

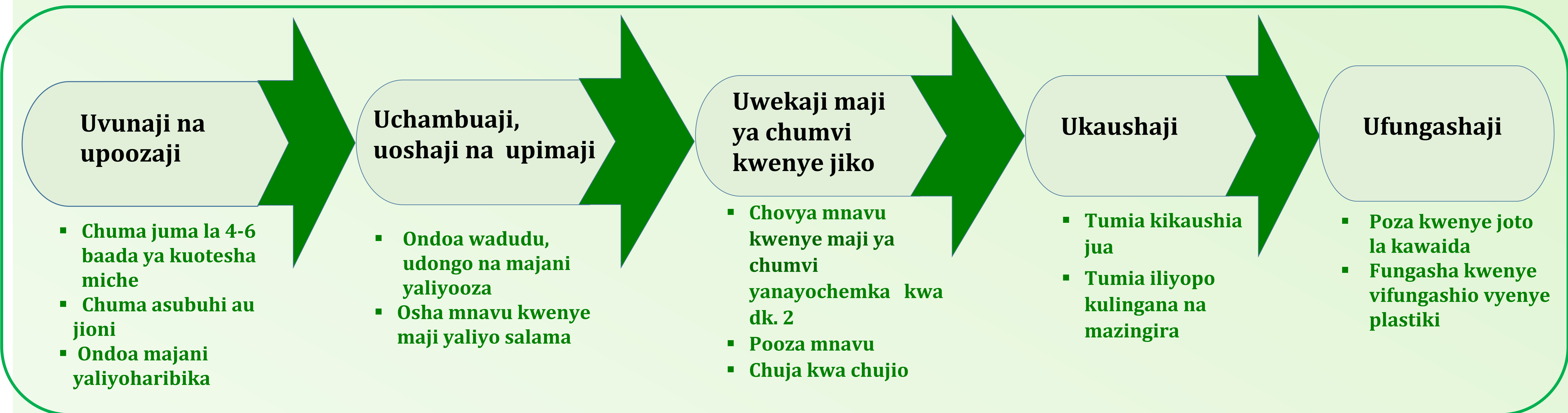


Utangulizi

- Mnavu ni miongoni mwa aina nyingi za mboga za asili za Kiafrika zenye 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 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 chenye plastiki © Marynurce Kazosi



Ukusanyaji kwenye kreti © Marynurce Kazosi



Uchambuzi wa mnavu © Frank Sangija



Pooza kwenye maji ya baridi yenye chumvi © Marynurce Kazosi



Ugeuzaji Kazosi mnavu ili kuruhusu ukauke vizuri © Marynurce



Mnavu ulioharibika usivunwe
© Nono-Womdimbo et al. (2009)



Upimaji wa mnavu uliochambuliwa © Frank Sangija



Chuja mnavu © Marynurce Kazosi



Vikaushio jua © Marynurce Kazosi



MNAVU ULIOKAUSHWA

Boresha aya

Viungo

- Mnavu
- chumvi

Virutubishi

- Madini - Calcium, Iron & Zinc
- Vitamini

Imetengenezwa

FruVaSe Taasisi ya Nelson Mandela, Arusha

Lebo © 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