»Kilimo cha karoti nchini Kenya«

Karoti hupatikana kwa rangi mbalimbali; njano, nyekundu, uchungwa na zambarau. Karoti za uchungwa hupata rangi yazo kutoka kwa beta carotene na antioxidants ambazo mwili huibadilisha kuwa vitamini A. Karoti pia ni chanzo kizuri cha beta carotene, fumuele, vitamini K 1, potasiamu na antioxidants.

Aina za kawaida za karoti ni pamoja na chutney, nantes na oxheart. Nantes zina rangi ya uchungwa, ladha tamu, laini na ndefu,huhifadhiwa kwa muda mrefu na zinaweza kukuzwa katika misimu yote.

Faida za karoti

Karoti ni chakula kinachosaidia kupunguza uzito wa mwili, hupunguza mafuta ya mwili, huboresha afya ya macho na zina carotene na antioxidants ambazo hupunguza ugonjwa wa saratani.

Huliwa mbichi, zinaweza kuongezwa kwenye juisi au mboga ili kuongeza ladha, na husindikwa na kuuzwa kwenye masoko ya nje.

Kilimo cha karoti

Kilimo cha karoti hutoa mazao mengi hata kwenye kipande kidogo cha ardhi na huwa na muda mfupi wa kukomaa ikilinganishwa na mazao mengine kama mahindi na kahawa. Karoti huhitaji utunzaji wa chini zaidi.

Karoti huchukua takriban miezi 4 kukomaa. Mtu anaweza kuangalia kwa kuondoa udongo fulani; ikiwa karoti zimefikia kipenyo cha inchi moja, huwa zimekomaa.

Masharti ya kilimo

Karoti hustawi katika mahali ambapo halijoto ni kati ya nyuzi joto 15 hadi 200, udongo usio na maji mengi sana isipokuwa udongo wa mfinyanzi au mawe, na kwenye maeneo yenye joto lingi sana.

Upandaji wa karoti kwenye udongo ulio na samadi nyingi sana susababisha uzalishaji wa karoti zilizo na machipukizi, ambazo hazinunuliwi kirahisi sokoni kwani wateja hupendelea karoti zilizonyooka na ndefu.

Kupanda karoti

Karoti zinaweza kupandwa kwa njia ya kutawanya na kwa safu. Unapotumia njia ya kutawanya, mbegu hutawanywa, humwagiliwa maji na huachwa kuota bila kuzifunikwa.

Kwa kupanda kwenye safu, tengeneza kitalu kisichoinuliwa chenye matuta yenye kina cha inchi nusu. Kupanda mbegu kwenye safu huwawezesha wakulima kuondoa mimea ya ziada na kupalilia mazao vizuri. Punguza idadi ya mimea ndani ya wiki mbili za kwanza baada ya kuota.