

»Okuteekateeka emmere entabule ey'ebbeeyi entono«

Emmere entabule ebeeramu ebirungo bingi kyokka eba yabbeeyi ng'ogiguzze ewedde okutabulwa mu dduuka. N'olwekyo bwewetabulila emmere gyosobola okuwa ebisolo byonna kikuyamba okufissa obudde n'ensimbi.

Omugaso gw'emme entabule ku bisolo n'ebyennyanja guli nti; ereeta amata mangi, eyagazisa ensolo okulya ennyo, ekuza mangu ensolo neyamba n'ensolo okukula nga yamaanyi.

Entekateeka y'okutabula

Ebitundu bibiri bya kusatu eby'emme entabule biva mu mpeke/ nsigo okugeza nga omuceere, kasooli, omuwemba n'obulo. Buli kirungo kiterekebwa kyeyawudde kyokka. Empeke zirimu ekirungo kya starch ekiwa ensolo amaanyi. Obulo bulimu fibre, buno buleetera emmere okuwunya akawoowo n'obuwoomi. Kitundu kimu kyakusatu ekyemme entabule kirina okubaamu protein mungi namasavu. Sseesa emmere entabule ofune ccacu. Obuwunga obutaliiko kakuta buyingira mumawuggwe g'ensolo. Obuwunga buno obutalimu ccacu bulemesa eby'ennyanja ebirira wansi okulya ku mmere eno entabule.

Ku ndiga, embuzi n'ente eza mata gattamu obungi obw'enkana nkana obwa ccaccu w'omuceere oba ow'engano, ku binnyonyi n'eby'ennyanja gattamu ensaano y'ebyennyanja ebikalu ebise. Emmere entabule esobola okuterekebwa okutuusa kumpi emyezi ena.

Emmere teyina kukoona kuttaka/wansi okwewala okugiretera okunnyukkirira.

Keeki okuva mu binyeebwa zisobola okusikizibwa eza coconut oba ez'entungo. Ebyennyanja tebisobola kuliisibwa keeki za coconut kuba zivaamu woyiro (oil) okola olububi kungulu ku mazzi

nalemesa ekyennyanya okussa obulungi.