አረንጓዴ ቅጠላቅጠል የጓሮ አትክልት በኢትዮጵያ

በተለይ የአካባቢ የምግብ እፅዋትን ለማብቀል እና በጥሩ ሁኔታ ለመስራት ተግባራዊ መንገዶች።

Rotary

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

NUTRITION 4 EDUCATION & DEVELOPMENT

የሮታሪ ክለብ ዴቮንፖርት ሰሜን እና የሮታሪ ዲስትሪክት 9830 ፕሮጀክት ነው፡፡

www.foodplantsolutions.org

አረንጓዴ ቅጠላቅጠል የጓሮ አትክልት በኢትዮጵያ

ኒውትርሽን 4 ኤዱኬሽን ኤንድ ዴቨሎፕመንት (ኒፎኤዴ) በኢትዮጲያ የሚገኝ አግር በቀል የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው፡፡ ተልእኮውም የልጆችን ስነ ምግብ በማሻሻል ፣የተሟላ የአእምሮና የአካል እድገታቸውን ማረጋገጥ ነው ፡፡ የድርጅቱ ዋና ተግባራት ለወላጆቻቸው እውቀት፣ ፍላጎት ፣ በራስ መተማመን እና ለልጆቻቸው ገንቢ እና ሚዛናዊ ምግብን ለማቅረብ የሚያስችላቸውን የገንዘብ አቅም ማዳበር ላይ ያተኩራሉ። ይህንንም የሚያደርገው የተለያዩ አግልግሎቶችን በመስጠት ነው። እነሱም የአመጋገብ እና የጤና ትምህርት ፣ የቁጠባ እና የብድር አገልግሎት ፣ የንግድ እና የህይወት ክህሎት ስልጠና ፣ ሙያዊ ስልጠና ፣ የህፃናት እንክብካቤ አገልግሎቶች ፣ የአትክልት ስፍራዎችን አዘገጃጀት ትምህርት ወዘተ ... ናቸው ፡፡

ከላይ እንደተገለፀው የ ኒፎኤዴ አንዱ ፕሮግራም የአትክልት   ስፍራዎች ላይ ያተኮረ ነው ፡፡ ይህ መርሃግብር ድርጅቱ የሚያስተምረውን የአመጋገብ ጽንሰ-ሀሳብ በተግባር ለማዋል ቁልፍ ተግባር ነው ፡፡ ፉድ ፕላንት ሶሉሽንስ (ኤፍ.ፒ.ኤስ) የተሰኘው የሮታሪ ክለብ መርሃ ግብር አስፈጻሚ ድርጅት በበለፀጉ ንጥረ ነገሮች የተሞሉ እና በኢትዮጵያ የአየር ንብረት ውስጥ በቀላሉ የሚለሙ እፅዋትን በተመለከተ በጣም ጠቃሚ የመረጃ ሀብቶችን በማቅረብ ኒፎኤዴ ን ይደግፋል ፡፡ ይህ መረጃ የተለያዩ እፅዋትን የሚዘረዝር ሲሆን የትኛው ተክል ሊበላ እንደሚችል እና የትኛው እጽዋት ለህክምና ሊውል እንደሚችል ያሳያል። በተጨማሪም የእያንዳንዱን ተክል ንጥረ-ነገር እና እንዲሁም ሌሎች አስፈላጊ መረጃዎች የያዘ ነው፡፡ ኒፎኤዴ እነዚህን መረጃዎች የአትክልት ልማት

ፕሮጀክቱ በተመለከተ ለተጨማሪ ዝርዝር መረጃ በዚህ አድራሻ ያነጋግሩን: info@foodplantsolutions.org

ድጋፍዎን በደስታ እንቀበላለንም እናበረታታለንም ፡፡.

የምግብ እፅዋት መፍትሄዎች - የሮታሪ ክለብ ዴቮንፖርት ሰሜን እና የሮታሪ ዲስትሪክት 9830 ፕሮጀክት ነው፡፡

ይህ ቡክሌት በታዝማኒያ የግብርና ሳይንቲስት ብሩስ ፍረንች የተዘጋጀው “የምግብ እፅዋት ኢንተርናሽናል (FPI) ዳታቤዝ” “የዓለም ለምግብ እፅዋት” በተገኘ መረጃ ላይ የተመሠረተ ነው።

ኢትዮጵያ - የአረንጓዴ ቅጠላቅጠል አገር

ባሚያ

ጁቴ

የእረኛ ቦርሳ ዘሮች

ባቄላ/አተር

አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች - የሀገሪቱ የጤና ምግቦች

Leptadenia lancifolia

አበሻ ጎመን

ስኳር ድንች

ጁቴ

ቅጠላ ቅጠሎችን በመጠቀም - ቅጠላ ቅጠሎችን መሰብሰብከ   እና ማብሰል

አብዛኛው ለምግብ የሚሆኑ ቅጠላቅጠሎች የሚበቅሉት በቤት አከባቢና በመንገዶች ዳር ነው።‹

ጤናማ ምግብ

አረንጓዴ ቅጠላቅጠል የጓሮ አትክልት መብሰል ይኖርበታል።

ጤናማ ህብረተሰብ ቅጠላቅጠል ይመገባሉ፡፡

- በርካታ እፅዋት የሚበሉ ቅጠላት አላቸው
- የሚበሉ ቅጠላት ለሰውነት አልሚ ናቸው
- በተለምዶ ሁሉም ቅጠሎት ባክቴሪያዎቹን ለመግደል መብሰል አለባቸው፡፡
- ለጤናማ ህይወት ወይም ጤናማ ለመሆን እያንዳንዱ በየቀኑ ጥቁር አረንጓዴ ቅጠሎች የተሞላውን የዓሳ ቆርቆሮ መብላት አለበት፡፡
- አንዳነድ ቅጠላማ አረንጓዴዎች እንደ አጥር ረግረጋማ ቦታዎች እና በመኖሪያ ቤቶች አካባቢ ቢተከሉ የየእለቱን የጓሮ አትክልት ማቅረብ ይቻላል፡፡

አረንጓዴ ቅጠላማ አትክልት - የአይረን ይዘት

አይረን ንጥረነገር ጠቃሚ ነው፡ ደማችንን ቀይ የሚያደርገው እሱ ነው፡፡

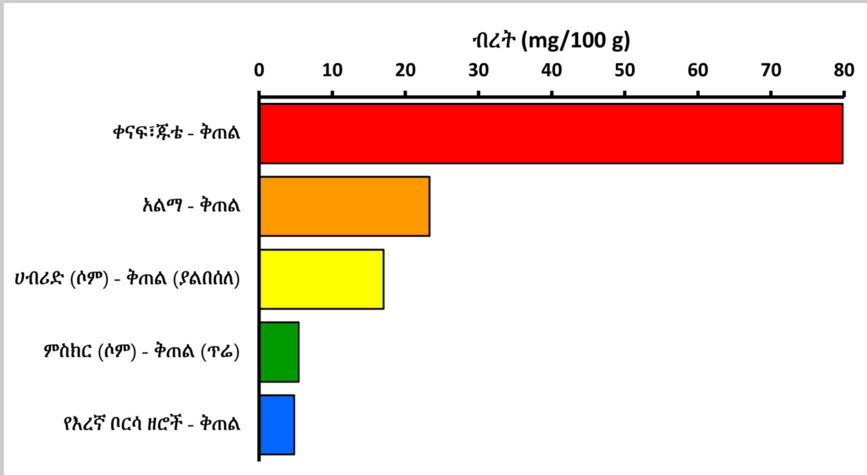
የአይረን ንጥረነገር አየር ወደ ሳምባችን እንዲደርስ ያደርጋል፡፡ ይህም ለስራ ሃይልን እንድናገኝ ያግዘናል፡፡

የአይረን ንጥረነገር እጥረት ሲኖረን የደም ማነስ (አኔሚያ) ይይዘናል፡፡

የአይረን ንጥረነገር በብዛት የሚገኘው ቫይታሚን ሲ በብዛት ሲገኝ ነው፡፡

Leptadenia lancifolia

አልማ



የአማራንተስ ዘር

Amaranthus caudatus

ቅጠሎቹና ቡቃያ ተክሎቹ በማብሰል ይመገቡታል፡፡

ዘሩን ለዱቄትነት ማስፈጨት ይቻላል፡፡

ፌጦ

Lepidium sativum

ቡቃያው ተክል በሰላጣነት ወይም እንደ
አትክልት በማብሰል ይመገቡታል፡፡
ዘሩን በቆልት በማድረግ ይበላል፡፡

ቀናፍ፣ጁቴ

Hibiscus trionum

ቅጠሎቹና ቡቃያዎቹ በስለው ይበላሉ።
ፍሬዉ ግን በጥሬው ይበላል።

የስኳር ድንች ቅጠል፡፡

በመሬት ላይ የሚስፋፋ ወይም በቋሚ ነገር የሚንጠላጠል ተክል፡፡

ቅጠሎቹ በጥሬው ወይም በስሎ ይበላል

Ipomoea batatas

የእረኛ ቦርሳ ዘሮች

ቅጠሎቹ ጥሩ የቪያታሚን ምንጬ ናቸው

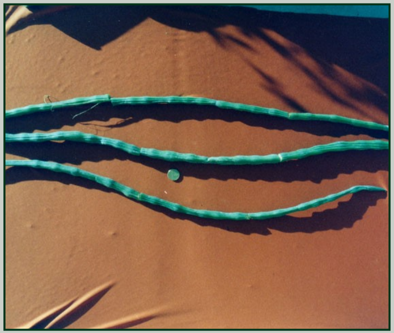
ቡቃያው ቅጠል በጥሬውም ሆነ ተቀትሎ ይበላል

Capsella bursa-pastoris

ሽፈራው (ሞሪንጋ)

ቶሎ የሚድግ ዛፍ ነው

የተክሉ ጭፍ እና ቅጠሎች በስለው ይበላሉ   አድርቆ በማቆየት መጠቀም ይቻላል



Moringa oleifera

Leptadenia lancifolia

ቅጠሉ በስለው ይበላሉ

Leptadenia lancifolia

ጎደሬ

ጥሩ ጥራት ያለው እና ጣፋጭ የሆነ

Colocasia esculenta

ሀብሪድ (ሶም)

ቅጠሉ እንደ አትክልት በስሎ ይበላል

Acalypha indica

የኢትዮጵያ አረንጓዴ ቅጠል

ጥቁር አረንጓዴ ቅጠሎችን በየቀኑ መመገብ ያስፈልጋል፤
በእንፋሎት በተጠበሰ ወይም የተቀቀለ መሆን አለባቸው

የሚበሉ ቅጠሎች

ጐደሬ

ኪያር

ቡቄ/ኪል

ባሚያ

ባምባ/ፈርጣጣ/ባዎቡዋ

የተመረዙ እፅዋት

አንዳንድ ምግቦች በሽታ ሊያስከትሉ የሚችሉ ንጥረ ነገሮችን ይይዛሉ   ከመመገብዎ በፊት የአዘገጃጀት ዘዴዎችን ያረጋግጡ፡ አንዳንድ ምሳሌዎችም፡-

- በቅጠሉ ላይ የሚገኙ ባክቴሪያዎች የሆድ ህመም ያስከትላሉ፡፡ ባክሪያዎችን ላማጥፋ ምግብ መብሰል አለበት፡፡
- ሳያንዲድ በተለምዶ በእጽዋት ውስጥ የሚገኝ መርዝ ነው (ለምሳሌ ካሳቫ)። መራራ ያደርጋቸዋል, ነገር ግን ምግብ በደንብ በሚበስልበት ጊዜ ይጠፋሉ፡፡
- ኦክሳሌቶች በእጽዋት (ለምሳሌ ታሮ) የተለመዱ ናቸው። እነሱ ጎምዛዛ ናቸው እና ጉሮሮውን ሊያቃጥሉ ይችላሉ. ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ውሃውን መቀየር ኦክሳሌቶችን ሊቀንስ ይችላል፡፡
- ተክሎች ለህጻናት መርዛማ የሆኑትን ናይትሬትስ ማከማቸት ይችላሉ፡፡ ይህ የሚሆነው ከመጠን በላይ የናይትሮጅን ማዳበሪያዎች ወደ አንዳንድ ቅጠላማ አትክልቶች (ለምሳሌ አማራንት) ሲጨመሩ ነው።

የኢትዮጵያ የአትክልት ምግቦች

ኪያር

ባሚያ

አትክልቶች ለአይነት እና ለተመጠነ ምግብ

አንዳንድ አትክልቶች እና የሚበሉ ቅጠሎች በቤቶች አቅራቢያ ቢለከሉ በቀላሉ ማግኘት ይቻላል፡ በዝናብ ቀናት ወይም ሰዎች ወደ ሩቅ የአትክልት መገኛዎች መሄድ በማይቻልበት ጊዜ በቀላሉ ማግኘት ይቻላል፡፡

ቡቄ/ኪል

ጁቴ

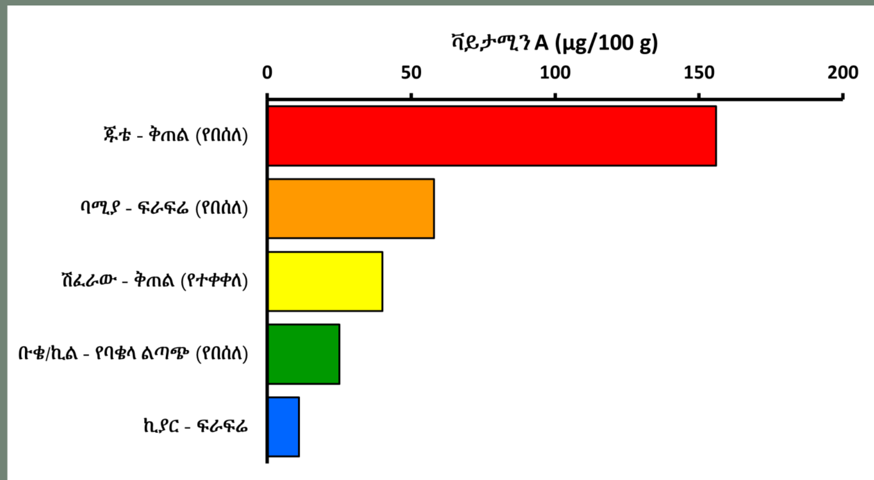
አንዳንድ አትክልቶች በተወሰኑ ወቅቶች ብቻ ስለሚበቅሉ፤ ቤተሰቦች አመቱን ሙሉ ምግብ ለማቅረብ ሰፊ ክልል ላይ መትከል አለባቸው፡፡

በቫይታሚን ኤ የበለፀገ አትክልት

ቫይታሚን ኤ ለዓይን እይታ እና በሽታን ለመዋጋት በተለይም ለጨቅላ ህጻናት፤ ወጣት ልጆች እና እርጉዝ ሴቶች በጣም አስፈላጊ ነው።

የቪይታሚን ኤ እጥረት ያለባቸው ሰዎች በምሽት የማየት ችግር ይኖችባቸዋል።

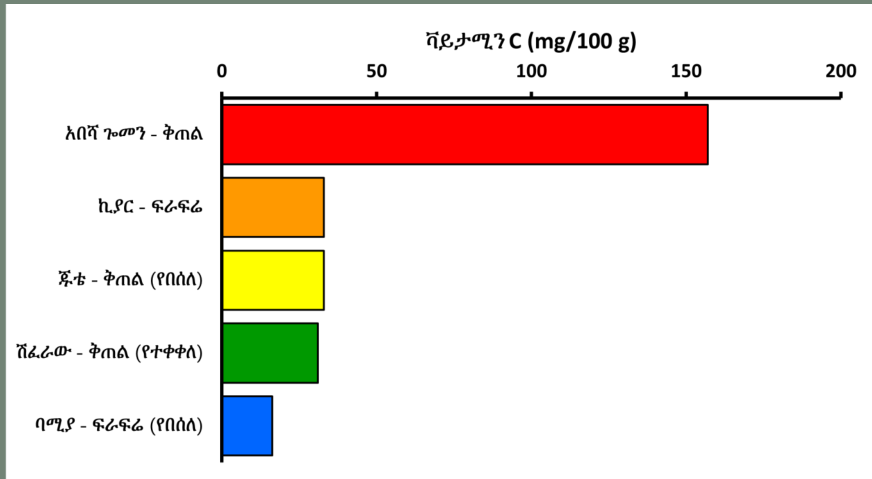
በእጽዋት ውስጥ, ይህ ኬሚካል በሰውነታችን ውስጥ ወደ ቫይታሚን ኤ መለወጥ በሚኖርበት መልክ ይከሰታል



የአትክልት ቫይታሚን ሲ ጥቅም

ቫይታሚን ሲ በሽታን ለመከላከል ይረዳናል

አበሻ ጎመን



ኪያር

አትክልቶች ገንቢ እና ጣፋጭ

ቦለቄ

ፎሶሊያ

ኪያር

ባምባ/ፈርጣጣ/ባዎቡዋ

አክራ (ባሚያ)

ቡቃያ ቅጠሉ፤ ዘለላዎቹ እና ፍሬዎቹ ለምግብነት ይውላሉ፤ ቅጠሉ በመቀቀል እንደ ጎመን ይበላል፡፡

ፍሬውን የያዘው ዘለላ በስሎ ይበላል ወይም ለሾርባ ማወፈሪያ መጠቀም ይቻላል

Abelmoschus esculentus

የፈረንጅ ዱባ (መራራ ኪያር)

የቡቃያው መራራ ፍሬ ሊቀቀል፤ ሊሰነግ፡ ሊጠበስ ወይም ሊዘፈዘፍ ይችላል፡፡

ቅጠሎቹም እንዲሁ ይበላሉ

Momordica charantia

ዘርን ከመተከሉ ከ 24 ሰዓት በፊት መዘፍዘፍ የመብቀል አቅሙን ያሻሽላል፡፡

የባቄላ ዝርያ (ማራማ ባቄል)

ቡቃያ ፍሬዎቹ በጥሬ ይበላሉ፡
ፍሬዎቹ በአብዛኛው ጊዜ
ተቆልቶ ይበላል

Tylosema fassoglensis

የባቄላ ዝርያ (ቬልቬት ባቄላ)

ባቄላ ፍሬዎቹ እስኪያበቅሉ ድረስ ይዘፈዘፋሉ ከዚያም ታጥበው ይቀቀላሉ

Mucuna pruriens

ጥቅል ጎመን

ቡቃያዎቹ በጥሬው ይበላሉ

ቡቃያ ቅጠሎቹ በጥሬው ወይም በስለው ይበላሉ

Brassica carinata

የቃጫ ተክል

የመጀመሪያ ቅጠሎች ከ6 ሳምንት በኋላ ይሰበሰባሉ

Corchorus olitorius

የዱባ ቅል

ቡቃያ ፍሬው መቀቀል፤ በእንፋሎት መታፈን፤ መጠበስ ወይም መዘፍዘፍ ይችላል

ቡቃያው እና ቅጠሉ ሊበላ ይችላል

Lagenaria siceraria

ምስጋናዎች

ይህ እትም ሊታተም የቻለው የሆባርት ሮታሪ ክለብ እና የኮበርግ ሮታሪ ክለብ ባደረጉት ደረጋፍ እና ልግስና ነው፡፡

የፕሮጅክቱን ራዕይን በተጋሩ እና ፕሮጀክቱን ለመደገፍ ጊዜያቸውን በሰጡ የተለያዩ በጎ ፈቃደኞች ቁርጠኝነት እና ድጋፍ ምክኒያት ነው ይህ ፕሮጀክት እውን የሆነው።

አቀማመጥ እና ቅርጸት፣ - በLyndie Kite, Pam Scott፣ John McPhee

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org

የምግብ እጽዋት መፍትሔዎች በሮታሪ ዓለም አቀፍ ፖሊሲ መሠረት የሚተዳደሩ ቢሆንም የሮታሪ ኢንተርናሽናል ወኪል ወይም ቁጥጥር የሚደረግበት አይደለም።

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

Rotary

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org