

UWELE

Uwele (*Panicum miliaceum*) ni nafaka na mbegu ndogo. Una virutubisho kwa wingi, ukiwa ni chanzo kizuri cha vitamin B na madini chuma. Unahusiana na mtama. Lakini una protini na nyuzinyuzi nyingi zaidi ya mahindi.

Katika Marekani na nchi nyingine tajiri, uwele unatumika sana kwa ajili ya chakula **kuku** na mbegu za ndege. Katika Africa, Asia, kaskazini ya China na sehemu nyingine za dunia, uwele ni chakula kikuu cha kila siku.

Kutumia Uwele

Uwele unaweza kuonekana hauna ladha katika chakula cha usiku kisichozoeleka lakini punde unapoogezwa katika milo mingine, thamani yake inaongezeka sana. Kama umechoshwa na wali muda wote, uwele unaweza kuwa mbadala mzuri.

Uwele ni mzuri kwa mchuzi, casseroles, supu na milo mingine yenye kimiminika. Pia, uwele unaweza kutumika badala ya wali katika milo kama paella, risotto na rice pudding. Unaweza kutengenezwa katika uji pia.

Unga wa uwele ni maarufu katika baadhi ya nchi za Afrika kwa kutengeneza bidhaa zilizookwa. Mara nyingi unatengenezwa katika mikate na keki bila kuumuliwa (bila amira/yeast).

Uwele unaweza kutumika kama nafaka ya kifungua kinywa.

Kulima uwele

Uwele ni rahisi kulima ukilinganisha na mazao mengine ya nafaka. Ingawaje, kuna aina tofauti za uwele zinazotumika kwa mahitaji mbalimbali, hivyo unatakiwa kujua hitaji lako la mwisho kabal ya kulima aina fulani ya uwele. Unaweza kulimwa kwa ajili ya chakula, malisho, mbegu za ndege au malisho ya muda mfupi.

Kulima:

1. Chagua wapi kwa kupanda. Hakikisha una sehemu ya kutosha, na tumia shamba lenye kingo kama umepandwa kwa ajili ya malisho.
2. Pata mbegu zenya ubora. Unaweza kuhitaji kuagiza kama auna chanzo mahali ulipo.
3. Ongeza mboji katika udongo wako. Changanya vyema. Kwa uwele unafyonza naitrojeni kwa wingi toka udongoni, fikiria kutumia mbolea yenye naitrojeni kwa wingi.
4. Panda mbegu katika kina cha 2.5cm au inchi 1. Weka mbegu walau 5cm au inchi 2 kutoka moja mpaka nyingine.
5. Mwangilia maji vizuri. Weka unyevunyevu lakini usizidishe. Funika kwa nyasi/majani kutunza unyevunyevu kwenye udongo. Maoteo yanapoanza kutoka, kama una mvua za wastani, hiyo itatosha kwa kukuza.
6. Vuna. Uwele unakuwa tayari kuvunwa mbegu zinapogeuka kahawia ya dhahabu. Unaweza kuvunwa kwa mikono au mashine za kuvunia.