በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ የጤናማ ምግቦች እፅዋት አይነቶች

ጠቃሚ የምግብ እፅዋት ሀብቶችን በአግባቡ መጠቀም

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

A project of the Rotary Club of Devonport North, District 9830 and Food Plants International

በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ የጤናማ ምግቦች እፅዋት አይነቶች

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

NUTRITION 4 EDUCATION & DEVELOPMENT

ነውትርሽን 4 ኤዱኬሽን ኤንድ ዴቨሎፐመንት (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 ፕሮጀክቶቹን ለመተግበር እና ለሌሎች ባለድርሻ አካላት በኢትዮጵያ ስለሚያድጉ ጠቃሚ እጽዋት መረጃዎችን ለማሰራጨት ይጠቀምበታል ፡፡

ከዚህ ቡክሌት በተጨማሪ ከገጻችን ላይ (www.foodplantsolutions.org) ማውረድ የሚቻሉ ሌሎች ህትመቶች ለኢትዮጵያ ተዘጋጅተዋል ፡፡

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

ድጋፍዎን በደስታ እንቀበላለንም እናበረታታለንም ፡፡

የምግብ እፅዋት መፍትሄዎች - የዴቮንፖርት ሰሜን ፣ የሮታሪ ክለብ ዲስትሪክት 9830 እና ዓለም አቀፍ የምግብ እጽዋት ፕሮጀክት ነው፡፡

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

የምግብ እፅዋት ምንጮችን በ አግባቡ መጠቀም

የአንድ አገርን የጤና ፣ ደህንነት እና የምግብ ዋስትና ለመጠበቅ በሀገር ውስጥ ያለውን የምግብ ተክል ሀብቶች በሙሉ ሁኔታ መጠቀም ይፈልጋል.

በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ የጤናማ ምግቦች እፅዋት አይነቶች

ይቅብ

ሎሚ

ፌጦ

የተለያየ እና የበለፀገ የአየር ንብረት ፣ የአፈር ዓይነቶች ፣ አመቺ የመሬት አቀማመጥ እና የዝናብ መጠን ያላቸውን አካባቢዎችን በመለየት በውስጣቸው የሚይዙትን አስደናቂ እና ብዙውን ጊዜ ትኩረት የማይሰጣቸውን ነገር ግን አካባቢውን ያገናዘቡ እና የንጥረ ነገር መጠናቸው ከፍተኛ የሆነ እፅዋቶችን መለየት

ጤናማ አመጋገቦች

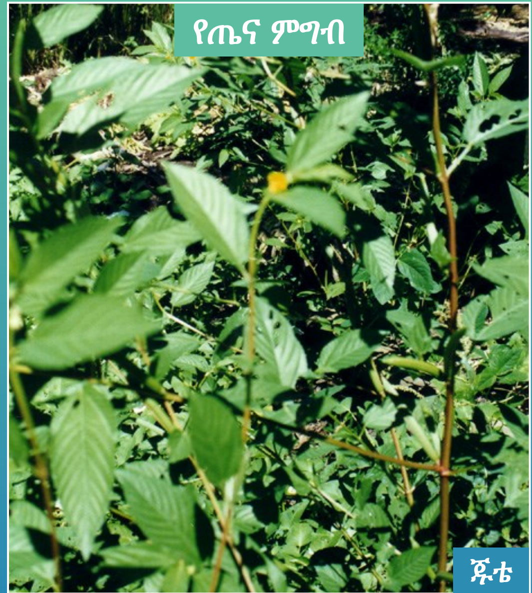
ሁሉንም ሰዎ ጤናውን ለመጠበቅ ፣ በተለይም ልጆች ፣ የተለያየ ብዙ አይነት ምግቦች መብላት አለባቸው። ለምሳሌ እነዚህ ምግቦች አንዳንድ እፅዋትን ማካተት አለባቸው

የኃይል ምግቦች - ለምሳሌ. ስኳር ድንች

የእድገት ምግቦች - ለምሳሌ. ጠርሙስ ጉበት

የጤና ምግቦች - ለምሳሌ ድምጸ-ከል

ከዚያን እያንዳንዱን ንጥረ ነገሮች ሰውነታችን በሚፈልገው መጠን እና ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ይወስዳል ፡



የምግብ ዋስትና

የተለያዩ የምግብ እፅዋትን በማዳበር ፣በዓመት ውስጥ በተለያዩ ጊዜያት የተለያየ አይነት ተክሎችን መትከል ያስፈልጋል ይህም በማንኛውም ዓመት ውስጥ የምግብ እጥረት እንዳያጋጥም ይረዳል። እነዚህም የምግብ እፅዋቶች የለውዝ ዛፎችን እና ፍራፍሬዎችን ማካተት አለበት፡፡

ሽፈራው

ነጭ/ሴተከርታቱሜ

ነጭሎ

የእረኛ ቦርሳ ዘሮች

ስኳር ድንች

ሩዝ

ጐደሬ

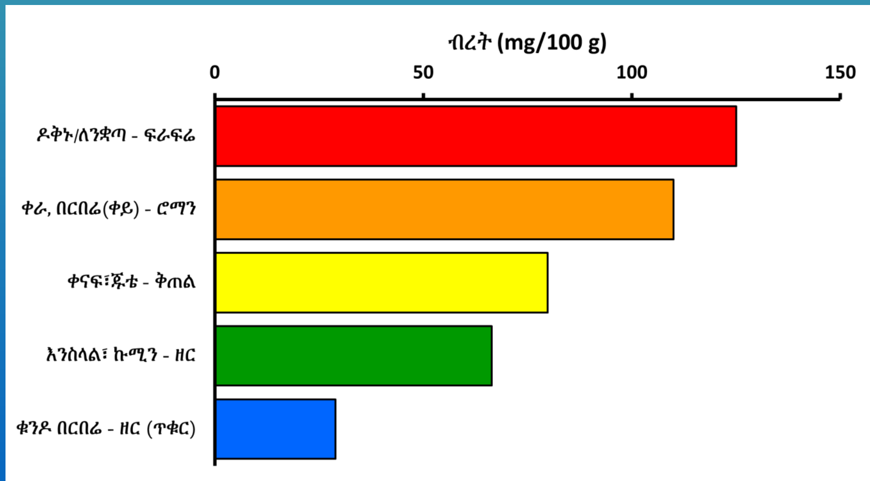
የብረት ንጥረነገር ለ ጤናማ

የብረት ንጥረነገር በደማችን ውስጥ በጣም አስፈላጊ ነው ። ደማችን ቀይ ከለር የሰጠው የብረት ንጥረነገር ነው ። ይህ ንጥረነገር አክስጅንን ወደ ሳንባችን እንዲደርስ ይረዳል ። ለመንቀሳቀስ እና ለመስራት ኃይል እንዲኖረን ይረዳናል።

በደማችን ውስጥ የብረት ንጥረነገር ሲያጋጥም የደም ማነስ ያስከትላል ። የብረት ንጥረ ነገር በቂ ቫይታሚን ሲ በሰውነታችን ውስጥ ካለ የበለጠ ይገኛል ።

ዶቅኑ/ለንቋጣ

የደረቀ አተርን ከመብሰሉ በፊት ለአንድ ሌሊት በውሀ ውስጥ መዘፍዘፍ የብረት ንጥረ ነገርን የበለጠ እንድናገኝ ይረዳናል ።



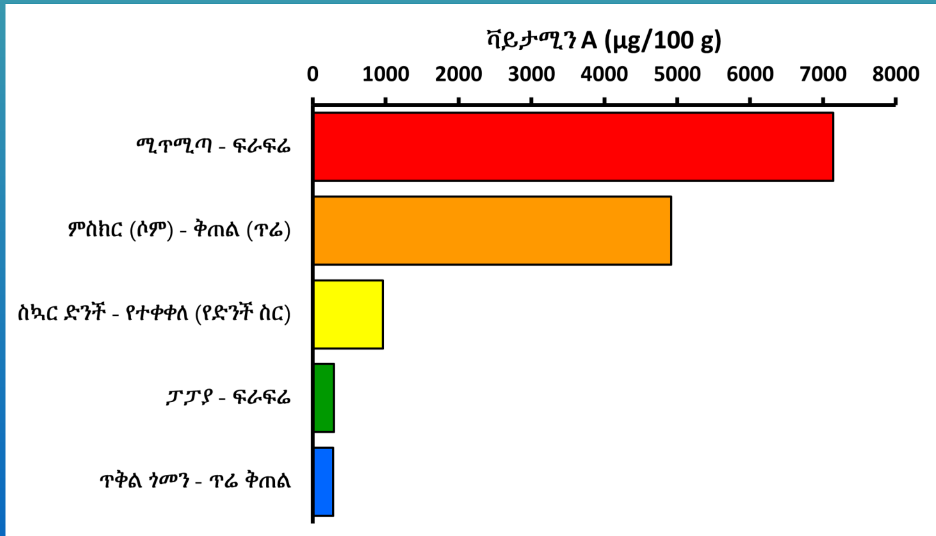
ቀራ, በርበሬ(ቀይ)

ቫይታሚን ኤ ለጥሩ የማየት ችሎታ

ስኳር ድንች

ቫይታሚን ኤ ለዓይን እይታ እና በሽታን ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው በተለይም ጨቅላ ሕፃናት ፣ ልጆች እና ነፍሰ ጡር ሴቶች. ላይ አስፈላጊነቱ የጎላ ነው፡፡

የቫይታሚን ኤ እጥረት ያለባቸው ሰዎች በማታ የማየት ችግር ያጋጥማቸዋል፡፡



በእፅዋት ውስጥ ያለው ኬሚካል በሰውነታችን ውስጥ ወደ ቫይታሚን ኤ በመለወጥ ቫይታሚን ኤን እንድናገኝ ይረዳናል፡፡

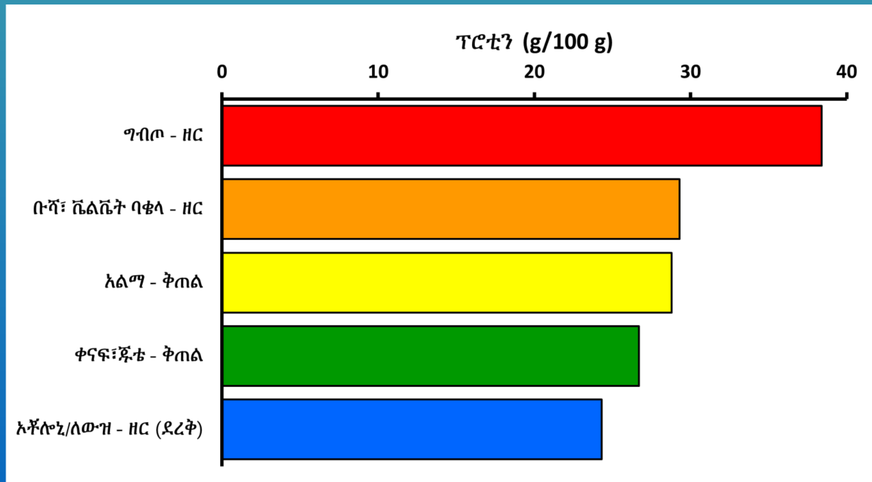
Leptadenia lancifolia

የፕሮቲን ምግቦች

ግብጦ

ዓሳ እና ሥጋ በቀላሉ የማይገኙ ከሆነ የተለያዩ የምግብ እጽዋቶች በመጠቀም ለፕሮቲን አስፈላጊ የሆኑ ምንጮች ማግኘት ይቻላል ፡፡

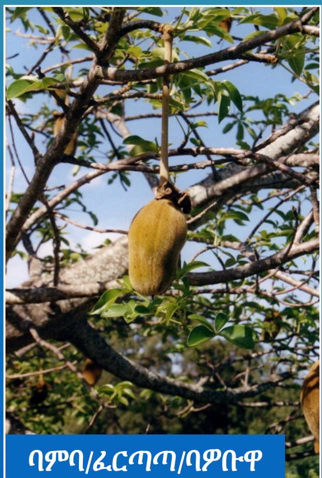
ቡሻ፣ ቬልቬት ባቄላ



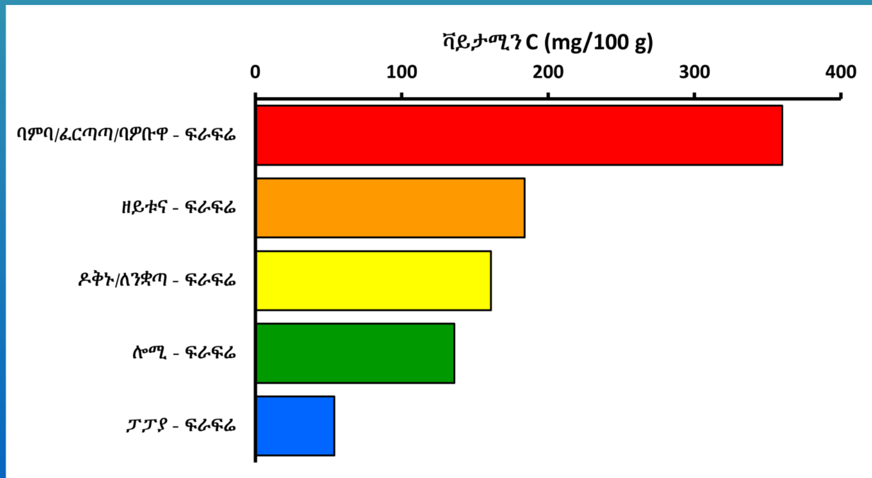
ቫይታሚን ሲ ለጥሩ ጤንነት

ዘይቱና

ቫይታሚን ሲ በሽታን ለመከላከል ይረዳናል ፡፡

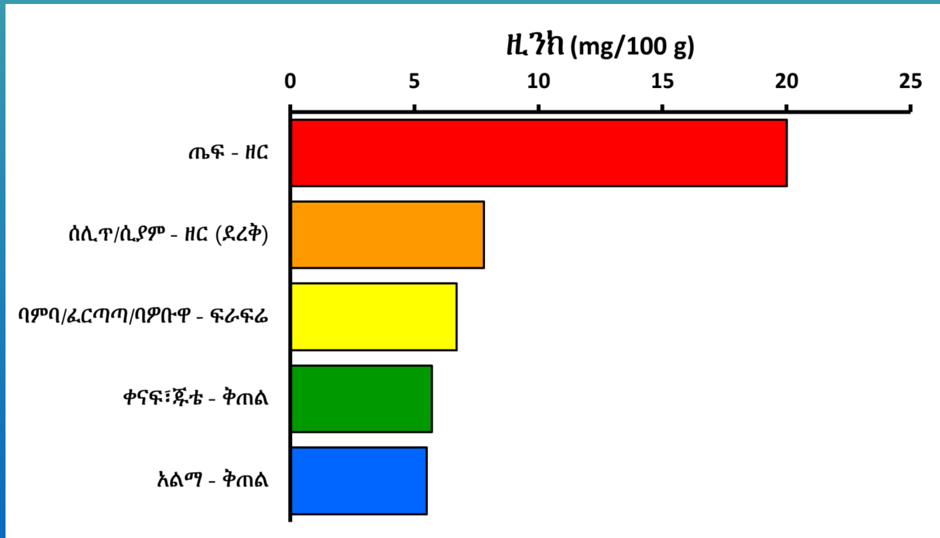


ባምባ/ፈርጣጣ/ባዎቡዋ



ዚንክ ለሰውነት እድገት

ዚንክ በተለይ ለወጣቶች እና ለልጆች ከበሽታ ለማገገም እና ጤናማ ለመሆን በጣም አስፈላጊ ነው፡፡



ቅጠል ያላቸው አረንጓዴ ምግቦች በጣም አስፈላጊ ናቸው።

ጥቁር አረንጓዴ ቅጠሎች ለጤናማ አመጋገብ እና ለ የብረት ንጥረ ነገር ፣ ለፕሮቲን እና ሌሎች ቫይታሚኖች እና ማዕድናት አስፈላጊ ምንጭ ናቸው ።

ጠቆር ያለ አረንጓዴ ቅጠሎች ቫይታሚን ቢ9 ይይዛሉ ። ይህ ንጥረ ነገር ልጅ ለመውለድ ዕድሜ ላይ ለደረሱ ሴቶች ሁሉ በጣም አስፈላጊ ነው ።

በፅንስ ጊዜ ዝቅተኛ የቫይታሚን ቢ9 መጠን ያላት ሴት ወደ ከባድ የወሊድ ጉድለቶች ልትጋለጥ ትችላለች ።

ሁሉም ሰው በተለይም ሴቶች እና ልጆች በየቀኑ በቅጠላ ቅጠል የበለፀጉ ምግቦችን በየቀኑ መመገብ አለባቸው ።

አበሻ ጐመን

ሽፈራው

የሥራ ሥር የምግብ ተክሎችች ለሞቃታማ የአየር ጠባይ ተስማማሚ እጽዋት ናቸው፡፡

ጐደሬ

ሰሪቲ/ስሪቲ

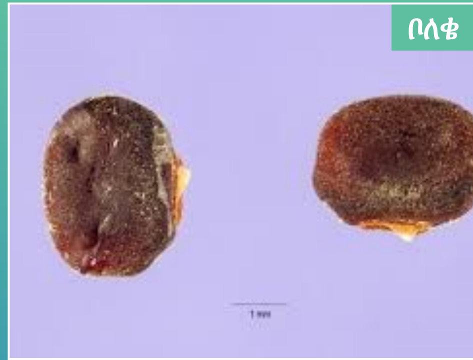
ስታርች ያለባቸው የምግብ እፅዋቶች በኢትዮጵያ ዋና ዋና የምግብ አይነት ማዘጋጃ ምንጭ ናቸው ፡፡

አነዚህን እዋቶች በምናሳድግበት ወቅት የተለያዩ ተባዮች ፣ በሽታዎች እና እፅዋቱ ባልዳበረ አፈር ውስጥ እያደ አለመሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶችን መፈለግ አለብን ፡፡

ስኳር ድንች

ነጭ/ሴተከርታቱሜ

ባቄላ ፕሮቲን ይሰጣል እንዲሁም የአፈርን ንጥረነገር ያድሳል


ቦለቄ

ፎሰሊያ

ባቄላ ናይትሮጂንን ከአየር በቀላሉ መውሰድ የሚያስችሉአቸው ለየት የሉ ከስራቸው ጋር የተያያዘ ባክቴሪያዎች አላቸው ፡፡ ይህም ናይትሮጂንን አፈር ውስጥ በማስገባት እጽዋት እንዲጠቀሙበት ያደርጋል ፡፡

ባቄላ ማለት ነፃ ማዳበሪያ ነው!

ገውዝ

ኦቾሎኒ/ለውዝ

እያንዳንዱ ሰው በየቀኑ ፍራፍሬ መብላት አለበት

ዱምብራ

ኮክ

ፍራፍሬዎች ሁሉም ሰው ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ የሚያስፈልጉትን የተለያዩ ማዕድናት እንደ ቫይታሚን እና ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን የሚሰጥ ነው ፡፡

ጥሩ የሆነ ገበሬ የተለያዩ ፍራፍሬዎችን ይተክላል ፡፡

ዘይቱና

የፍራፍሬ እና የለውዝ ዛፎች ለአካባቢያችን ዙሪያ

ፓፓያ

ፍራፍሬዎች የሁሉም ሰው ፍላጎት መሆን አለባቸው ፡፡

አንዳንዶቹ ፍራፍሬዎች ለወደፊት ታስበው የሚተከሉ ናቸው፡፡ ብዙዎቹ ወቅት ጠብቀው ነው የሚበቅሉት፡፡ አንዳንዶቹ ግን በቶሎ የማደግ ባህሪ አላቸው፡፡

ዘይቱና

ይቅብ

ሎሚ

አትክልቶች ለተለያዩ ምግብ አዘገጃጀት እና ለስነ ምግብ

አንዳንድ አትክልቶች በተወሰኑ ወቅቶች ብቻ የሚያድጉ እንደመሆናቸው መጠን ዓመቱን በሙሉ ምግብ ለማቅረብ እና የምግብ እጥረት እንዳይከሰት በዛ ያለ መጠን ያለው መትከል አለባቸው ፡፡

አንዳንድ አትክልቶች እና ለምግብነት የሚውሉ ቅጠሎች በቤቱ አጠገብ ሊተከሉ ይገባል ምክንያቱም በክረምት ወቅት በቀላሉ ሊገኙ ይችላሉ ፣ ወይም ሰዎች ወደ ሩቅ ቦታ ሄዶ ማምጣት ሲያቅታቸው የአትክልት ቦታው ቅርብ ቢሆን ይመረጣል ፡፡

በአትክልት ስፍራ ጠርዞች ላይ ሊተከሉ የሚችሉ እፅዋቶች

ቀናፍ፣ጁቴ

ዘይቱና

ሽፈራው

ጥጥ

በአትክልት ስፍራ ጠርዞች ላይ ሊተከሉ የሚችሉ እፅዋቶች

ዶቅኑ/ለንቋጣ

በአትክልቶች ስፍራ ዳርቻ ዙሪያ ትላልቅ ዕፅዋት ሊበቅሉ ይችላሉ ::

አልማ

ጐደሬ

ግብጦ

በአትክልት ስፍራው መሀል ላይ ሊተከሉ የሚችሉ

ነጭሎ

ባሚያ

ሚጥሚጣ

ስኳር ድንች

Leptadenia lancifolia

በአጥሮች ላይ በመውጣት የሚበቅሉ እጽዋቶች

ብዙ እጽዋቶች በቤቶች እና በአትክልቶች ዙሪያ ባሉ አጥሮች ላይ ሊበቅሉ ይችላሉ ።

ቡሻ፣ ቬልቬት ባቄላ

ቦለቄ

ቡቄ/ኪል

ነጭ/ሴተከርታቱሜ

ምስጋና

ይህ ህትመት የተዘጋጀው በምግብ እጽዋት መፍትሄዎች ሮታሪ አክሽን ግሩፕ ስር ባለ የፕሮጀክቱ አካል የተገነባ ሲሆን ከሆባርት የሮታሪ ክለብ በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ ነው ::

የፕሮጅክቱን ራዕይን በተጋሩ እና ፕሮጀክቱን ለመደገፍ ጊዜያቸውን በሰጡ የተለያዩ በጎ ፈቃደኞች ቁርጠኝነት እና ድጋፍ ምክኒያት ነው ይህ ፕሮጀክት እውን የሆነው።
ግምገማ ፣ አቀማመጥ እና ቅርጸት - ሊንዲ ኪቴ እና ጆን ማክፒ

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

ድጋፍዎን በደስታ እንቀበላለንም እናበረታታለንም ::

ይህ መመሪያ የተመሰረተው ከምግብ እጽዋት ዓለም አቀፍ (ኤፍ፣ፒ፣አይ) የመረጃ ቋት እና “የአለም የምግብ እጽዋት” በታስማኒያ የግብርና ሳይንቲስት ብሩስ ፈረንሳዊ ኢ.ኤ. ነው።

የምግብ እፅዋት መፍትሄዎች - የዴቮንፖርት ሰሜን ፣ የሮታሪ ክለብ ዲስትሪክት 9830 እና ዓለም አቀፍ የምግብ እጽዋት ፕሮጀክት ነው።፡

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

ማስታወሻዎች

Rotary

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

www.foodplantsolutions.org