

JINSI YA KUANDAA UNGA WA LISHE

July 11, 2019

JINSI YA KUANDAA UNGA WA LISHE

UNGA WA LISHE.

Unga lishe ni unga kwaajili ya chakula ulio na mchanganyiko wa viini lishe vyote muhimu. Mara nyingi unga huu hutumiwa kuandalia uji. Wakati mwingine utengenezaji wa unga huu huzingatia walengwa walio kusudiwa kuutumia. Hii ni ili kuweka viini lishe vinavyo endana na mtumiaji. Pia unaweza kutengeneza unga lishe kwa matumizi ya jumla ambao unafaa kutumiwa na mtu yeyote. Unga huo uwe na mchanganyiko wa nafaka zifuatazo:

KANUNI ZA KUANDAA UNGA WA LISHE.

Vifaa

=ulezi kg 1

=mahindi yasiyokobolewa kg 1/2

=ngano isiyokobolewa kg 1/2

=karanga kavu ila mbichi 1/2

=soya isiyobanguliwa 1/2.

Njia ya kuandaa.

1) chukua ulezi wako upete vizuri kwenye ungo. Kisha weka kwenye maji kuupembua. Hakiksha kwamba unaupembua mara nyingi zaidi kwa kutumia maji masafi na chombo cha bati hadi mawe/ mchanga uishe wote kabisa. Kumbuka kwamba

ulezi huwa michanga sana.

hivyo matumizi ya vitu vya bati au chuma wakati wa kupembua hukufanya uweze kuona mawe vyema, pia mawe yasiteleze sana as yanakuwa kama yananatiana na chuma hivi. Hivyo muda wa kupembua kuwa mchache tofauti na ukitumia chombo cha plastic.

2) Ukishahakikisha ulezi wako ni msafi basi tenga ungo wako kisha umimine ulezi na uanike juani ili ukauke kabisa.

3) Peta mahindi yako vyema toa yote yaliyo mabovu, peta ngano yako toa punje zote zilizo mbovu kisha osha vizuri kwa maji ya kutosha na anika kwenye ungo wake tofauti.

4) Peta na chagua soya, kisha chemsha soya zako jikoni kwa dakika 10 zitokote, kisha anza kuzimenya maganda, ni rahisi as yanakuwa yanamenyeka kwa kuteleza hivyo ukifikicha mkononi tu yanatoka. baada ya kutoa maganda yote anika hizi soya kwenye ungo wake hakikisha zinapigwa jua sana zikauke kabisa ziwe kama vile hazijagusa maji kabisa.

5) Zikisha kauka kabisa zitie kwenye sufuria na moto mdogo sana anza kuziaanga kama vile unakaanga karanga ama ziweke kwenye oven *60 degree* kwa nusu saa. Zikitoka kwenye moto ziweke sehemu ya wazi ili zipoe bila kupeana unyevu.

6) Chagua karanga zako vizuri, hakikisha kila punje

mbovu unaitoa (jamani naomba niseme wazi kila karanga mbovu itolewe) kisha zikaange kwa moto mdogo sana ziwe kavu kabisa lakini zisiungue ama ziweke kwenye oven kwa 60 degree for 15-20 mints. ukishazikaanga zianike tena juani ili zipoe lakini zipoe bila kuabsorb moisture kabisa.

zikishakauka kabisa zidunde kama mbegu ya ubuyu basi zimenye maganda yote kisha upete halafu uchague zile punje nzuri tu ambazo hazina rangi ya njano ama hazina kutu.

7) Hakikisha nafaka zako hizi zimekauka sana na hakuna hata punje moja mbovu ndipo uziweke pamoja na kuazisaga mashineni. Hakikaisha pia unga unaposagwa unarudiwa mara ya pili ili uwe mlaini usiwe na chenga chenga.

8) Baada ya kusaga anika unga wako mahali pakavu hadi upoe, na hakikaisha wakati wa kuanika hautachafua. Kuwa salama zaidi ni bora ukajitahidi nyumbani ukawa na kitambaa ambacho unakiweka juu ya ungo wako kisha unamimina unga wako, ukiuweka juani tafuta kitambaa kingine kilicho cha nyavu nyavu uweke kwa juu kufunika unga wako usifuatwe na wadudu ama kupata uchafu. Ukisha kauka tafuta chombo kikavu uweke na ufunike vizuri kisiwe na sehemu ya kupitisha wadudu.

Hifadhi unga vizuri kwa ajili ya matumizi au weka kwenye vifungashio tayari kwa biashara.