yake huwa rahisi vijijini, lakini watu hulipa bei ghali mijini na kwenye majiji makubwa?
- Zinapopikwa, mboga zilizokaushwa huwa na ladha sawa na zile ambazo bado fresh?
- Matunda kutoka ukanda wa tropiki kama vile maembe, mapapai na ndizi yanapata umaarufu sana na wateja kutoka katika baadhi ya masoko ya Afrika, Ulaya na Asia ambako hupakiwa na kuuzwa? Kuna pia soko kubwa la matunda yaliyokaushwa.



#### **Faida ya mboga na matunda**

Majaniya mhogo (kisamvu), viazi vitamu, mapapai na maboga huliwa mno barani Afrika. Yana lishe nzuri sana (yana karotini na madini kwa wingi), na pia gharama yake ni nafuu na hupunguza njaa na utapiamlo.

Matunda nayo hupendwa na wengi, yana ladha nzuri sana na madini tele haswa vitamini C.

Madini na vitamini ni muhimu kwa lishe ya kila mtu, haswa kwa watoto, mama wajawazito na wanaonyonyesha, wazee na wagonjwa.

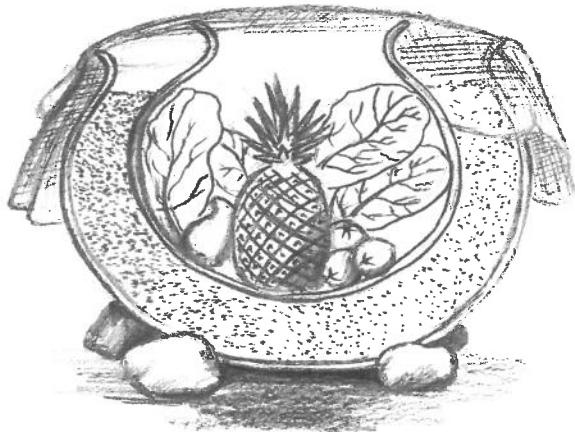
#### **Umuhimu wa kuhifadhi mboga na matunda**

- Mboga na matunda huanza kupoteza ubora wake mara tu baada ya kuvunwa. Mboga hunyauka, huharibika, hypoteza ubora wake na hata kuoza.
- Kuyahifadhi matunda na mboga mahali penye ubaridi huyafanya kudumu kwa muda mrefu.
- Kukausha husaidia kupunguza uzito na ujazo wake na hivyo kurahisisha usafirishaji wake na
- uhifadhi wa matunda na mboga za majani husaidia familia yako kuwa na lishe bora kwa mwaka mzima na pia mapato mazuri ya matumizi.

## *Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

### **Unachohitaji kuanza**

Matunda na mboga za majani ulizochuma kutoka shambani kwako ama kunuliwa sokoni au hata kwa majirani.



### **Vifaa**

- Kisu
- Vyungu (Chungu kimoja kibubwa na kingine kidogo. Kile kidogo kinafaa kiweze kutosha kutiwa ndani ya chungu kikubwa ambacho kinapaswa kuwa na mdomo mpana).
- Mchanga safi
- Nailoni nyeusi na zingine zisizo na rangi
- Mahali pa kukausha
- Mifuko ya plastiki
- Katoni za mbao

### **Jinsi ya kuhifadhi matunda na mboga kutumia vyungu vilivyo poa**

#### **Hatua ya 1:**

Vuna mboga na matunda yako na kasha osha matunda na mboga hizo kwa maji safi ili kuondoa taka zote kama vile mchanga, mawe, nk.

#### **Hatua ya 2:**

Weka chungu kidogo ndani ya chungu kikubwa.

#### **Hatua ya 3:**

Mwaga changarawe kwenye sehemu iliyio na nafasi kati ya vyungu hivyo kisha uongeze maji hadi kulowanisha mchanga huo.

#### **Hatua ya 4:**

Pakia mboga na matunda yaliyosafishwa vizuri katika mifuko ya plastiki.

#### **Hatua ya 5:**

Weka mboga na matunda yaliyopakiwa katika chungu kidogo.

#### **Hatua ya 6:**

Funika midomo ya vyungu hivyo ukitumia gunia au kitambaa kilicho na unyevu unyevu ili kukifanya kipoe. Hakikisha kuwa mchanga na kitambaa hicho vina unyevu unyevu wakati wote na viskauke wakati wote. Mbinu hii itahifadhi mboga kwa majuma mawili na mwezi mmoja au zaidi kwa matunda.

## *Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambori 8*

### **Kukausha mboga na matunda yako kwa juu**

#### **Mboga**

- Kata mboga vipande vidogo vidogho kisha uweke ndani ya maji moto kwa dakika mbili hadi tano. Hatua hii husaidia kudumisha rangi zao za kijani hata zikikaushwa.
- Ziondoe ndani ya manji na ziruhusu zipoteze maji. Baadaye tandaza kwenye nailoni kwenye kichanja kipana ili zikaushwe na juu.
- Funika na neti ili kuzuia wadudu na ndege. Wacha zikauke hadi ziwe rahisi kuvunjika.

#### **Matunda**

- Tandaza matunda yaliyokatwa katwa na ambayo hayajaiva sana (kama robo tatu ya maembe, nanasi au ndizi ambazo hazijaiva) kisha uweke kwenye karatasi ya nailoni ili zikauke kwenye juu mpaka ziweze kuvunjika kwa urahisi.
- Funika na neti ili kuzuia wadudu na ndege. Ili kudumisha ubora wa matunda yako, tumbukiza matunda yaliyokatwa katwa kwenye maji yenyenye dawa ya kuzuia rangi kupotea (milligram 10 za Sodium metabisulphate kwa kila lita moja ya maji- unweza kuipata kwa urahisi kwenye maduka ya madawa karibu nawe) kwa dakika 5 kabla ya kukausha.
- Mbali ya kutumia jua kukausha, waweza kutumia vifaa vinavyochukua miale ya jua kama vile jiko la sola.
- Japokuwa vifaa hivyo ni ghali, hufanya kazi kwa upesi na matokeo ni matunda huwa bora.

## *Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

### **Kupakia na kuhifadhi**

- Pakia mboga na matunda yaliyonyaushwa vizuri katika mifuko ya plastiki.
- Funga mfuko huo wa plastiki kwa kutumia mshumaa unaowaka. Aidha waweza kutumia mashine aina ya polysealer inayotumia umeme.
- Weka tarehe ya kupakia na muda ambao mboga na matunda hayo yataharibika – miezi sita baadae.
- Pakia ile mifuko kwenye katoni ili isiharibiwe na mwanga wa juu.
- Weka katoni hizo mahali pazuri pasipo na unyevu nyevu.



Mbinu hii itakuwezesha kuhifadhi mboga na matunda yako kwa muda wa hadi miezi sita.

### **Soko**

- Matunda na mboga hizo zawaza kuuzwa katika masoko humu nchini, mahotelini, mikahawani, madukani, mashulenii, mahospitalini na mashirika ya kutoa misaada haswa wakati wa kiangazi.
- Wakulima wakishirikiana na kuuza bidhaa zao kwa pamoja, watakuwa na uwezo wa kunadi bidhaa zao kwa bei bora zaidi. Pia wataweza kusafirisha bidhaa kwa gharama ndogo. Kama kikundi, mkulima pia atawea kuyafikia masoko ya nchi jirani na kimataifa.

*Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

**Kinachoweza kuenda mrاما**

**Mboga za kijani na matunda fresh**

<b>Matatizo</b>	<b>Vyanzo</b>	<b>Jinsi ya kuepuka</b>
Kuharibika kwa sababu ya joto kali	Kuvuna kisha kuacha kwenye juu kwa muda mrefu	Chuna mboga na matunda yako asubuhi na mapema na pia jioni
Mikwaruzo	Kukosa umakini ama matumizi mabaya ya vifaa ama Kupakia zaidi	Kwa mboga, tumia kisu kikalii Kuwa na uzingativu unapokata matunda Pakia mboga na matunda kwenye mifuko mizuri

**Mboga na matunda yaliyokaushwa**

Matunda au mboga zilizo na kuvu	Kukosa kukaushwa sawa sawa	Hakikisha kuwa matunda na mboga hizo zimekauka na zinaweza kuvunjika
Ukosefu wa rangi	Ukosefu wa kuzingatia hatua zote katka kuchakata Majani na matunda kuwa yameungua moto au kubabuliwa na juu	Weka mboga hizo kwenye maji moto kabla ya kukausha Tumia dawa ya kuhifadhi rangi kwenye matunda Funika na wavu wakati wa kuanika ili kuhakikisha wadudu hawapati nafasi ya kuchafua matunda na mboga zako
Kuvamiwa na wadudu na panya	Upakiasi duni na hali duni ya uhifadhi Ghala la kuhifadhia kuwa chafu na makazi ya panya	Tumia vifaa vilivyo safi na madhubuti Safisha stoo Hakikisha mifuko yako ni safi na mikavu wakati wote Zuia panya

## *Msururu wa mwongozo wa mazoez za CTA, Nambari 8*

### **Mfano hai**

Tatizo kuu la majani ya maboga na aina kadhaa za mboga ni kuwa zinakuzwa kwa misimu na huharibika kwa haraka. Wakati wa msimu wa kuvuna, mavuno hayo huuzwa kwa bei ya hasara na mengi huharibika. Nchini Kenya, majani ya maboga huchanganywa na viazi vilivyo sagwa kuandaa mlo maarufu kwa jina *mukimo*. Hata hivyo, wamiliki wa kampuni ya Aftek products iliyoko jijini Nairobi walitambua kuwa majani ya maboga hayapatikani kwa urahisi yakiwa yamechakatwa. Hivyo basi walitambua kuwa hapo kuna nafasi adhimu ya kibiashara.

Mnamo mwaka 2004, waliwasiliana na taasisi ya utafiti na maendeleo ya viwanda nchini humo – Kenya Industrial Research and Development Institute – KIRDI, yenye makao yake jijini Nairobi. KIRDI iliwapa usaidizi wa kitaalam na mafunzo ya kuhifadhi, kuandaa, kuchakata, kupakia na kuuza majani ya maboga. Baada ya majoribio kadhaa ya kuandaa na mafunzo, maafisa wa Aftek walianza kuandaa na pia kupakia unga wa majani ya maboga na kuanza kuuza katikamaduka ya jumla na reja reja yaliyo karibu nao. Hatua hii ilipelekea kubuniwa kwa nafasi zaidi za kazi na pia mapato zaidi kwa kampuni. Unga wa majani ya maboga, ambao yanaweza kuhifadhiwa kwa zaidi ya mwaka mmoja, umekuwa maarufu mionganini mwa wateja wake. “Mauzo yameongezeka kwa kadri,” mteja mmoja kwa jina Naomi N. Mwangi, ambaye ni mfanyakazi wa hoteli katika Chuo Kikuu cha Nairobi alisema, akiongeza kuwa, “Unga wa majani ya maboga wa Aftek ni wa bei nafuu na ni rahisi sana kutumia na pia ladha yake ni kama majani mabichi ya maboga unapopikwa. Napendekeza matumizi ya bidhaa hii kwa wateja wengine”

## *Msururu wa mwongozo wa mazoer za CTA, Nambari 8*

### **Kwa maelezo zaidi, wasiliana na:**

Sasakawa Global 2000(MoA)  
S.L.P. 62347, Addis Ababa, Ethiopia  
Simu: +251-115-518040; Kipepesi: +251-115-512984  
Barua pepe: moa@telecom.net.et

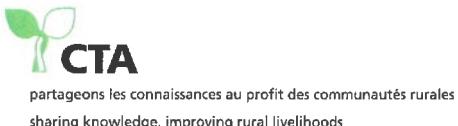
Kenya Industrial Research & Development Institute (KIRDI)  
S.L.P. 30650, Nairobi, Kenya  
Simu: +254-20-535966/84/90  
Barua pepe: dir@kirdi.go.ke, Tovuti: www.kirdi.go.ke

Kawanda Agricultural Research Institute  
P.O. Box 7065, Kampala, Uganda  
Tel/Fax: +256-41-567649; E-mail: karidir@imul.com

Tanzania Food and Nutrition Centre  
P.O. Box 922, Dar es Salaam  
Tel: +255-22-2118137/9 ; Fax: +255-22-2116713  
E-mail: tfnc@muchs.ac.tz  
Website: www.tfnc.or.tz

Zambia Agricultural Research Institute (ZARI)  
Private Bag 7, Chilanga, Zambia  
Tel: +260-1-278361; Email: mtmakulu@zamnet.zm

International Institute of Tropical Agriculture (IITA) – Tanzania  
c/o Mikocheni Agricultural Research Institute  
S.L.P 6225 Dar es Salaam, Tanzania  
Simu: +255-22-2700092; Kipepesi: +255-22-2775021  
Barua pepe: IITA-Tanzania@cgiar.org, Tovuti: www.iita.org



ACP-EU Technical Centre for Agricultural and Rural Cooperation (CTA)  
S.L.P 380, 6700 AJ Wageningen, The Netherlands  
Simu: +31(0)317-467100, Kipepesi: + 31(0)317-460067  
Barua pepe: cta@cta.int, Tovuti: www.cta.int

CTA imedhaminiwa na jumuiya ya Ulaya



© CTA 2010 - ISSN 1877-6779

*Maelezo/ujumbe katika muongozo huu waweza kutolewa au kuchapishwa kwa matumizi yasiyo ya kibiashara iwapo utatambulisha kimetenzewa na CTA.  
Kuchapishwa kwa manufaa ya biashara kunahitaji idhini kutoka kwa CTA.*