

»Okukola omuzigo gwa shea«

Shea nut wa mugaso nnyo kubanga aleeta ensimbi ate aliibwa bwaba akoledwamu omuzigo. Bwaba afuliddwa omuzigo bulungi ayinza okukolebwamu ebintu bingi nga emisubbawa ne ssabbuuni.

Okufuluma omuzigo gwa shea oguli ku mutindo kitandiika n'okuggya shea okuva mu nnimiro mu budde aleme okuwumba nga tanamera mu nnimiro.

Okukola

Tandiika nga okunganya shea era ogyeko ekikalappwa okwewala ensingo ya shea obutawumba n'okumera.

Wano bugumyako ku nsingo za shea okumala eddakika 30 okukendeeza ku bungi bwa muzigo ogwa shea.

Era yanika ebikalappwa omuli shea mu kasana ku kintu ekitukula ate nga kikalu oluvanyuma byasse nga bitandiise okunyanya munda.

Okwongerezako, londalonda n'engalo ensigo era ozawule okuva mu kikalappwa oddemu okaze ensingo eri gy'oggyemu.

Yongerera okwawula ensigo za shea ennungi ku mbi okusobola okufuna omutindo omulungi. Ensigo embi ziyinza okukolebwamu emisubbawa ne ssabbuuni.

Bwomala sekula ensingo za shea nuts mu butundu obutonotono era obusikeeko.

Biteeke mu kinu oba olubengo oteekemu amazzi nga bwotabula okutuuka nga omuzigo gutandise okweyawula ku mazzi.

Ng'omalirizza fumba omuzigo gwokka oluvanyuma senako omuzigo gwa shea oguteese obulungi ku ngulu era oguleke gukale bulungi.