»Obulimi bwa Carrot mu Kenya«

Ekirime kya Carrots kisangibwa mu langi nyingi; kyenvu,emyuufu,kipapaali ne kakobe. Carrots ez‘akipapaali zifuna langi y‘azo okuva ku birungo bya beta carotene ne antioxidants bwezikyuusa okuza mukiriisa kya vitamin A. Ekirime kya Carrots kirimu ekirungo kya beta carotene, fibre, vitamin K 1, potassium wamu ne antioxidants.

Ebika bya carrots ebitera okulabika mulimu chutney, nantes ne oxheart. Ekika kya Nantes kiyina langi ey‘akipapaali enk‘wafu, ziwooma nnyo, ziweweera era mpaavu, ziwangaala era zisobola okulimibwa mubuli kiseera.

Emigaso gy‘ekirime kya carrot

Carrots mere ek‘endeeza obuzito, zikendeeza ekirungo kya cholesterol, zongera ku ndaba y‘amaaso era zirimu ebirungo bya carotene ne antioxidants ebikendeeza obulabe bw‘okukw‘atibwa ekirwadde kya k‘okolo .

Ziriibwa nga mbisi, zisobola okugatibwa mu by‘okunywa, enva endiirwa oba supu,kulw‘okuwooma obulungi era endala zisunsulibwa, nezisabikibwa era nezitundibwa mu mawanga g‘ebweeru.

Okulima ekirime kya Carrot

Ekirime kya carrot kiwa amakungula mangi nekunimiro entono era zikulira mu banga tono obutafanaganako nga birime birala okugeza nga kasooli ne mmwanyi. z‘etaaga okufaayo kutona okulabirira.

Carrots zitwaala emy‘ezi 4 okukula. Osobola okuzikeberako nga oyerulawo ku ttaka erimu; carrot bweba nga ewezeza obunene bwa yiinchi emu eba ekuze.s

Ebiyina okut‘ekebwa mu nkola mu kulima

Ekirime kya Carrots kikula bulungi mumbeera y‘obudde ya bbugumu okuva ku 15 okutuusa 200 degrees, ettaka erikuuma amazzi obulungi okugyako ebbumba oba ery‘amayinja nemubitundu ebirimu ebbugumu eringi.

Carrots ezisimbiddwa mu ttaka eririmu ebigimusa ebingi okuva mu bisolo zikula nga zeyawude yawude. carrots ez‘eyawude yawude tezitera kureetebwa mukatale kubanga abaguzi b‘agalannyo carrot ez‘egolodde.

Okusimba

Carrots zisobola okusimbibwa nga ozimansa bumansi oba okuzisimba mu nyiriri. mukusimba kw‘okumansa, ensigo za carrots zimansibwa, zifukiririrwa era nezirekebwa okumera awatali mulimi kuzibikka.

Mukusimba mu nyiriri, tegeka emerezo kubuwanvu bw‘enyiriri bwa 1/2 inch okugendamu ensigo. Okusimba mu nyiriri kiyamba omulimi okutira n‘okukoola obulungi. zisalire mu wiiki biri ezisooka oluvanyuma lw‘okumera.