“ Kuhifadhi mboga za majani ya maharagwe“

Kula mboga ni muhimu kwa afya ya binadamu. Mboga zinaweza kuchunwa katika msimu wa mvua, na kukaushwa na kuhifadhiwa ili kutumika wakati wa kiangazi.

Majani ya maharagwe yana protini, vitamini A na C na madini muhimu kama ayoni na kalsiamu. Chuna majani laini yaliyokomaa vizuri kwa wakati wa wiki 7 baada ya kupanda. Acha kuchuna wakati maua yanapoanza kutokea.

Vyakufanya na vyakutahadhari

Hakikisha mimea imekomaa vizuri (kama wiki 7) kabla ya kuanza kuchuma. Chuna tu majani laini au nyororo, yenye afya wakati wa asubuhi. Acha muda wa wiki kadhaa baada ya kuchuna ili kuruhusu majani mapya kuchipuka. Acha majani kadhaa na uacha kuchuna kabla ya kutoa maua. Usichune majani yaliyokomaa sana au magonjwa. Usiyanyunyize majani ya kula madawa.

Kupika na kukausha majani.

Unaweza kukausha majani moja kwa moja, lakini watu wengi hupendelea kuyachemsha. Baada ya kuchuna, osha majani kwenye maji safi. Ondoa mashina na ukate majani katika vipande vidogo. Chemsha majani kwa muda wa dakika 20 na kisha uyatoe motoni. Toa majani kwenye sufuria ili yapoe. Yaweke kwenye kikapu kilicho na mashimo ili kudondosha maji.

Tandaza majani kwenye mkeka ulioinuliwa kutoka ardhini, kwenye jua. Geuza majani mara kwa mara ili yakauke kwa usawa. Baada ya kuyakauka vizuri, yahifadhi kwenye mipira ya majani, katika mahali pakavu.

Majani yanaweza kuliwa au kuuzwa wakati wowote wa mwaka. Majani ya malenge na majani ya kunde, pia yanaweza kuhifadhiwa

kwa njia ile ile.