

# Toleo 100, Kipengele 6

Aina: Mwongozo

Mwezi wa kwanza 2015

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mapishi bora ya Mihogo yaboresha Afya ya Familia**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nukuu kwa Waandishi**

Mihogo ni moja kati ya zao kuu maoeneo mengi barani Afrika. Lakini nchini Zambia, mihogo inalimwa Zaidi Luapula na majimbo ya kaskazini, ikiwa mahindi ni zao kuu katika maeneo mengi.

Mihogo inamanufaa mengi kulinganisha na Mahindi. Kwanza, ni rahisi kulima na inahitaji vibarua wachache tu. Inaota katika aina mbalimbali za udongo na inastahilimi maeneo kame. Wakulima hawana tatizo la kuhifathi mihogo kwasababu wanaweza kuiacha ardhini kwa muda mrefu na kuvuna kidogo kidogo tu kulingana na mahitaji yao.

Kwa miaka mingi serikali ya Zambia imehimiza uzalishaji wa mihogo katika maeneo mengi ambayo hapo awali mihogo ilikuwa hailimwi. Lakini muamko kwa wakulima kulima zao hili umekuwa mdogo. Utafiti tofauti unaonyesha kuwa watu walio wengi hawapendi kulima zao la muhogo kwasababu hawajui namna unavyoliwa na mapishi bora ya mihogo. Hivyo msisitizo wa sasa ni kutoa mafunzo ya mapishi na namna ya kula mihogo ili kipindi cha upungufu wa chakula watu waweze kupata chakula mbadala.

Mwongozo huu umeelekezwa kwa wakulima wa vijini mashariki mwa nchi ya Zambia ambao siku zote wamekuwa wakipuuzia zao la mihogo. Lakini inaweza kubadilishwa kiurahisi na kufaa kutumika kwa nchi nyinginezo za Afrika.

Unaweza kuamua kurusha mwangozo huu kama sehemu yako ya vipindi vyako vya kila siku, tumia waingiza sauti. Kama, ndivyo, hakikisha unawajulisha wasikilizaji wako mwanzoni mwa kipindi kuwa sauti zinazo sikika ni za waigizaji, na sio watu hhalisi waliohojiwa katika mahojiano.

Unaweza kutumia mwongozo huu kama vyanzo vya utafiti au shauku ya kutengeneza vipindi vyako vya mihogo nchi kwako.

Ongea na wakulima walio lima mihogo na ongea na wakulima ambao hawajalima mihogo

Unaweza kuwauliza.

Familia zinazo lima mihogo zinatumia mbinu gani za kipekee? Wanaume wanapenda mihogo ipikwe vipi? Wanawake wanapenda kulaje mihogo? Watoto wanapenda kulaje mihogo?

Kuna changamoto au vikwazo gani vya kulima mihogo? Umepata suluhisho kwa vikwazo hivi au malengo? Muda uliokadiriwa: Dakika 25, Utangulizi na Muziki wa kumalizia

**MTANGAZAJI:** Ni muda wetu tena wakulima wa kusambaa taarifa za mbinu bora za kilimo na kuboresha maisha yetu.

Jina langu ni Filius Chalo Jere na leo ninawaletea mada ya kusisimua inayozungumzia jinsi ambavyo zao la mihogo inaweza kuwa zao la muhimu la chakula katika familia yako. Naelewa kuwa sisi Wangoni tunaoishi mashariki mwa Zambia hatupendelei kula mihogo. Bdala yake, tunachukulia kama chakula cha watu wa Bemba wanaoishi Luapula na Jimbo la Kaskazini.

Lakini umeona kuwa kuna tatizo la mabadiliko ya tabia ya nchi na Mahindi yetu hayana mavuno mazuri? Wengi wetu tuna uhaba wa chakula kwanzia Mwezi wa kumi na Mwezi wa Tisa ─ magahla yetu ya mahindi ni machache au muda mwingine ni matupu kabisa ─ mpaka mwezi wa tatu au Mwezi wa nne, tunapovuna –mahindi yetu ya awali.

Na bado chakula chetu kikuu, Bemba, haiishi pamoja na hali kame, mihogo, inastawi katika msimu huu na misimu mingine katika mwaka. Tafadhli endelea kuwa na mimi na kwapamoja tutaona njia za kufanya muhogo kuwa chakula kizuri kwa familia yetu.

MAPUMZIKO MAFUPI NA MUZIKI (NYIMBO ZA VIJIJINI)

**MTANGAZAJI:** Najua shauku yako juu ya muhogo imeingezeka. Hivyo kaanami nikiwa natafuta taarifa kuhusu zao hili la muhogo ambao sisi watu wa mashariki tumekuwa tuliweka kando.

Unaweza kuaona kuwa waziri wa kilimo nchini amebadilisha kauli mbiu kutoka kuwahimiza wakulima kuzalisha mihogo na kufikia hatua ya kuwaelimisha wakulima jinsi ya kuandaa na kula mihogo. Nilikuwa na shauku ya kujua taarifa hii imepokewaje na wakulima, hivyo niliendesha baiskeli yangu mpaka ofisi za kilimo na kukutana na afisa ugani.

Tafadhli jitambulishe kwa wakulima.

**NANCY:** Asante. Jina langu ni Nancy Kaenga. Mimi ni mtraalamu wa lishe ninaye husika na kuwafundisha wakulima namna wanavyoweza kupika na kula mihogo. Wanapitwa na chakula kizuri kitokanacho na zao muhimu.

**MTANGAZAJI:** Kwanini unasema hivyo?

**NANCY:** Mimi ni Mbemba na nimekuzwa na chakula cha mihogo. Hivyo ninajua ni jinsi gani zao la mihogo linavyo weza kuwa zao tegemezi kulinganisha na zao la mahindi linano penda sana hapa.

**MTANGAZAJI:** Kwanini unafikiri kupanda na kula mihogo uhimizwe kwa watu ambao tamaduni zao zinawahimiza kulima na kula mihogo?

**NANCY:** Kuna sababu tofauti. Moja ni kwamba mihogo inaota vizuri katika aina mbalimbali za udongo. Kuna matatizo ya mabadiliko ya tabia ya nchi pia. Hii imepelekea kuwa na mvua cheche, na kupelekea zao la mahindi kupungua haraka haraka. Hii ndio sababu ya kuisha kwa mahindi kwenye magala mapema. Wakipanda mihogo kama chakula kikuu, pamoja na mahindi, hili halitakuwa tatizo tena.

**MTANGAZAJI:** Lakini, nimeona mihogo michache katika bustani zao za mboga, kwa mtazamo wako unafikiri kwanini hawapandi mihogo katika mashamba makubwa?

**NANCY:** Kabisa, wakulima wanapanda mihogo katika bustani zao za mboga. Lakini ni mbegu hafifu inayotoa mavuno kidogo. Mara nyingi wanapanda mistari michache ikiambatana na mboga, wanaingoa kwaajili ya kutafuna mibichi au kuchemsha kama kitafunio tu.

**MTANGAZAJI:** Unawezaje kuwabadilisha watu ambao kwa mika yao yote wamekuwa wakitegemea zao la mahindi waanze kula mihogo?

**NANCY:** Mpango sio kuwahimiza wakulima kuacha kulima mahindi

na kufanya kilimo cha Mihogi, bali ni kuwahimiza wazalishe

mahindi pamoja na Mihogo.

**MTANGAZAJI:** Na utafanyaje?

**NANCY:** Watu watakubali kulima zao jipya endapo zao linasoko au ni chakula kizuri. Kama mtaalamu wa lishe, Najua kuwa mihogo ni moja ya mazao muhimu sana. Kazi yangu ni kuwashawishi watu waamini hivi na kuwafundisha namna ya kupika mohogo. Wakianza hivi wataanza kulima mihogo Zaidi na watacha kulima mihogo katika bustani na kuhamia katika mashamba makubwa.

Kama huamini Thomas na unahitaji kusikia na kuaona kwa macho yako mwenyewe, nina piki piki nje. Twende kijiji cha Kagunda kilichopo karibu na hapa. Utakachoona na kusikia ni hali sawa katika vijiji vingine.

**MTANGAZAJI:** (KAMA-ONYO)Sipendi kuendesha piki piki ninapenda kuendesha Baiskeli yangu.

**NANCY:** (UTANI) Kama mngoni halisi! Lakini usijali. Nitakubebe kama abiria. Huugopi kuanguka, Sindiyo?

**MTANGAZAJI:** Kabisa. Twende zetu!

**KIASHIRIA:**  MLIO WA PIKIPIKI IKIWAKA NA KUONDOKA

**MTANGAZAJI:** (MLIO WA PIKIPIKI) Rafiki yangu, Nilikuwa nadanganya niliposema siogopi kuanguak!

Kwa mara ya kwanza, Nilivyovaa Helmenti nilihisi kama nimedumbukiza kichwa change kwenye chungu, na sikujua hata jinsi ya kufunga mkanda chini ya shingo. Pia, Mimi nimemzidi huyu Dada wa Bemba mwenye haraka zake na pikipiki kwa miaka 20. Hivyo sikujua pakuweka mikono yangu mpaka waliponiambia.

Sasa tumemaliza njia nzuri na tunaingia barabara mbovu. Barabara sio mbaya sana na Nancy anakwepa sehemu mbaya mbya kwa uangalifu. Nina Imani kuwa sasa sitaweza kuanguka na ninaweza kutazama mazingira.

Tumepita kijito cha maji na kurusha matone kidogo ya maji. Ni katikati ya mwezi wa Tisa, hivyo majani yamekauka na miti inaanza kutoa majani mapya. Kipindi cha nyuma wakulima wadogowadogo wangekuwa wanakazi za kusafisha mashamba yao muda kama huu. Ingawa nimekuwa niki wahimiza sana kuhusu kilimo hifadhi katika redio na nina furahi sana kutoona moto ukiwaka wakulima wakichoma majani.

Tumepita kijiji kimoja na tunaelekea kijiji kingine. Hapana, hatupiti kijiji hiki, Nancy anapunguza mwendo.

**KIASHIRIA:** SAUTI YA PIKI PIKI IKIFIFIA

**NANCY:** Tumefika. Hiki ni kijiji cha Kagunda ambapo unaweza kuzungumza na wakulima kuhusu mihogo na sio mimi.

**MTANGAZAJI:** Kabisa, na nina furaha ya kutoa mkanda na kushusha chungu nilichokuwa nimevaa kichwani kwangu. Kijiji kinaoneka kimepangika na kisafi. Nyumba nyingi zimejengwa kwa matofali ya kuchoma na bati. Nyumba zina majiko yaliyo wazi na maghala ya mahindi kwa mbele na choo cha shimo nyuma ya nyumba. Umbali mdogo kutoka tulipo ninaona, Ninaona kivuli kidogo cha majani chenye uwazi pande zote, hii moja kwa inaashirika pale ni mahali pa makutano au *nsaka*.

Ina furahisha kumuona mwanamke akiwa moja kati ya majiko wazi akipika kwa kutumia majiko ya kisasa. Nimekuwa nikiongelea sana majiko haya katika vipindi vyangu.

Baada ya mimi na Nancy kushuka kwenye pikipiki, mwanamke alikuja kwa furaha kutupokea, na kumkumbatia Nancy. Na kupiga vigelegele na ghafla wanawake wengine walikuja kutupokea. Wengine walikuwa wakibeba watoto na wengine wakionekana kuwa wajawazito. Kikundi cha watoto vijijini wakusnyika kuona nini kinatokea.

Mwanamke aliyekuwa jikoni anaonekana kuwa ndiye kiongozi wa kikundi, na baada ya kikundi cha wanawake kuwa kikubwa aliwaongoza na kuanza kuimba nyimbo za kutukaribisha.

**KIASHIRIA:**  NYIMBO ZA MUALIKO NA VIGELEGELE

**NANCY:** Huyu ni Bibi. Chosiwe Shanzi, na Mama, huyu mtu ametokea Breeze FM. Utamjua tu akianza kufungua mdomo wake.

**KIASHIRIA:** VIGELEGELE NA NYIMBO ZA KUKARIBISHA

**CHOSIWE:** Karinu na unaendeleaje? Nancy alinipigia simu kunijulisha uji wako. Nina elewa kuwa unashauku juu ya zao la mihogo?

**MTANGAZAJI:** Ndio, Zaidi nataka kujua namna unavyokula mihogo.

**CHOSIWE:** Sawa, njoo, twende tukakae kwenye *nsaka*. (PEMBENI MWA WANAWAKE WAWILI KATIKA KIKUNDI) Amake Tamara na Abelesi, tafadhali nenda ndani kanileteee *nongo* ya *munkhoyo* na vikombe vya plastiki. (*Nukuu kwa wahariri: A* nongo *ni chungu cha udongo kinachotumika kusindika pombe au vinywaji vitamu vya kienyeji kama* munkhoyo*).* Wengine ─ twende tukakae kwenye *nsaka*. Ni upendeleo, kuwa na sauti ya mkulima moja kwa moja, si ndiyo?

**WANAWAKE:** Ndio, ndio!

**KIASHIRIA:** WATU WAKITEMBEA WENGINE WAKIKAA JUU YA VITI NA MIKEKA

**CHOSIWE:** Nafikiri wote tuko tayari sasa. Vijijini hatuna vinywaji baridi, Lakini ninaamini utafurahia *munkhoyo* kinywaji Amake Tamara alichoweka kwenye meza. Imetengenezwa na mizizi ya miti shamba na ina ladha ya kipekee na utamu.

Sasa, tuongee juu ya mihogo, imekuwa ikilimwa katika eneo hili kwa mika mingi sasa. Lakini siku zote tumekuwa tukilichukulia zao hili kama zao la kawaida ukilinganisha na mahindi. Kwa sababu hiyo siku zote tumekuwa tukilima mihogo katika bustani, kama zao- ambalo unaweza kungoa kidogo na kutafuna mbichi, au kuchemsha kama kitafunio.

**MTANGAZAJI:** Lakini Bibi. Kaenga aliniambia kuwa wewe unalima mihogo mingi shambani kwako.

**CHOSIWE:** Ndio, tunalima, kwasababu tabia ya nchi imebadilika sana. Mvua zimekuwa chache na mavuno ya mahindi yamekuwa madogo, kipindi cha mwezi wa kumi au mwezi wa kumi na moja mpaka mwezi wa tatu kunakuwa na uhaba wa chakula au tunapovuna mahindi mapema mwezi wa Nne.

**MTANGAZAJI:** Kwahiyo Jibu la hili ni nini?

**CHOSIWE:** Jibu limeletwa na Bibi. Kaenga hapa.

**KIASHIRIA:** WANAWAKE WAKIPIGA VIGELEGELEA NA

KUSHUKURU

**CHOSIWE:** Siku hizi ulaji wa mihogo umeongezeka na tunakula mihogo katika namna tofauto tofauti. Tunapenda kupanda mbegu tamu kama *Manyopola* na *Mweru* kwasababu ni mbadala mzuri wa mandazi au mikate au.

**MTANGAZAJI:** Kwanini unasema hivyo?

**CHOSIWE:** Mihogo ni bei rahisi, inapatikana kiurahisi na inaridhisha!

Kwa kawaida, tunachimba mizizi, tunaosha udongo na kumenya maganda. Na kasha kuikata katika vipande na kuichemsha. Mihogo mizuri inaiva haraka na mara nyingine hauhitaji hata kuweka chumvi. Watoto wanaweza kuila moja kwa moja kasha kunywa maji. Wanaweza kuila badala ya mikate na chai au mandazi. Mihogo sasa inapikwa kama chakula kikuu, *nshima*, sindiyo, Amake Tamara?

**A. Tamara:** Ndio, mwenyekiti wangu. Sisi wangoni tunajifunza haraka haraka jinsi ya kupika chakula cha *nshima*. Tunatumia mbegu chungu ya mihogo iitwayo *Chambeshi* kutengeneza unga.

**MTANGAZAJI:** Kwanini unatumia mbegu chungu?

**A. Tamara:** Inakomaa mapema kulinganisha na mbegu tamu na inatoa mihogo mikubwa. Uchungu wake pia ni mzuri kwasababu waizi huwa haibi shambani

**MTANGAZAJI:** Hiyo ni vyema, lakini unalinganishaje mihogo na mahindi?

**CHOSIWE:** Mihogo inaweza kukaa ardhini kwa muda mrefu. Hivyo hatuhitaji kuvuna mihogo yote kwa mara moja kama mahindi, ambapo lazima uhifahdi mbegu katika maghala. Mihogo tunachimba kidogo tu kwaajili ya matumizi ya muda huo huo. Kwa kawaida tunang’oa mti mmoja tu kama tunataka kuchemsha mihogo kwaajili ya familia nzima kama kifungua kinywa. Lakini kama ni kwaajili ya kutengeneza unga basi tunalazimika kung’oa mashina kadhaa.

Mihogo inamanufaa mengine ya ziada. Unaweza kutumia miti ya mihogo kama mbegu, ambapo ni rahisi kabisa ukilinganisha na kununua mbegu za mahindi. Na unga wa mihogo unaweza kuhifadhiwa kwa muda wa miaka miwili hadi mitatu bila kuharinika.

Lakini, tafadhli, Ninaona bado hujanywa *munkhoyo* yako. Inaweza kuwa labda hujaipenda?

**MTANGAZAJI:** Oh, hapana, ni nzuri sana. Ni kwamba tu mazungumzo haya ya mihogo yamenivutia!

**CHOSIWE:** Asante. Sasa, Abelesi, tafadhali elezea jinsi tunavyopika mihogo *nshima*.

**Abelesi:** Asante, mwenyekiti wangu. Kupika *nshima* kwa kutumia unga wa mihogo ni tofauti na kupika *nshima* kwa kutumia unga wa mahindi. Unga wa mahindi unahitaji kupikwa kwa muda mrefu jikoni.

Kupika kwa unga wa mihogo, unahitaji tu kuweka chungu cha maji jikoni mpaka kitakapo pata moto. Kisha toa chungu kwenye moto, weka chini na anza kuweka unga wa muhogo kidogokidogo na koroga mpaka utakapo pata uji mzito. Na hiyo ni chakula chako cha *nshima*!

**MTANGAZAJI:** Nawaza itakuwa inamuonekano gani na ladha gani!

**NANCY:** *Nshima* iliyopikwa kwa mihogo ni ngumu, inavutika, na ni nyeupe. Ukila inakuridhisha siku nzima. Hii ni kwasababu wengiwetu wa Bemba siku zote tunapendelea kula *nshima* mara moja tu kwa siki. Baada ya kula *nshima* iliyotengenezwa kwa mihogo, unachohitaji tu ni kunywa maji.

**MTANGAZAJI:** Hmm, ilikuwaje kwa watu waliozoea kula *nshima* iliyotengenezwa kwa mahindi kubadilika na kuanza kula *nshima* ya mihogo?

**CHOSIWE:** Hatukuweza, hivyo mwishoni, Bibi. Kaenga alishauri tuchanganye unga. Yalikuwa ni mafanikio ya haraka. *Nshima* haikuwa tena kama unatafuna bablishi au mprira ilikuwa laini na haikukaa tumboni kama jiwe. Na unabaki na shibe kwa muda mrefu. Kwa matokeo haya siku hizi ninatumia unga mdogo tu wa mahindi!

**NANCY:** (UTANI) Umekiri kuwa mihogo inapunguza uhaba wa unga wa mahindi ndani kwako!

**CHOSIWE:** Ni lazima nikubali kuwa kwa kutumia unga wa mihogo kuandaa *nshima* imeboresha upatikanaji wa chakula nyumbani kwako. Sasa tuna chakula mwaka mzima hata kipindi cha ukame!

**MTANGAZAJI:** Ni vizuri kusikia. Kuna kingine kimetokea baada ya kunza kutumia mihogo?

**CHOSIWE:** Ndio, tumejifunza pia namna ya kuandaa majani ya mihogo kama mboga ambayo tuna kula *nshima* “mchanganyiko” wa unga wa-mahindi na mihogo. Majani ya mihogo ni migumu kuliko mboga zetu za majani za kawaida. Hivyo ninachuma majani malaini a kuyaosha vizuri kwa maji ya uvuguvugu. Kisha ninakatakata majani katika vipande vidogovidogo na kuweka kwenye sufuria. Zinahitaji kuchemka kwa muda mrefu. Ikiivva ninaweka chumvi kidogo nan a mafuta ya kupikia, na mboha yangu ya mihogo inakuwa tayari!

**MTANGAZAJI:** Na, ni nzuri naamini?

**CHOSIWE:** Ndio! Lakini wengi wetu tunapenda kupika mihogo kama tunavyopika mboga za majani za kawaida ─ kwa kuongeza unga wa karanga. Tunaandaa majani ya mihogo kama tunavyopika mboga nyingine kwa mafuta na nyanya. Lakini baada ya kuzikata, ninaziweka kwenye dirisha ua juani kidogo ili zinyauke kidogo.

Wakati huo nikibangua karanga zangu na kuchagua zile zilizo nzuri. Kisha ninakaanga karanga na kuziacha zipoe kidogo na kutoa maganda. Baada ya hapo, ninazipiga piga kuziponda.

Lakini ninapotaka kutumia unga wa karanga huwa sikaangi karanga. Badala yake, baada ya kubangua na kuchagua zile nzuri nina ponda kupata unga.

**MTANGAZAJI:** Hmm, hii ni hatua ndefu kweli!

**CHOSIWE:** Lakini tunaweza kufnya vitu mbalimbali wakati mmoja. Hivyo wakati unga wako wa karanga unapokuwa tayari basi majani yako ya mihogo tayari yatakuwa yameiva.

Baada ya majani kuiva vizuri, ninaweka unga wa karanga badala ya kuweka mafuta ya kupikia. Kisha ninaweka chumvi kidogo na kukoroga vizuri kwa muda na kasha ninatoa kuni jikoni ili mboga ziive polepole kwa moto mdogo. Baada ya hapo, Nina ongeza nyanya na vitunguu. Hii tunaiita *gwada wovundula*. Watoto wangu wanapenda sana kiasi ya kwamba nina lazimika kutumia sufuria kubwa kupika *nshima!*

**MTANGAZAJI:** Hmm, niseme umeamsha hamu yangu ya kula mihogo kwa kuandaa mboga za majani na kuweka karanga. Ipi kati ya hizi mbili inaladha bora zaidi?

**CHOSIWE:** Siwezi kuamua, Lakini kabla haujaenda unaweza kuonja mihogo na unga wa karanga, ilibaki baada ya chakula cha jana. Ukija siku nyingine tutakuandalia kwa mapishi mengine.

**MTANGAZAJI:** Siwezi kusubiria hiyo mihogo na Karanga. Nina jiuliza nini kingine Bibi. Kaenga amekufundisha juu ya mihogo?

**CHOSIWE:** (AKICHEKA) Huyu mwanamke wa Kibemba anafaa kuwa mke! Ametufundisha njia nyingi sana za kupika mihogo. Tumeweza hata kuandika kitabu chetu cha upishi wa mihogo!

**NANCY:** Kabisa, Nimejitahidi kuwashaishi watu hawa kulima mihogo. Wanalima karanga nyingi kwahiyo nimewaonyesha jinsi ya kuchanganya vipande vya mihogo vilivyo chemshwa na karanga. Iki fanywa vyema karanga iliyosangwa inakaa juu ya mihogo na kutengeneza kitafunio kizuri sana. Watoto wengi wanabeba mihogo iliyoandaliwa kwa namna hii kwenda nayo shuleni kula wakati wa mapumziko, inashibisha sana na inavirutubisho!

Namna nyingine ambayo watu wametokea kuipenda ni kula mihogo na karanga. Hii, baada ya kuosha mihogo inamenywa lakini haikatwi katwi. Kisha inawekwa kwenye maji kwa siku chache ikianza kuoza …

**MTANGAZAJI:** … (AKIIINGILIA) Kunuka? Kunuka ni dalili kuwa kitu kimeoza!

**NANCY:** (AKICHEKA) Kweli wewe ni Mngoni! Hujui chochote kuhusu kusindika/kuchachusha. Huko “kuchacha” kunaupa muhogo ladha ya kipekee ambayo Mbemba wa kweli anaweza kukubali!

Baada ya kutoa kwenye maji unaweka juan kidogo kukausha maji.

**MTANGAZAJI:** Hii, haipelekei mihogo kukauka na kuwa migumu kung’ata?

**NANCY:** Mihogo hauliwi mikavu. Unachukua tu kiasi kidogo unachotaka kula na kuweka kwenye beseni la maji. Kisha unakoroga kidogo kwa mikono na kuchoma kidogo kwenye mkaa. Kwa wakati huo, unakaanga karanga na kuiweka chumvi. Unakula mihogo iliyochomwa na karanga iliyowekwa chumvi.

Kwetu Bemba, tunaiita *kalundwe nembalala*. Inajulikana sana hata wanawake wanaiuza barabarani. Lakini ni Zaidi ya kitafuno. Baada ya kula na kunywa kikombe cha maji unashiba. Kwa namna hii ya kupika na kula mihogo si ajabu kwanini sisi wa Bemba tuna nguvu sana!

**CHOSIWE:** (VYEMA KIASILI) Sio tu wew M Bemba, Bibi. Kaenga. Angalia jinsi watoto kijijini walivyo na afya na nguvu. Hawa watoto sip Bemba, si ndiyo?

**NANCY:** Hivyo ndivyo nimemaanisha, Wangoni wote sasa wanaafya na nguvu kutokana na mapishi ya mihogo kutoka kwa watu wa Bemba!

**MTANGAZAJI:** Niliangalia kwa ukimya wakina mama wa Kingoni na Bemba wakibishana. Na kasha nikaulizia chakula channgu cha mihogo na maajabu yamaneno, mwanamke mmoja alijiibia kwenda jikoni kutuletea *nshima* na mboga za kisamvu. Nilijing’ata kidole nikiwa nakula chakula hiki, ilikuwa ni nzuri sana.

Hivyo heshimu zao la mihogo na ipende katika shamba lako msimu huu. Waulize wanawake wa Kagunda walijionea, ni zao ambalo unaweza kulitumia kuanzia juu mpaka chini. Unaweza kutumia majani kama mboga, ukauza vipando kwa wakulima wenzako kupanda, na kama ilivyo, mihogo yenyewe ita liwa kama chakula, ikitumika badala ya mikate au maandazi ─ na kukupatia chakula chako kizuri cha!

Muhogo, zao la kipekee!

## Shukrani

Imechangiwa na: Filius Chalo Jere, Mzalishaji wa vipindi vya kilimo vya Redio, Breeze FM, Chipata, Zambia

Imehaririwa na: Bibi. Nancy Kaenga, mtaalamu wa lishe, Wizara ya kilimo na Mifugo, Chipata, Zambia

**Vyanzo vya Taarifa**

Mahojiano:

Bibi. Nancy Kaenga, mtaalamu wa lishe, Wizara ya kilimo na Mifugo, Chipata, Zambia, Mwezi wa Tisa, Tarehe 22, 2014

Chosiwe Shanzi, Mwenyekiti, Amake Tamara, Abelesi na wadau wengine Kagunda kikundi cha Wanawake, Chipata, Zambia, Mwezi wa Tisa Tarehe 22, 2014

Dr. Martin Chiona, Mtaalamu wa mizizi & kuzalisha mbegu, Mansa, Jimbo la Luapula, Zambia. Alihojowa Chapita, Zambia Mwezi wa Tisa 17,2014

 Mradi umefanyika kwa msaada wa serikali ya Kanada kupitia kitengo cha mahusiano ya nchi za nje, Biashara na Maendeleo (DFATD)