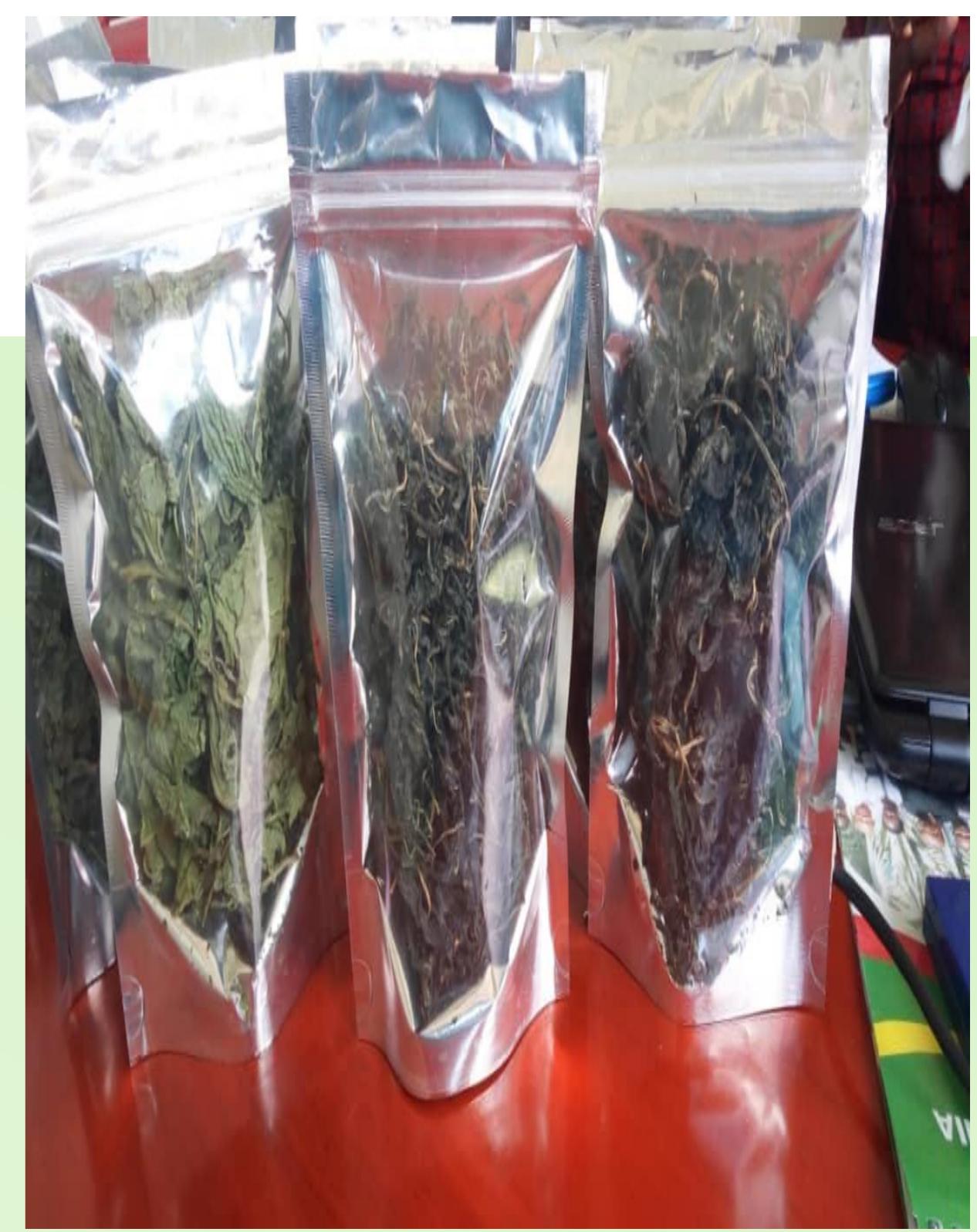


Ukaushaji wa Mnavu



Utangulizi

- Mnavu ni miongoni mwa aina nyingi za mboga za asili za Kiafrika zenyе virutubishi vingi kama vitamini, madini na protini
- Mnavu hutumika kama tiba asili katika jamii nyingi za Tanzania
- Mnavu uliokukomaa ni rahisi kuharibika, hivyo utunzaji sahihi baada ya mavuno unapaswa kuzingatiwa
- Usindikaji kwa njia ya kukausha unaweza kuhakikisha usalama na ubora wa virutubishi kwenye bidhaa
- Ukaushaji huongeza muda wa bidhaa na kusaidia kutunza vitamin, madini, na hata kuboresha ladha



Hatua za ukaushaji wa Mnavu

Uvunaji na upoozaji

- Chuma juma la 4-6 baada ya kuotesha miche
- Chuma asubuhi au jioni
- Ondo majani yaliyoharibika

Uchambuaji, uoshaji na upimaji

- Ondo wadudu, udongo na majani yaliyooza
- Osha mnavu kwenye maji yaliyo salama

Uwekaji maji ya chumvi kwenye jiko

- Chovya mnavu kwenye maji ya chumvi yanayochemka kwa dk. 2
- Pooza mnavu
- Chuja kwa chujio

Ukaushaji

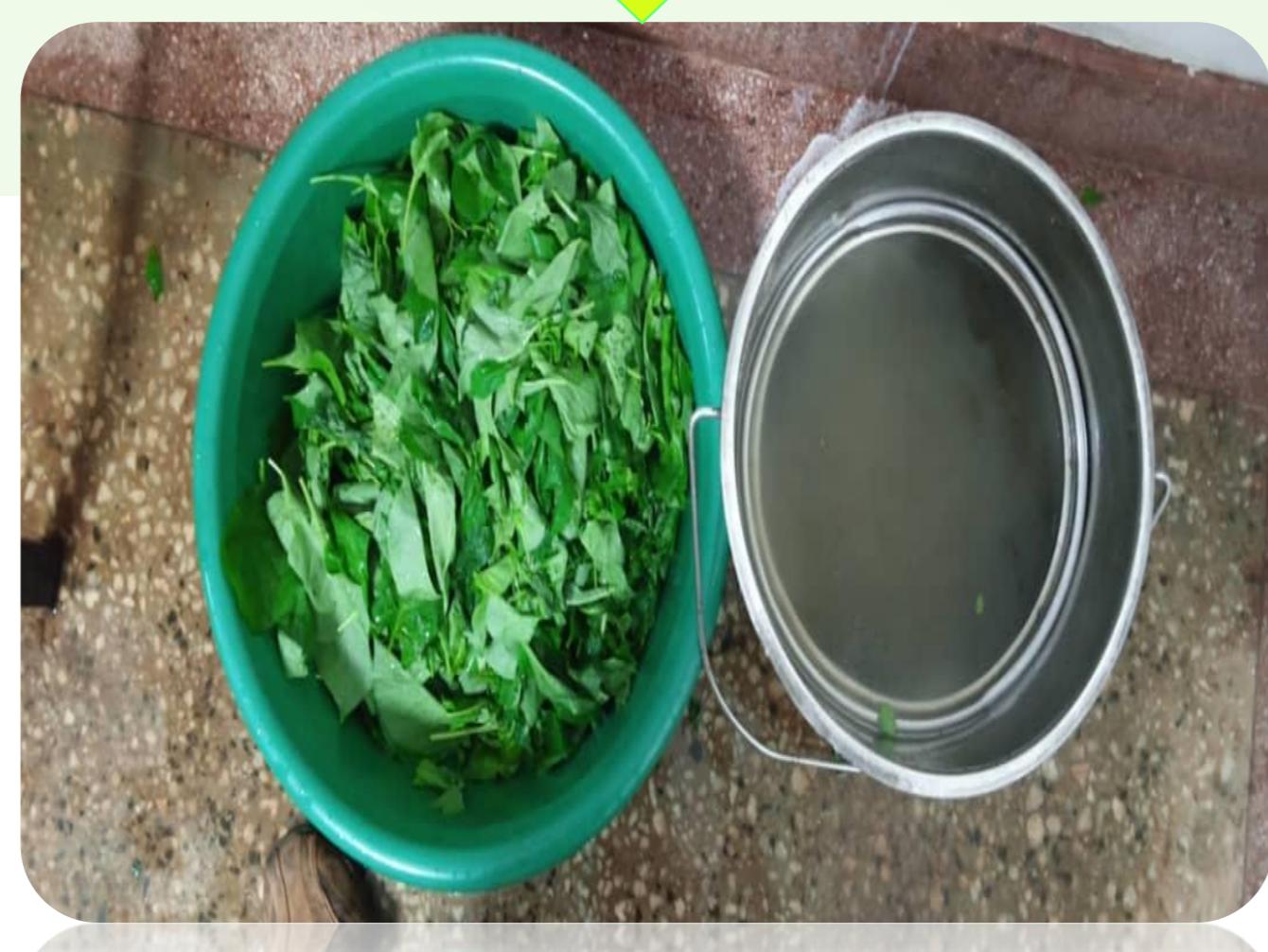
- Tumia kikaushia jua
- Tumia iliyopo kulingana na mazingira

Ufungashaji

- Poza kwenye joto la kawaida
- Fungasha kwenye vifungashio vyenye plastiki



Uvunaji wa mnavu
<https://africa-rising.net/healthy-veggie-revolution/>



Uoshaji wa mnavu ©Frank Sangija



Chovya kwenye maji ya moto kwa dk. 2
© Marynurce Kazosi



Ukaushaji wa mnavu © Marynurce Kazosi



Kifungashio cha mnavu uliokaushwa chenyе plastiki ©Marynurce Kazosi



Ukusanyaji kwenye kreti © Marynurce Kazosi



Uchambuaji wa mnavu © Frank Sangija



Pooza kwenye maji ya baridi yenyе chumvi © Marynurce Kazosi



Ugeuzaji Kazosi mnavu ili kuruhusu ukauke vizuri © Marynurce



MNAVU ULIOKAUSHWA

Boresha afya



Lebo © Marynurce Kazosi



Mnavu uliolaribika usivunwe
© Nono-Wondimo et al. (2009)



Upimaji wa mnavu uliochambuliwa © Frank Sangija



Chuja mnavu © Marynurce Kazosi



Vikaushio jua © Marynurce Kazosi



Kwa mawasiliano zaidi
Dkt. Athanasia Matemu
Msimamizi wa utafiti wa Mnavu, (FruVaSe)
-Tanzania,
Taasisi ya Sayansi na Teknolojia ya Nelson
Mandela, S.L.P. 447, Arusha, Tanzania.
Simu na: +255 787 587 249
Barua Pepe: athanasia.matemu@nm-aist.ac.tz