

# MAPISHI YA MAHARAGWE YA VELVET

TAFSIRI KUTOKA KWA *RECETARIO DE COCINA* NA DR. MARTIN L. PRICE

CHAPISHO LA WORLD NEIGHBORS (HONDURAS)

Chapa ya ECHO 1987

Tafsiri na: PATRICK BUNYALI KAMOYANI Oktoba 2005

---

## MAKALA YA ECHO

---

### ONYO KUTOKA KWA ECHO

Tunawasilisha maelezo haya licha ya mjadala kuhusu iwapo ni salama kwa binadamu kutumia maharagwe haya kwa kiwango kikubwa. Katika eneo lako, maharagwe ya kawaida yamewai kukosekana, huku haya ya velvet yakinawiri? Iwapo ndivyo, ni muhimu kutumia maharagwe haya yaliyo na wingi wa protini pasipo kuangamia kwa njaa au kukosa lishe bora. Tunatumai kwamba ni kutokana na sababu hii ndiposa matayarisho ya mapishi kwa kutumia aina hii ya maharagwe yalibuniwa. Je, wafahamu kwamba hata iwapo kuna chakula katika eneo watu hukosa lishe bora na lifaalo? Ikiwa hiyo ndiyo hali, tungalipenda kutumia maharagwe haya kwa kiwango fulani wala sio kila siku. Chakula kilicho na protini hupatikana kwa urahisi katika eneo lako? Iwapo ndivyo, basi tumia maharagwe haya kwa njia nyingine.

Miaka kadha iliyopita, kutoka kwa makala yaliyoandikwa kutaka kubainisha iwapo wanafunzi walio hitimu kutoka vyo vikuu ni bora kuliko wale ambao hawajapata fursa hiyo. Lililo dhihirika ni kwamba tayari makala yalikuwa yameelekea upande fulani. Kuna kitu ndani ya akili za binadamu kinacho hitaji yote yawe shuari pasipo kizingiti. Ni mwana siasa yupi aliye shinda uchaguzi kwa kusema "Katika upande mmoja .... Lakini katika ule mwingine...."? Tunatafuta yanayotufaa. Kuhusu maharagwe ya *velvet*, natumai utaepuka ushawishi usiofaa. Twafahamu wazi unachotaka kufahamu ni iwapo wapaswa kutumia au usitumie. Kwa hivi sasa jawabu walifahamu.

Shirika hili limeweza kutoa maelezo kuhusu maharagwe haya katika makala ya hapo awali (Jarida la EDN 24-4). Kutokana na masimulizi hayo, twapaswa kuyatumia iwapo hatuna chakula cha kutosha lakini kwa uangalifu hasa iwapo hakuna protini. Hata hivyo haupaswi kutumia kila mara, na iwapo utatumia basi iwe ni kwa kiwango kidogo. Kitabu cha mapishi chaweza kuwasilisha aina yeyote ya matayarisho yaliyo sawa. Hata pasipo kufanyia uchunguzi iwapo aina fulani ya kiungo ni salama. Hata hivyo ni salama kuliko kuishi bila protini. (Fikiria juu ya matumizi ya maharagwe ya kawaida kwenye matayarisho haya ya lishe).

Milton Flores (tazama sehemu ya maelezo ya mapishi) anatusimulia anayofahamu. "Licha ya kwamba watu wanatumia maharagwe haya katika mbinu tofauti, tunatoa tahadhari kwamba yatumiwe kwa uangalifu. Tumeshuhudia matatizo kama kusinzia na maumivu ya kichwa. Hii ni kweli iwapo watu watachanganya aina tofauti [*velvet bean*] ya mapishi kwa wakati mmoja. Katika uchunguzi wa kibinafsi, aina fulani ya watu huadhiriwa kuliko wengine. Ninaweza kuhimili kikombe kimoja cha kahawa ya maharagwe ya velvet na kiwango kidogo cha lishe lenye maharagwe haya. Wakati tunapoanda maonyesho ya mapishi, kwa kutumia viungo vya kila aina, ni kawaida kwa watu kuleta malalamishi kama yaliyotajwa hapo awali. Hata hivyo watu wengine hawaadhiriwi kwa njia yeyote."

---

ECHO, 17391 Durrance Rd., North Ft. Myers FL 33917, USA.

SIMU- (941) 543-3246; Kipepesi: (941) 543-5317

Barua-pepe- [echo@echonet.org](mailto:echo@echonet.org); Mtandao- <http://www.echonet.org/>

Fahamu kwamba kuna aina tofauti. Imefahamika kwamba maharagwe yaliyohifadhiwa kwa muda mrefu hupunguza kiwango cha sumu. Licha ya aina hii ya maharagwe kumea kwa urahisi na kwa wingi, ni aibu kubwa kwamba watafiti hawajapata fursa ya kutafiti na kuangazia haya. Shukrani ni kwa wahadhiri wawili katika chuo kikuu fulani wanafanya utafiti, hata hivyo fedha za utafiti ni haba. Tutazidi kuwafahamisha washirika wenzetu kuhusu mafanikio.

Katika toleo la EDN # 24 maelekezi yafuatayo ndiyo yaliyopendekezwa kuhusu "kahawa" kutoka kwa maharagwe ya velvet. "Iwapo bei ya kahawa ni juu, basi matumizi ya kahawa ya maharagwe haya kwa viwango vidogo hufaa. Iwapo mimi au mtu mwingine hatujakumbwa na matatizo, basi nitakuwa huru kuitumia kwa mara nyingine." Kutokana na mapendekezo ya Dr. Myrman wa Chuo cha Judson, ningali badili msimamo huo. Hadi utafiti zaidi kufanywa, kikombe kimoja cha kahawa ya maharagwe hayo chafaa. Dr. Myrman alimueleza mhariri wa Kiingereza kwamba kuna 250mg za dopa kwenye kikombe kidogo cha "kahawa" ya maharagwe haya (kwa wakati mwingine hujulikana kimakosa kama "*nutricafe*.") Katika kutibu ugonjwa wa viungo (*Parkinson's*) gramu 600-800 za dopa huhitajika. Hivyo basi mtu anayetumia vikombe 3-4 vya kahawa ya maharagwe haya hupata kiwango hicho cha dawa. [Swali lililoelekezwa kwa daktari mshirika -- je waweza kutumia hii kama tiba ya maradhi hayo pasipo aina nyingine ya dawa?]. Tunasubiri jibu lake ambalo litaangaziwa kwenye makala ya EDN.

(Fahamu kwamba, shirika la CIDICCO limetoa ripoti kuhusu maharagwe ya velvet kama mbolea ya kijani kwenye bustani la matunda. Makala hayo ni ya bure kwenye lugha ya Kiispania, hivi karibuni yatachapishwa kwa lugha ya Kiingereza. Apdo. Postal 3385, Tegucigalpa M.D.C., Honduras, Central America).

#### MAHARAGWE YA VELVET YANA UMUHIMU GANI KWENYE SHAMBA?

Matumizi ya maharagwe haya kwenye mfumo wa kilimo cha mseto kwa pamoja na mahindi yameimarisha mazao. Mazao yameongezeka kwa hadi mara tatu zaidi. Kiwango cha kuimarika kinategemea hali ya rutuba ya mchanga hapo awali. Mmea huu pia ni lishe bora na hupunguza idadi ya kwekwe katika eneo. Boji bora pia hupatikana kutoka kwa mabaki ya mmea huu. Rejelea toleo la EDN 23 kwa maelezo zaidi kuhusu matumizi yake. Iwapo hauna toleo hilo, basi tuma maombi kwa makala kuhusu mbolea ya kijani. Waweza pia kupokea mbegu chache za majaribio.

#### MAPISHI

**Maelezo kuhusu mapishi:** Mhariri anawasiwasi kidogo kuhusu Kiispania. Hivyo basi maneno fulani aliyokosa kuelewa yamewekwa kwenye mabano).

Milton Flores ametuma kurasa 77-za mapishi kwa shirika hili, kitabu hicho kimetayarishwa na El Rosario, mojawapo ya miradi ya World Neighbors' kule Honduras. (Milton ni mkurugenzi wa *International Center for Information on Cultivation of Cover Crops* (CIDICCO), kitengo cha World Neighbors.) Nusu ya maelezo hayo ni kuhusu maharagwe ya velvet. ECHO imeweza kutafsiri 13 kati ya maelezo hayo kwa kiingereza. CIDICCO inafanya juhudi kutafsiri makala hayo yote kwa Kiingereza. Waweza kuwaandikia kwa maelezo zaidi.

Mhariri alipotembelea mradi wa World Neighbors kule Honduras miaka michache iliyopita wakati wa kiangazi. Maharagwe ya kawaida yalikuwa na matatizo, lakini maharagwe ya velvet yalikuwa bora. Hali hii ilichangia sana katika kuanzisha lishe lililo na maharagwe haya kwenye vya kula vya kitamaduni. Kwa kuongezea, mapishi mapya yalitayarishwa kwa kutumia maharagwe ya soya, baada ya kufanyiwa marekebisho ili kuongeza ladha.

Waweza kutuma maombi ya kupokea kitabu hicho cha kurasa 77 (lugha ya Kiispania) kutoka kwa Milton Flores, CIDICCO, Apdo Postal 3385, Tegucigalpa, Honduras, Central America. Kitabu hicho hujulikana kama *Recetario de cocina*. Bei yake ni US \$4.00, ada ya posta ni \$6 kule Amerika na \$10 kwengineko (kilichapishwa kwa ajili ya matumizi ya vijiji, hivyo basi chapa sio dhabiti).

**UNGA WA MAHARAGWE YA VELVET AU "NUTRI-FLOUR"**Viungo

2kg za maharagwe ya velvet

Matayarisho

*iron skillet*). Vuruga kwa kijiko cha mbao kwa dakika 15. punde tu maharagwe yanapasuka na kubadili rangi (*rosado=pinkish*), toa kwenye jiko na kuwaacha ili kupoa. Baada ya kupoa, vinyavinya yaliyo bora.

Fahamu: Kwa kila kilo2 za maharagwe, utapata takriban kilo moja hadi nusu ya unga. Ni bora kutayarisha mapishi bora yanayo fahamika kama "*nutri-flour*."

**KAHAWA-YA LISHE BORA**

\_\_\_\_\_:

0.45kg (1 pound) za maharagwe ya velvet  
Vijiko 4 vya (dulce de cana raspado = sukari ya nguru?)  
Vipande 2 vya mdalasini (ukipenda)

\_\_\_\_\_ : Osha yale maharagwe, kisha kukausha kwenye jua. (Hii yaweza kufanywa siku ya hapo awali au siku hiyo ya mapishi.) Baada ya kukauka, kaanga maharagwe kwenye sufuria hadi rangi yake ibadilike.

Wacha kwa muda. Kisha siaga kwa kutumia kifaa cha kusiaga kwa mkono ili kuandaa kahawa.

Ili kutayarisha kahawa hiyo, chemsha maji. Wakati wa kuchemsha, ongeza kahawa ya *nutri-coffee* kwa kipimo cha kijiko kimoja.

Fahamu: Waweza kutayarisha kiwango kingi cha kahawa hiyo, lakini kumbuka kuhifadhi kwenye vyombo visivyopitisha hewa ili kudumisha palo tostado y molido = kahawa ya kawaida iliyosiagwa) na robo kilo ya *nutri-coffee*.

Viungo:

0.25kg (1/2 pound) ya unga wa mahindi  
Vipande 2 vya mdalasini  
*pimienta olorosa?*)  
Pindi 1ya chumvi  
Kijiko 1 cha lavani (ukipenda)

Vikombe 11 vya maji

Vijiko 8 vya maziwa ya unga (ukipenda)

\_\_\_\_\_ : Safisha, osha na kukausha maharagwe kwenye jua (waweza kufanya hapo awali au siku ya matayarisho).

Kaanga kwenye sufuria iliyo juu ya moto wa kiasi. Kaanga vyema ili maharagwe yasiungue. Kwa utaratibu huo ongeza maziwa yale ya unga na vikombe 11 vya maji kisha kuchemsha na vijiko 8 vya (*cucharadas grandes = vijiko vilivyojaa?*) vya *nutri-chocolate*. Chemsha kwa dakika 12. Ongeza chumvi, sukari na lavani ili kuongeza ladha kisha tumia.

Fahamu: Waweza kutayarisha kiwango kingi cha *nutri-chocolate* kisha kuhifadhi kwenye vifaa visivyo pitisha hewa kudumisha ladha. Waweza pia kutumia kama kinywaji baridi (iwapo friji ipo) kwa jamii au kwa kuuza.

**KINYWAJI-BORA**Viungo:

0.25kg (1/2 pound) za maharagwe ya velvet  
 Robo kilo (1 pound) ya unga wa mahindi  
 Vipande 2 vya mdalasini  
 sukari ili kuongeza ladha  
 Chumvi kidogo (ukipenda)  
 6 (vasos medianos = vikombe?) vya maji

Matayarisho: Tayarisha na kukaanga maharagwe kama ilivyodokezwa hapo juu. Hali kadhalika kaanga unga wa mahindi pamoja na mdalasini. Siaga viungo hivyo vyote na kuvichanganya. Changanya ule mchanganyiko wa vijiko 6 kwenye vikombe 6 vya maji (*vasos medianos = cups*). Chuja ili kupata mchanganyiko laini. Kisha ongeza sukari na chumvi kidogo, ni tayari kutumiwa.

**NUTRI-CHILATE** (Chilate ni kinywaji cha Amerika ya Kati kilichotayarishwa kule chile, cacao na unga wa mahindi)

Viungo:

0.25kg (1/2 pound) za maharagwe ya velvet  
 Robo kilo (1 pound) ya unga wa mahindi  
 Kijiko 1 cha mbegu za (*culantro de castilla = coriander?*) au vipande vya mdalasini kuongeza ladha.  
 Sukari (ukipenda)

Matayarisho: Tayarisha na kukaanga maharagwe kama ilivyodokezwa hapo juu. Hali kadhalika kaanga unga wa mahindi pamoja na mdalasini. Siaga viungo hivyo vyote na kuvichanganya. Ili kutayarisha kinywaji, ongeza kijiko kimoja cha mchanganyiko huo kwenye glasi ya maji. Chemsha kwa dakika 12. Ongeza chumvi kidogo, na sukari.

Fahamu: Waweza kuongeza vijiko 3 vya maziwa ya unga. mchanganyiko wa ziada ambao haukutumiwa wapaswa kuwekwa na kuhifadhiwa kwenye kifaa kilicho funikwa vizuri ili kudumisha ladha.

**NUTRI-ATOLE ( UJI WA NUTRI)**Viungo:

0.25kg (1/2 pound) za maharagwe ya velvet  
 Robo kilo (1 pound) ya unga wa mahindi  
 Vipande 2 vya mdalasini  
 Chumvi kidogo  
 Kijiko 1 cha lavani  
 Sukari kuongeza ladha

Matayarisho: Tayarisha na kukaanga maharagwe kama ilivyodokezwa hapo juu. Hali kadhalika kaanga unga wa mahindi pamoja na mdalasini. Siaga viungo hivyo vyote na kuvichanganya. Ili kutayarisha uji, ongeza kijiko kimoja cha mchanganyiko kwa glasi moja ya maji. Chemsha kwa muda wa dakika 12. Ongeza chumvi kidogo, lavani na sukari ili kuongeza ladha, mchanganyiko huu ni tayari kutumiwa.

Fahamu: Waweza kuongeza vijiko 3 vya maziwa ya unga. Mchanganyiko unaosalia waweza kuhifadhiwa vyema kwenye kifaa kisichopitisha hewa ili kudumisha ladha.

**MAHARAGWE YALIYOPIKWA**Viungo:

0.25kg (1/2 pound) za maharagwe ya velvet  
 Kitunguu 1 kidogo  
 Kipande 1 cha kitunguu saumu (ukipenda)

Kipande 1 cha pilipili hoho, siagi kuongeza ladha, chumvi na cumin kuongeza ladha

Matayarisho: Osha maharagwe na kupika kwa saa 1 1/2 hadi 2. Kisha toa kwenye moto punde tu ngozi inapotoka. Osha maharagwe hayo kuondoa ngozi ya nje. Vinya kwa mkono au (en piedra = ponda kwa jiwe?) ili kulainisha mchanganyiko.

Ongeza kitunguu, kitunguu saumu, pilipili kisha kupika. Kisha ongeza maharagwe yaliyopondwa, na kuongeza maji kidogo. Ongeza chumvi na cumin kutia ladha. Pika kwa dakika 8 kisha andaa maakuli.

Fahamu: Waweza kuongeza pilipili kali, kuongeza ladha.

### **NUTRI-TORTILLAS**

Kuna njia mbili za kuandaa maakuli ya unga wa mahindi ili kiwe ni chakula bora, mbinu hizo zote huhusisha kuongeza sehemu ya maharagwe ya velvet. Mbinu hizo zote zimeelezwa hapa ili uchague mbinu utakayo hitaji.

Viungo – mbinu ya kwanza:

Kilo 5 (2 ounces) za unga wa mahindi

Kilo 2 (4 ounces) za maharagwe ya velvet

Matayarisho: Pika unga wa mahindi kama unavyotayarisha *tortillas*. Pika maharagwe ya velvet kwa saa 1 1/2 kando. Hii ni katika juhudi za kupata tortilla yenye rangi ya kuvutia. Osha maharagwe yale na kutoa gamba la nje. Changanya mchanganyiko huo na kuuponda. Changanya vyema kutengeneza dagaa la kuviringa tortillas.

Viungo – Mbinu ya pili:

Robo kilo ya unga wa mahindi

Kilo mbili za unga wa mahindi (4 ounces)

Ongeza unga wa maharagwe kwenye unga ule wa mahindi na kutayarisha tortillas.

### **NUTRI-TAMALITOS "JUANITA"**

Viungo:

Robo kilo (1 pound) ya unga wa mahindi

Vikombe 2 vya unga wa maharagwe

Vikombe 4 vya maji

Kikombe 1 cha mafuta au siagi, chumvi, pilipili (achiote? paprika??) na cumin kuongeza ladha mboga kuongeza ladha (pataste?), karoti, au viazi, kata kwa vipande vidogo, nyanya, kitunguu, kitunguu saumu na pilipili hoho, vyote vikiwa vimekatwa chumvi na viungo vingine kuongeza ladha  
Kikombe 1 cha maji ya nyanya (ukipenda)  
tawi la ndizi kufunika mchanganyiko

Matayarisho: Changanya viungo vya kwanza saba kwenye sufuria na kupika kwa dakika 20 huku ukivuruga ili mchanganyiko usishikane. Utakuwa mwepesi (nyororo) lakini ukiondoa kwenye meko utashikana na kuwa mzito.

Kando pika mboga na kukaanga kwa nyanya, kitunguu, kitunguu saumu, pilipili hoho, chumvi na viungo vingine. Ongeza maji kurahisisha mapishi. Wacha maji yayeyuke.

Kwenye tawi la ndizi lililo safisha na kupikwa, weka kidonge kimoja (cucharada grande =kijiko kilicho jaa) cha dagaa kwenye mchanganyiko huo pamoja na mboga, na kisha nyanya. Funga kwenye tawi hilo.

Weka kwenye sufuria iliyo na tawi la ndizi ili chakula kisiungue, ongeza lita moja ya maji, kisha kupika kwa dakika 45.

**Fahamu:** Mapishi haya yalipendekezwa na msichana mdogo wa umri wa miaka 6, akiwa na nia na hamu ya kuwasaidia watu maskini duniani.

### **UNGA WA NUTRI BUNUELOS (FRITTERS AU MAHAMLI)**

**Viungo:**

Vikombe 2 cups vya unga wa nutri

Vikombe 4 vya unga ngano

Mayai 4

Vijiko 2 vya poda ya kupika mandazi

Vijiko 4 vya sukari

Chumvi kidogo

0.25kg za sukari nguru

Kiasi kidogo cha siagi (1/2 pound)

vipande vya mdalasini kuongeza ladha

Vikombe 8 vya maji

**Matayarisho:** Pasua mayai na kutoa sehemu nyeupe. Ongeza sehemu ya manjano na kutayarisha. Ongeza unga wa *nutri-flour*, ngano, na poda ya kupika mandazi, sukari, na chumvi kisha kuchanganya vyema. Ongeza siagi na kutengeneza mchanganyiko laini. Kanda kwa vipande vya mviringo.

Pika kwa moto kadri kwenye sufuria iliyopakwa siagi, hadi rangi ya dhahabu. Waweza kupika kwa njia upendavyo

Chemsha maji kwa sukari nguru kando hadi kuchanganyikana. Waweza pia kuchuja mchanganyiko huu. Rudisha kwenye sufuria, ongeza mdalasini na vile vidonge ulivyo tayarisha. Tumia mara tu unapomaliza au hata baada ya nusu saa.

### **RAVIOLI**

Haya ni matayarisho yaliyonakiliwa kutoka kwa mapishi ya Kilatini. Hivi viungo vya raviolis huchemshwa bali sio kuokwa kama ilivyo na mapishi ya Kitaliano. Hivi viungo hutayarishwa kwa namna ijulikanayo huko Honduras kama "pastelitos de perro" na nchi zingine hujulikana kama "empanaditas." Hiki ni chakula muafaka kutokana na wingi wa vyakula vya lishe bora na mchanganyiko wa ngano na *nutri-flour*.

**Viungo:**

Vikombe 2 vya unga wa nutri

Vikombe 2 vya unga ngano

Vipande 3 vidogo vya siagi

Kikombe 1 cha maji moto

**Matayarisho:** Changanya unga huo kwenye bakuli. Bovya katikati ya mchanganyiko na kuongeza siagi. Vuruga kwa kutumia vijiko viwili vya uma.

Kwa utaratibu ongeza maji ili kulainisha mchanganyiko huo ili usikwame kwenye bakuli. Hautahitaji maji ya ziada, au utaongeza maji kidogo. Kisha waweza kutumia mkono kwa utaratibu kuvinyavinya mchanganyiko huo, usivinye kupita kiasi.

Gawanya dagaa mara 4 na kukanda kwa kutumia chupa au kifaa cha kukanda. Hakikisha kwamba mchanganyiko huo usikuwe na mafuta mengi. Tumia glasi ya maji kukata vipande vya unga ulio kandwa. Katikati ya kila kidonge weka viungo hivyo, kunja kwa mfano wa mwezi, huku ukijihadhari viungo visitoke wakati wa mapishi.

Chemsha kwenye mafuta yaliyo chemka (iwapo mafuta hayajapata moto basi mchanganyiko hautashikana) subiri hadi rangi yake iwe ya dhahabu-hudhurungi. Andaa kwa tawi la kabeji, mchuzi wa nyanya na kunyunyiza siagi kidogo.

Viungo vingine:

Kuku 1/2 iliyopikwa au nyama nyingine  
 Vikombe 2 vya kabeji iliyopikwa (au mboga zinginezo)  
 Nyanya 1 kubwa  
 Kitunguu 1  
 Vipande 2 vya kitunguu saumu  
 Chumvi kwa ladha

Matayarisho: Kata vipande vidogo vya nyama, visivyo na mifupa au ngozi ya nje. Kabeji au mboga zingine zapaswa kuoshwa vyema na kupikwa. Kisha baadaye ongeza nyanya, vitunguu na kitunguu saumu. Ongeza chumvi kidogo. Waweza pia kupika zile mboga kwa kuongeza viungo kama nyanya, kitunguu, kitunguu saumu na chumvi.

Kisha baadaye changanya kwa vipande vya nyama ya kuku (au nyama nyingine) chakula hiki ni tayari. Tayarisha mchuzi wa nyanya kuandaa maakuli.

Fahamu: waweza kutumia kama kiungo kitamu cha *pastries*.

**CHAMPURRADAS, VIPANDE VYA KAIMATI KWA KAHAWA:**

Vikombe 4 vya unga ngano  
 Vijiko 2 vya poda ya mandazi  
 kikombe 1 cha sukari  
 Kikombe 1 cha maji  
 Nusu kikombe cha simsim (ukipenda):

Changanya unga huo pamoja na poda ya kupika mandazi. Tengeneza kidude kilicho na shimo katikati. kwenye shimo hilo ongeza sukari, siagi na kisha kukanda, ongeza maji kidogo. Mchanganyiko huo wapaswa kushikana na kuwa imara, kisha kukata vidonge vidogo na kutia kwenye sufuria iliyopakwa mafuta. Waweza sasa kufinya vidoge vile na kunyunyiza simsim (usiweke moto kupita kiasi, hadi pale rangi yake ni ya dhahabu-hudhurungi. Waweza kuhifadhi kwa muda kwenye kifaa kisichopitisha hewa.

**MKATE WA NUTRI:**

\_\_\_\_\_:  
 Vikombe 2 vya unga wa nutri  
 Mayai 6  
 Kilo 2 (4 ounces) za (crema = siagi?)  
 Kilo 2 (4 ounces) za siagi  
 Kijiko 1 cha mdalasini  
 Vijiko 2 vya poda ya kuoka mandazi  
 Tangawizi kuongeza ladha  
 Kijiko 1 cha chumvi

\_\_\_\_\_: Changanya ile sukari, (mantequilla katika kuchanganya. Changanya ule unga na ile poda ya kuoka mandazi na chumvi kidogo)

Kwa kidogo changanya ule unga kwa maziwa na sukari. Changanya kila mchanganyiko vyema. Mwishowe ongeza tangawizi na lavani. Weka mchanganyiko kwenye sufuria za kuoka.

Fahamu: Waweza kutumia utaratibu huu kuoka mkate wa maharagwe ya soya pamoja na unga wa ngano, kwa kutumia vikombe 2 vya unga wa soya.

**Majulisho**

Makala haya yametafsiriwa na;  
Patrick Bunyali Kamoyani  
P.O Box 1, 50321-Magada via Maragoli, Kenya  
Simu: +254 (0) 721 612 607  
Barua-pepe: [pbkamoyani@excite.com](mailto:pbkamoyani@excite.com) au [pbkamoyani@lycos.co.uk](mailto:pbkamoyani@lycos.co.uk)