»Endiisa y‘enkoko ennongooseemu«

Enkoko nsibuko ey‘omugaso ey‘ekiriisa ekizimba omubiri era eriibwa wangi nnyo mu Africa. Mu bitundu eby‘ebyalo enkoko ennansi zirundibwa naye zibiika amagi matono era ziba n‘ennyama ntono era kyangu enoko ezo okubula ne zitadda we zisula bw‘ozigeraageranya ku nkoko ennongooseemu ezimanyidde okubeera mu biyumba era ezigejja amangu nga ziridde ku mmere erimu ebirungo.

Enkoko zeetaaga emmere ewa amaanyi, ezimba omubiri, ebiriisa awamu ne vitamiini. Ebivaavava ebyakaggibwa mu nnimiro, ebibala n‘ebikoola nabyo bisobola okuweebwa enkoko okutuukiriza ekitundu ku byetaago byazo. Okwongera ku ebyo enkoko bye zituwa, emmere ejjudde ebiriisa, nga egattiddwamu empeke, ebitundu by‘ebimera ebinyigiddwa nga bikamulwamu butto, ccacu, n‘obusonko nga bitabuddwa bye ebisinga obulungi.

Ebitabulwa mu mmere

Kasooli, omuwemba. obulo n‘ebisusunku by‘omuceere okuva mu bifo awali ebyuma ebisa bisobola kukozesebwa mu kifo ky‘empeke anti nabyo mmere ewa amaanyi.

Emmere ezimba omubiri eggibwa mu soya, ebitundu by‘ebimera ebinyigiddwa nga bikamulwamu butto, ebikoola bya molinga n‘ebisigalira by‘ebyennyanja. Enkuyege nazo zirimu emmere nnyingi ezimba omubiri naye si ku bukoko obwakaalulwa kubanga bulina ebyenda ebikosebwa amangu. Enkuyege eziruma ezirina ebitwe ebinene ebimyufu za bulabe era ziyinza okutta enkoko.

Ebiriisa nga ekigumya amagumba (kaliishiyamu) okuva mu magumba amase ayamba enkoko okubeera n‘amagumba amagumu wamu n‘ebisosonkole by‘amagi. Emmere emaze okutabulwa esobola okusangibwa mu maduuka g‘eby‘obulimi n‘obulunzi. Omunnyo nagwo

nsibuko ya biriisa eyeetaagisa kubanga gwongera ku bwagazi bw‘okulya mu nkoko.

Okuliisiza mu bibinja

Enkoko zeetaaga emmere ey‘enjawulo okusinziira ku bukulu bwazo ekikifuula eky‘omugaso okuzaawula. Obukoko obuto bwetaaga emmere ezimba omubiri okusinga enkoko ezikuze, enkoko ezibiika zeetaaga amaanyi amangiko, ebiriisa n‘ekirungo ekizimba n‘okugumya amagumba. Era kiyamba okulaba nti enkoko zonna zirya bulungi.

Okuteekawo ebiriiro by‘enkoko ebimala kiyamba okulaba nga enkoko tezirwanira mmere. Ebiriiro birina okuteekebwa waggulu ko okuva ku ttaka okwewala okwonoona n‘obujama obuyinza okwegatta mu mmere.

Okukakasa nti enkoko zisigala nnamu awatali kulwala, ebiriiro n‘ebinywero birina okulongoosebwa buli lunaku nga emmere endala tennaba kugattibwamu awamu n‘amazzi.