»Okwongera omutindo ku mata g‘embuzi okufunamu ebintu ebiwoomu ate nga birimu ebiriisa – Kibidav Ekitundu ekyokubiri«

Yogati akolebwa nga batabudde obuwuka obukaatuusa wamu n‘ebirungo ebituukiridde ebikyusa empooma wamu n‘okuleeta langi ez‘enjawulo mu mata.

Okukola yogati, funa amata amabisi ogaggyemu obuwuka nga ogateekamu ssukaali n‘ebirala ebyongerwamu. Kaatuusa amata ago nga gali mu byanzi era ogateeke mu bisenge mwe gabugumira ku kigero ky‘ebbugumu eppime okumala essaawa nga nnya. Gateeketeeke bulungi ogatereke mu ffiriigi.

Emiganyulo egiri mu yogati n‘omuzigo

Okukendeera kw‘endwadde y‘entunnunsi oba puleesa mu misuwa. Biyamba okuziyiza omugejjo era bikendeeza endwadde ezirumba ebitundu by‘abakyala eby‘ekyama.

Omuzigo ogw‘ekika kya cheese, mmere yennyini erimu ebirungo byonna ebyetaagisa era gulimu ebiriisa. Mu bika by‘omuzigo ogw‘ekika kya cheese mulimu cheddar, halloumi, feta white classic chevre, gouda ne mascarpone.

Omuzigo ekika kya cheese guyamba okukuuma amannyo nga tegafuna bituli, emisuwa egitambuza omusaayi okubeera emiramu obulungi wamu n‘obutaffaali mu mubiri.

Okukama embuzi

Embuzi zikamire mu bifo ebiyonjo. Sooka kwoza kibeere era

olongoose mw‘ogenda okukamira okwewala okwonoona amata. Amata g‘embuzi gakosebwa mangu ekintu kyonna era gafa mangu nnyo. Embuzi esobola okuvaamu liita bbiri ku ssatu ez‘amata buli lunaku.

Embuzi zirina ebiseera we zibeerera n‘amata anti zireeta amata nga embeera y‘obudde nnungi. Waliwo ebiseera bya mirundi ebiri mu myezi egy‘enjawulo embuzi mwe zikamirwa: Mu mwezi Gwokutaano(Muzigo), Ogwomukaaga(Ssebaaseka), Ogwomusanvu(Kasambula) ne mu mwezi gw‘ekkumi n‘ebiri(Ntenvu) n‘ogusooka(Gatonnya).

Emiganyulo egiri mu mata g‘embuzi

Amata g‘embuzi galimu ekirungi kitono ekya lactose nga ono ye ssukaali abeera mu mata, wamu n‘ekirungo ekigumya amagumba ekiyitibwa calcium, galimu amasavu matono era gayamba okujjanjaba amabwa goomulubuto agayitibwa alusa kubanga gakendeeza okwekuuta okwandivuddeko obulumi mu bitundu by‘omubiri byonna emmere mw‘eyita. Amata g‘embuzi gakubirizibwa nnyo okuweebwa abaana abatasobola kuyonka mabeere ga bamaama baabwe.

Amata g‘embuzi gajjudde ekirungo kya potassium, gayamba okuziyiza obulwadde bw‘entunnunsi obumanyiddwa nga pressure n‘enkola y‘omutima gw‘omuntu. Ssaabwe oba buyite obusa bw‘embuzi busobola okukozesebwa ng‘ekigimusa.