

»Ukuzaji wa uyoga mjini – Kuongeza thamani kwa uyoga (Sehemu ya 1)«

Uyoga ni chanzo kizuri cha lishe. Uyoga chaza huliwa na binadamu.

Uyoga una maumbo ambayo hutoa matunda, na hutokea chini ya ardhi au juu ya ardhi ambapo wanaweza kuchumwa kwa mikono. Uyoga sio zao ambalo hutegemea mvua, na huhitaji nafasi ndogo ya kukuzwa. Kwa mavuno mengi, tumia mbegu nyenzo sahihi za upandaji.

Kuongeza maisha ya uhifadhi wa uyoga

Uyoga una huhifadhiwa kwa muda usio zidi siku tano baada ya kuvunwa. Kwa hivyo, uyoga unapaswa kushughulikiwa ili uweze kudumu zaidi, kupitia michakato kama vile kukata uyoga na kukausha kwenye jua kwa siku 2–3.

Uyoga unaweza kukaushwa kwa kutumia vikaushio vya jua ambavyo ni bora zaidi kuliko kukaushia kwenye jua moja kwa moja. Uyoga pia unaweza kusagwa kwa kutumia vinu, na kisha kuhifadhiwa, na unaweza kuongezwa kwenye chakula chochote.

Aina za uyoga na virutubisho vilivyomu

Aina za uyoga ni pamoja na uyoga chaza, uyoga wa barton na uyoga wa genodama. Uyoga wa genodama hutumiwa kama unga kwa madhumuni dawa, na kwa kawaida hufanyika kwa kuchanganya kijiko kimoja cha unga na glasi moja ya maji.

Uyoga una virutubisho vingi, una protini nyingi, una madini mazuri na hauna mafuta, na hivyo huongeza thamani ya vyakula vingine visivyo na sifa hizi.

Faida

Uyoga wa genodama una faida zifuatazo; huboresha mfumo wa kingamwili, hupunguza maradhi ya presha, hupunguza mafuta ya damu, huponya mzio na ugonjwa wa kukosa usingizi, hupunguza machakato wa kuzeeka na huboresha ngozi.

Hatimaye, unahitaji mbao, damani za platiki ili kutengeneza mahali pa kukaushia uyoga kabla ya kusaga kuwa unga.