



KARELA

Mboga ya Karela (*Mormodica charantia*) ambayo inajulikana vile vile kama tikiti-maji chungu, ni mboga inajulikana sana nchini India. Mboga hii ina virutubisho muhimu vinavyohitajika ili kuwa na afya nzuri. Karela inatumika kama dawa ya kienyeji kutibu ugonjwa wa kisukari pamoja na magonjwa mengineyo. Katika kipindi cha miaka kumi iliyopita, uchunguzi wa kisayansi umeonyesha kuwa karela inaweza kuchangia katika kupunguza sukari mwilini, kupunguza shindikizo la damu pamoja na kudumisha uzito wa mwili unaokubalika.

Jinsi ya kuandaa karela

Karela inapatikana sokoni. Inaweza vile vile ikalimwa bustanini nyumbani. Mboga ya karela inaweza kuliwa kama salad, ama ukatengeneza juisi yake na vile vile inaweza kupikwa katika mapishi mbali mbali. Majani na mbegu zake zinaweza vile vile kupikwa kuwa chakula. Karela inaweza kutumika kama mbadala wa mchicha, boga, bamia, biring'anyi ama mbadala wa mboga nyingi katika mapishi mbali mbali. Kiutamaduni katika nchi za Asia, sehemu nyeupe ya ndani ya mboga ya karela huondolewa kwa sababu ya uchungu wake mkubwa. Ili kupunguza uchungu, vipande vya karela hulowekwa kwenye maji baridi ya barafu yenye chumvi na limao. Vipande vya karela vinaweza kukaangwa kuwa chips. Matunda ya karela na majani yake yakikaushwa yanaweza kutumika kama chai. Juisi ya karela ikichanganywa na ya madunda mengine ni kiburudisho murwa wakati wa jua kali.

Mwongozo wa Mapishi ya Karela

Mapishi yanayoelezwa katika jarida hili ni kwa ajili ya matumizi ya nyumbani tuu; haijathibitishwa kwamba karela iliyotengenezwa kwa njia hii inaweza kupunguza sukari mwilini.

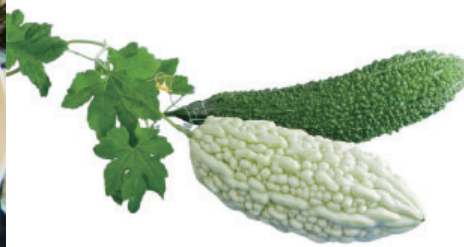
Kitoweo cha Karela

Viungo

Karela mbichi za ukubwa wa kawaida: Mbegu ziondolewe na zikatwe kwenye slesi nyembamba 1-2
Mafuta vijiko vikubwa 3-4
Karanga zilizosagwa kikombe ½
Maziwa au tui la nazi kikombe 1
Kitunguu 1
Nyanya 2
Chumvi (kama kuna ulazima)
Maji baridi

Hatua

- Osha karela, kata na ondoa mbegu.
- Osha, mboga na katakata nyanya na vitunguu.
- Kaanga, pukusua na saga karanga zilainike.
- Kaanga kitunguu, weka nyanya, koroga zilainike.
- Ongeza mboga zilizolowekwa na maji yake kwenye rojo, koroga na funikia mpaka maji yakaukie na iive. Punguza moto.
- Koroga karanga zilizosagwa na maji, ongeza kwenye mboga ukikoroga kwa dakika 5.
- Onja chumvi, pakua kama kitoweo.



Mchuzi wa Karela na Bamia

Viungo

Karela mbichi za ukubwa wa kawaida: Mbegu ziondolewe na zikatwe kwenye slesi nyembamba 1-2
Kitunguu 2
Bamia ¼ kg
Karoti 2
Mafuta vijiko vikubwa 8
Maji vikombe 3
Mayai 2
Nyanya 2
Chumvi

Hatua

- Osha, menya na katakata nyanya na vitunguu.
- Osha, menya na kata karoti virefu virefu.
- Osha, kata ncha za bamia pande zote na kama ndefu sana kata vipande viwili.
- Osha, kata karela na ondoa mbegu.
- Kaanga vitunguu, ongeza nyanya, koroga mpaka zilainike.
- Ongeza karela, karoti, bamia na chumvi, koroga mpaka zionekane kukolea rojo.
- Ongeza maji vikombe 2 koroga na funikia kwa dakika 10-15 au mpaka ziive. Punguza moto.
- Koroga mayai kwenye maji mpaka iwe kama maziwa, ongeza kwenye mboga na koroga polepole usiponde ngogwe wala bamia kwa dakika 5.
- Onja chumvi, pakua ikiwa moto kama kitoweo.



Bitter Gourd

Mradi wa Karela

AVRDC-Kituo cha Mboga Duniani (AVRDC-The World Vegetable Centre) na washiriki wake kutoka India, Tanzania na Taiwan wanatafiti kuhusu uwezekano wa Karela kutumika katika matibabu ya ugonjwa wa Kisukari (Type 2 Diabetes) pamoja na kukuza afya njema.

Mradi wa Karela ni mradi wa AVRDC- Kituo cha Mboga Duniani, unaofadhiliwa na Wizara ya Uchumi/Maendeleo na Ushirikiano wa Kimataifa Duniani ya Ujerumani. Washiriki ni Chuo Kikuu cha Justus-Liebig (Ujerumani), Chuo Kikuu cha Kilimo cha Punjab (India), Chuo Kikuu cha Wanawake cha Avinashilingam (India), Kilimanjaro Christian Medical Centre-KCMC (Tanzania) na Chuo Kikuu cha Taifa Taiwan.

AVRDC- Kituo cha Mboga Duniani

Kwa Habari zaidi:

<http://www.bitter-gourd.org>

Mawasiliano

info@bitter-gourd.org

Habari zaidi kuhusu Kisukari

International Diabetes Foundation

<http://www.idf.org/worlddiabetesday>

Shirika la Afya Duniani

<http://www.who.int/diabetes>



TAHADHARI

Utumiaji kwa wingi wa karela haufai kwa:

- * Watu wenye kiwango kidogo cha sukari mwilini (Hypoglycemia)
- * Wanawake wajawazito au wanonyonyesha
- * Watoto wachanga
- * Wagonjwa wanaotumia dawa za vidonge kwa ajili ya kisukari

Usitumie karela tumbo likiwa tupu.

KARELA

