የኢትዮጵያን ባሕላዊ ምግቦች ከገንቢ በቆሎ (QPM) ለማዘጋጀት የሚረዳ የስልጠና መምሪያ

CIMMYT
CGIAR
RESEARCH PROGRAM ON Maize

CIMMYT CGIAR RESEARCH PROGRAM ON Maize

የዓለም አቀፍ የበቆሎና ስንዴ ማሻሻያ ማዕከል (CIMMYT)

የኢትዮጵያን ባሕላዊ ምግቦች ከገንቢ በቆሎ (QPM) ለማዘጋጀት የሚረዳ የስልጠና መምሪያ

የዓለም አቀፍ የበቆሎና ስንዴ ማሻሻያ ማዕከል (CIMMYT)

ማውጫ

ምስጋና i
መንደርደሪያ ii
መቅድም iii
መግቢያ 1
የመምሪያው ተጠቃሚዎች 2
የቃላት ትርጓሜ 3
ክፍል 1፡ የንድፈ ሃሳብ ስልጠና 4
1.1. የገንቢ በቆሎ ምግባዊ ጠቀሜታ 4
1.2. የጥሬ ዕቃዎች መረጣ 4
1.3. የጥሬ ዕቃ አቀማመጥ 4
1.4. የግልና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ 5
1.5. ለምግብ ዝግጅት የምንጠቀምባቸው የገንቢ በቆሎ ዝርያዎች 5
1.6. ለምግብ ዝግጅት የምንጠቀምባቸው ሌሎች ግብዓቶች 6
1.7. ሊጤኑና ሊተገበሩ የሚገባቸው ነጥቦች 6
1.8. የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር 7
1.9. የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር የብቃት ደረጃዎች 7
ክፍል 2፡ ተግባራዊ ስልጠና 10
2.1. እንጀራ 11
2.2. አነባበሮ 14
2.3. ዳቦ 17
2.4. ቂጣ 20
2.5. ጠረሾ 25
2.6. ገንፎ 26
2.7. ቅንጬ 28
2.8. ሾርባ 31
2.9. ኩርኩፋ 35
2.10. ፍርፍር 38
2.11. በሶ 41
2.12. ዕቃ ማጠብ 44
ማጣቀሻ 46
ዕዝሎች 47
ዕዝል 1. ለቅምሻ ገምጋሚ የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ 47
ዕዝል 2. የእርካታ ነጥብ መስጫ 48
ዕዝል 3. ግለ-ግምገማ 49
ዕዝል 4. አስፈላጊ የመሥሪያና የጽዳት ዕቃዎች ዝርዝር 50
ዕዝል 5. የጥሬ ዕቃዎች ዝርዝር 51

ምስጋና

ይህ የስልጠና መምሪያ በዶ/ር ሠናይት የትነበርክ በሳሳካዋ ግሎባል 2000 ውስጥ የገንቢ በቆሎ በኢትዮጵያ (NuME) ፕሮጀክት የፕሮግራም ኦፊሰር ሆነው ሲሰሩ በእንግሊዝኛ ቋንቋ ያዘጋጁት መምሪያ (Qulity Protien Protien Maize Based Traditional Food Prepration Maunal) የአማርኛ ትርጉም ነው፡፡ የዚህ መምሪያ የመጀመሪያው ትርጉም ፋርም ሬድዮ ኢንተርናሽናል (Farm Radio International, FRI) የተባለው የፕሮጀክቱ ዋነኛ ተግባሪ ከአራቱ ትላላቅ የክልል ሬድዮ ጣቢያዎች ጋር በመተባበር ለሚያሰራጨው ከገንቢ በቆሎ የኢትዮጵያ ባሕላዊ ምግቦችን ለማዘጋጀት የሚጠቅም የግንዛቤና ክህሎት የማስጨበጥ ፕሮግራም እንዲስማማ አድርጎ ያስተረጎመው ሲሆን፤ መምሪያው በአገራችን በስፋት በሚነገረው የአማርኛ ቋንቋ ታትሞ ቢሰራጭ ያለውን ሰፊ ተደራሽነት በመገንዘብ ፕሮጀክቱ በዚህ መልኩ አሳትሞ አቅርቦታል፡፡ መምሪያውን ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ አማርኛ አስተርጉሞ ያቀረበውን ፋርም ሬድዮ ኢንተርናሽናልና መምሪያውን አንብበው በማረምና በማስተካከል ሙያዊ አስተዋጽዖ ላደረጉት ሁሉ የአለም አቀፍ የበቆሎና ስንዴ ማሻሻያ ማዕከል ልባዊ ምስጋናውን ያቀርባል፡፡ የገንቢ በቆሎ በኢትዮጵያ ፕሮጀክት የሚተገበረው በዋነኛነት ከካናዳ መንግስት በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ በመሆኑ የአለም አቀፍ የበቆሎና ስንዴ ማሻሻያ ማዕከል ለካናዳ መንግስትና ህዝብም ከፍተኛ ምስጋና ያቀርባል፡፡

መንደርደሪያ

የገንቢ በቆሎ በኢትዮጵያ ፕሮጀክት (NUME) በግብርና፣ በሥነ-ምግብ እና በጤና ዘርፍ የተሰማሩ መንግስታዊና መንግስታዊ ያልሆኑ መስሪያ ቤቶችና የምርምርና የከፍተኛ ትምህረት ተቋማት ጥምረት በአማራ፣ በኦሮሚያ፣ በደቡብ ብሄር፣ ብሄረሰቦችና ሕዝቦች እና በትግራይ ክልሎች በሚገኙ በቆሎ አብቃይና ተመጋቢ 36 ወረዳዎች ውስጥ በዓለም አቀፍ የበቆሎና የስንዴ ማሻሻያ ማዕከል (CIMMYT) እየተተገበረ ያለ ሥነ-ምግብ ተኮር ፕሮጀክት ነው። ፕሮጀክቱ ገንቢ በቆሎ (Quality protein Maizes) በስፋት ታውቆና ተመርቶ ለምግብነት እንዲውል በማድረግ የድህውን ህብረተሰብ በተለይ የሴቶችና የሕጻናት የምግብና ሥነ-ምግብ ዋስትናን ለማሻሻል ያለመ ነው።

ፕሮጀክቱ ገንቢ በቆሎን በስፋት በማስተዋወቅ እንዲለመድ ለማድረግ ከሚከተላቸው አካሄዶች ውስጥ የተለያዩ ባህላዊ ምግቦች ከገንቢ በቆሎ እንዴት እንደሚሰሩና ጣዕማቸውን ምን ምን እንደሚል በተለያዩ መድረኮች ላይ ሰርቶ ማሳያዎችን ማዘጋጀትና ተግባራዊ ስልጠና መስጠት አንዱ ነው። በዋናነት ሳሳካዋ ግሎባል 2000-ኢትዮጵያና ሌሎች በገንቢ በቆሎ ስርጭት ሥራዎች ላይ ተሳታፊ የሆኑ አጋር ተቋማት አዳዲስና ነባር ባህላዊ ምግቦችን በማዘጋጀት በመስክ ቀናት ሲያስተዋውቁ ቆይተዋል። የምግብ ሠርቶ ማሳያው ሁለት ዓላማዎች ያሉት ሲሆን እነዚህም ከገንቢ በቆሎ የተለያዩ ምግቦችን ማዘጋጀት እንደሚቻል ለማሳየትና የተዘጋጀውም ምግብ በተለምዶ እየተመረተ ካለው በቆሎ እኩል ወይም የተሻለ ጣዕም እንዳለው ለአርሶ አደሮች በማስቀመስና በተለያዩ የሃገሪቱ ክፍሎች ከበቆሎ/ገንቢ በቆሎ የሚዘጋጁ የምግብ ዓይነቶችንና አሠራራቸውን ለአርሶ አደሩ ማስተዋወቅን ያካትታል። ባህላዊና አዳዲስ ምግቦችን ከገንቢ በቆሎ ለማዘጋጀት የሚያስችሉ ተግባራዊ ስልጠናዎችን የገንቢ በቆሎ ሠርቶ-ማሳያዎችን በማሳቸው ላስተናገዱ አርሶ አደሮች፣ ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች እና ከገጠር ምግብና ሥነ-ምግብ ዕውቀት ስርጭት ጋር ግንኙነት ካላቸው ከተለያዩ የመንግሥት መሥሪያ ቤቶች ለተውጣጡ ባለሙያዎች ሲሰጥ ቆይቷል።

ይህ የስልጠና መምሪያ የተዘጋጀው ፕሮጀክቱ ለሚያከናውናቸው የገንቢ በቆሎ ምግብ ሠርቶ-ማሳያዎችንና የምግብ አሠራር ስልጠናዎችን እንዲደግፍ ታስቦ ነው። በመምሪያው ውስጥ በተለያዩ ማህበረሰቦች የሚዘጋጁ ባህላዊ የበቆሎ ምግብ አሠራሮችን በዝርዝር ያስቀመጠ ሲሆን በቆሎ/ገንቢ በቆሎ ሌሎች እህሎችን በከፊል በመተካት የሚዘጋጁ የአዳዲስ ምግቦች አሠራሮችንም አካትቷል። በኢትዮጵያ ውስጥ የተለያዩ ባህላዊ የምግብ ዓይነቶች ያሉ ሲሆን በዚህ መምሪያ ውስጥ በአንዱ ወይም በሌላው ማህበረሰብ የተለመዱ ምግቦች ባልተለመዱበት ወይም ባልታወቁበት ማህበረሰብ ውስጥ ጥራታቸውንና ጣዕማቸውን ጠብቀው ወጥነት ባለው መንገድ እንዲዘጋጁ አሠራሩን በቅደም ተከተል በማሳየት ያስተዋውቃል። መምሪያው በዋናነት በቆሎ አብቃይና ተመጋቢ የሆኑ ማህበረሰቦች ከበቆሎ ሠርተው ሊመገቧቸው የሚችሉትን የምግብ ዓይነቶች በመጨመር የምግብ አማራጭ እንዲኖራቸው አስተዋፅዎ ይኖረዋል። መምሪያው በአገሪቱ ዋና ሰብል የሆነውን በቆሎን በዘላቂነት ለምግብነት እንዲውልና ከገንቢ በቆሎ የሚገኘውን የምግብ ጠቀሜታ ለገጠሩ ማህበረሰብ በስፋት ለማዳረስ እንዲሁም በፕሮጀክቱ የታቀፉ በቆሎ አብቃይ ወረዳዎችና ከዚያም ውጭ ያሉ አርሶ አደሮችን ለማሰልጠን ከፍተኛ ሚና አለው ተብሎ ይታመናል። በተጨማሪም የገንቢ በቆሎን የአጠቃቀም ስርጭት በማስፋት የምግብና ስነምግብ ዋስትናን በኢትዮጵያ ለማሻሻል የሚደረገውን ጥረት ያግዛል ተብሎ ይታሰባል።

አደፍርስ ተክለወልድ (ፒ.ኤች.ዲ)
ከፍተኛ ሳይንቲስትና፤ የኢትዮጵያ የገንቢ በቆሎ ፕሮጀክት (NuME) መሪ
ዓለም ዓቀፍ የበቆሎና የስንዴ ማሻሻያ ማዕከል፤ ኢትዮጵያ (CIMMYT-ETHIOPIA)

መቅድም

ይህ የስልጠና መምሪያ ከመደበኛው በቆሎና ከገንቢ በቆሎ የሚዘጋጁ ባህላዊና አዳዲስ ምግቦች የአሠራር ዘዴና ቅደም ተከተል ያሳያል፡፡ በኢትዮጵያ ከሚመረተው በቆሎ በግምት 88% የሚሆነው በእሸትነቱና ደርቆ ለምግብነት ይውላል (Abate et al., 2015)፡፡ ይሁን እንጂ በአብዛኛው ኢትዮጵያዊ ዘንድ በቆሎን ለምግብነት ለመጠቀም ያለው ፍላጎት በአንጻሩ ዝቅተኛ መሆን፤ ዋጋው ዝቅተኛ ቢሆንም ለምግብ ዝግጅት የሚያገለግሉ ሌሎች እህሎችን በቆሎ ሙሉ ለሙሉ አለመተካቱ (ለምሳሌ እንጀራ ለማዘጋጀት በቆሎ በመጠኑ ይቀላቀላል እንጂ ጤፍን አይተካም) እንዲሁም ከበቆሎ ሊዘጋጁ የሚችሉ የተለያዩ ምግቦችን ለማዘጋጀት ያለው ዕውቀት ዝቅተኛ መሆን ከበቆሎ የሚዘጋጁ ባህላዊ የምግብ ዓይነቶች በቁጥር ውስን እንዲሆኑ ካደረጉት ምክንያቶች ውስጥ ዋነኞቹ ናቸው፡፡ ይህ መምሪያ የተዘጋጀው ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችና የግብርናና የባልትና ሣይንስ ባለሙያዎች አርሶ አደሮችን ለማሰልጠን እንዲመሩበትና የበቆሎ ምግቦችን ለማዘጋጀት ያለውን የክህሎት ክፍተት ለማሟላት እንዲረዳ ሲሆን፤ በቆሎ ዋነኛ የካሎሪ ምንጭ በሆነባቸው የገጠር ህብረተሰቦች ውስጥ ገንቢ በቆሎን በተለያየ መልኩ አዘጋጅተው እንዲመገቡ በማበረታታት በስፋት የሚታየውን የፕሮቲን እጥረት ችግርን ለመቀነስ እንደሚረዳም ይታመናል፡፡ መምሪያው የተዘጋጀበት ዋና ዋና አላማዎች ግልጽና ቀላል የሆኑ ባህላዊ የበቆሎ ምግብ አዘገጃጀትን ማቅረብ፣ የገንቢ በቆሎን አጠቃቀምንና አመጋገብን በማስፋፋት የፕሮቲን እጥረትን መቀነስና ፍላጎት ላላቸው ግለሰቦች ባህላዊና አዳዲስ የበቆሎ ምግቦችን እንዲያዘጋጁ ለማስቻል ነው፡፡

ይህ መምሪያ የመጀመሪያና ሁለተኛ ደረጃ የበቆሎ የማቀናባበር ዘዴዎችን ያካትታል፡፡ ሁለተኛ ደረጃ ማቀነባበር ዋናውን የምግብ ዝግጅትን የሚያካትት ሲሆን የእያንዳንዱ ምግብ አዘገጃጀት፣ የምግቡ ስም፣ መገለጫው፣ የግብዓቶች ዝርዝርና መጠን፣ የሚያስፈልጉ የማዘጋጃ ዕቃዎች እና ግልጽ የአሠራር ቅደም ተከተልን አካቷል፡፡ መልእክቱን ግልፅ ለማድረግ እንዲረዳ አንዳንድ የአሠራር ሂደቶች በምስል ተደግፈው ቀርበዋል፡፡ በስልጠናው ወቅት የተዘጋጁ ምግቦችን ለመገምገም የሚረዳ የብቃት ደረጃና የቅምሻ ግምገማ ቅጽ በዚህ መምሪያ መጨረሻ ገጾች በዕዝሎች የቀረበ ሲሆን ይህም ከሰልጣኞች የሚሰጡ ግብረ-መልሶችን በማሰባሰብ አዘገጃጀቱንና ተቀባይነቱን ለማወቅና እንደ አካባቢው ባህላዊ ልምድ አሠራሩን ለማሻሻል የሚረዳ ተጨባጭ መረጃዎችን ለማግኘት ይረዳል፡፡

ሠናይት የትነበርክ (ፒ.ኤች.ዲ. ምግብ ሣይንስ)
ፕሮግራም ኦፊሰር፣ የገንቢ በቆሎ በኢትዮጵያ ፕሮጀክት (NuME)
ሳሳካዋ ግሎባል 2000-ኢትዮጵያ፤ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ
ኢ-ሜይል፡- Senayit@saa-safe.org or syetneberk@yahoo.com

መግቢያ

ገንቢ በቆሎ በተፈጥሮአዊ ቅይርታ (mutation) በመጣ ተለያይነት በተመራማሪዎች የረጅም ጊዜ መረጣና ማዳቀል የተገኘ ልውጥ-ህያዊ (GMO) ያልሆነና የስነ-ምግብ ይዘቱ የተሻሻለ የበቆሎ ዝርያ ነው፡፡ በዓይን ሲታይና ሲቀመስ ከመደበኛው በቆሎ ጋር ተመሳሳይ ቢሆንም ከተለመደው በቆሎ በእጥፍ ያክል የሚበልጥ ላይሲንና ትሪፕቶፋን የሚባሉ የፕሮቲን ንጥረ-ነገሮች ይዟል፡፡ እነዚህ ለሰውነት አስፈላጊ ተብለው የተለዩ አሚኖ አሲድ የሚባሉ የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች ሰውነታችን በራሱ ሊሰራቸውና ሊጠቀምባቸው ስለማይችል በየዕለቱ ከምንመገባቸው ምግቦች ማግኘት ይገባዋል (CIMMYT, 2012)፡፡ በገንቢ በቆሎ ውስጥ የእነዚህ ንጥረ-ነገሮች በእጥፍ ያክል በልጦ መገኘት የፕሮቲንን በሰውነታችን ውስጥ የመዋሀድ ብቃት (biological value) ከላም ወተት ጋር ሲነፃፀር 90% ያክል የሚያደርሰው ሲሆን የተለመደው በቆሎ ግን 40% ያክል ብቻ ነው (Prasanna et al., 2001)፡፡

በተለመደው በቆሎ ውስጥ ያለው ላይሲንና ትሪፕቶፋን መጠን ሰውነታችን በየዕለቱ ከሚፈልገው በታች በመሆኑ የተለመደውን በቆሎ ዕለት ከዕለት አዘውትረው የሚመገቡ የህብረተሰብ ክፍሎች ለፕሮቲን እጥረት ይጋለጣሉ፡፡ አማራጭ የፕሮቲን ምንጭ የሆኑ ምግቦችን እንደ ጥራጥሬና የእንስሳት ተዋጽዖ ለማግኘት በማይቻልባቸው አካባቢዎች ገንቢ በቆሎን መመገብ ሊከሰት የሚችለውን የፕሮቲን እጥረት ለመቀነስ ይጠቅማል፡፡ ለዚህም ነው የገንቢ በቆሎን አጠቃቀም የምግብ ዋስትናውን በበቆሎ ላይ ለመሰረተው የገጠር አርሶ አደር ማስተዋወቅ ያስፈለገው፡፡ ሆኖም ግን የገንቢ በቆሎ የፕሮቲን ጥራት የጥራጥሬንና የእንስሳት ተዋጽዖን እንደማይተካ መገንዘብ ይኖርብናል ፡፡

የስነምግብ ይዘታቸው የተሻሻሉ የምግብ ሰብሎች (biofortified crops) ጠቀሜታቸው የጎላ የሚሆነው በሚኖራቸው ተቀባይነትና የተጠቃሚዎች ብዛት ነው፡፡ በኢትዮጵያ ውስጥ ከገንቢ በቆሎ የተዘጋጁ ባህላዊ ምግቦችን በተለያዩ መደበኛ በሆኑ ጥናቶች ማለትም በሰለጠኑ ቀማሾችና ኢ-መደበኛ በሆኑ (በመስክ ቀን ተሳታፊዎች በሚደረግ የምግብ ቅምሻ) ግምገማ የተገኙ ውጤቶች እንደሚያመለክቱት ከገንቢ በቆሎ የሚዘጋጁ ምግቦች በጣዕማቸውና ለምግብ ዝግጅት አመችነታቸው ከፍተኛ ተቀባይነት ያላቸው መሆኑ ተረጋግጧል፡፡ ስልጠናው ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ሦስት ክፍሎች የያዘ ነው፡፡ የጽንሰ ሃሳብ፣ ተግባራዊ ስልጠና እና የተዘጋጁት ምግብ ዓይነቶች የቅምሻ ግምገማ ናቸው፡፡

i. ጽንሰ ሃሳብ፡- የገንቢ በቆሎ የምግብ ጠቀሜታን፣ የጥሬ እቃዎች አመራረጥ እና የመጀመሪያና ሁለተኛ ደረጃ የበቆሎ ቅንብርን ያካትታል፡፡
ii. የተግባር ስልጠና፡- የገንቢ በቆሎ ምግቦች አዘገጃጀት ክህሎትን ለማጎልበት ለእያንዳንዱ ምግብ ዝርዝር የአሠራር ሂደቶችን በመከተል በተግባር ይከናወናል፡፡ ከስልጠናው ከተመደበው ጊዜ 70% የሚሆነው ጊዜ በተግባር ስልጠና ይሸፈናል፡፡
iii. የቅምሻ ግምገማ፡- የቅምሻ ግምገማ በመደበኛ ስልጠና ወቅትና በኢ-መደበኛ (በአርሶ አደሮች የመስክ ቀን) ወቅት ይካሄዳል፡፡ የቅምሻ ግምገማ ቅጽ መምሪያው መጨረሻ ገጾች ላይ ባሉት ዕዝሎች ላይ ተያይዟል፡፡

ባህላዊ የምግብ ዝግጅት በአካባቢ እውቀትና ክህሎት ላይ የተመሰረተ ጥበብ ነው፡፡ በሁሉም ዕድሜ ክልል፣ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ስርዓቶች ውስጥ እናቶች የምግብ ዝግጅት ተምሳሌትና አስተማሪ ናቸው፡፡ በዚህ መምሪያ የተካተቱ የምግብ አዘገጃጀቶች መሠረታቸው ባህላዊ ዕውቀትና ክህሎት ሲሆን፣ ልዩነቱ በልኬት የተመጠነ፣ የአሠራር ቅደም ተከተል ያለው እና የማብሰያ ጊዜ የተወሰነለት በመሆኑ ተመሳሳይ ጣዕም ያለው ምግብ በተለያየ ጊዜ ለማዘጋጀት ማስቻሉ ነው፡፡

የመምሪያው ተጠቃሚዎች

በአርሶ አደሮች ማሰልጠኛ ማዕከል የተመደቡ የግብርና ልማት ሠራተኞችና የቀበሌ የጤና ኤክስቴንሽን እንዲሁም በወረዳ ደረጃ የግብርና የባልትና ሣይንስና የስነ-ምግብ ባለሙያዎች የመደበኛ ሥራቸው አካል በማድረግ አርሶ አደሩን በምግብ ዝግጅት ለማሰልጠን፤ የገንቢ በቆሎን አጠቃቀም ለማስፋፋትና በሂደትም በምግብ ሣይንስ ዘላቂ የአቅም ግንባታን ለማምጣት ተብሎ የተዘጋጀ የስልጠና መምሪያ ነው፡፡ ከዚህ መምሪያ በተጨማሪ ስለ ገንቢ በቆሎ መሠረታዊ ዕውቀትና ምግባዊ ጠቀሜታውን የሚገለጹ ከዚህ በታች የተዘረዘሩ ጽሑፎች አንብቦ ፍሬ ነገሩን በማገናዘብ ማሰልጠን ይመከራል፡፡

i. Maize Food Products in Ethiopia: A Review of Traditional Practices and Research Outputs, CIMMYT-Ethiopia, 2017.

ii. Quality Protein Maize (QPM): A Guide to the Technology and its Promotion in Ethiopia, CIMMYT, 2015.

iii. Participatory Variety Evaluation: A Manual for Farmer and Consumer Evaluation of New Crop Varieties. CIMMYT, 2014.

በተጨማሪም ገንቢ በቆሎ በኢትዮጵያ ፕሮጀክት በተዘጋጁ የምግብ አዘገጃጀት ማሰልጠኛ ቪዲዮዎች በመታገዝ ስልጠናውን በቀላሉ ማካሄድ ይቻላል፡፡ እነዚህ የማሰልጠኛ ድጋፎች በዚህ መምሪያ ውስጥ የተካተቱትን የምግብ አሠራሮች ቅደም ተከተል በእይታ እና በቃላት የሚገልጹ ናቸው፡፡

ይህ መምሪያ የተቀነባበረው በቀላሉ ለመከተል ይቻል ዘንድ ለእያንዳንዱ ምግብ አሠራር ግብዓቶችን በአጠቃቀም ቅደም ተከተል በመዘርዘር ነው፡፡ የግብዓቶቹ መጠንና ክብደት የተገለጸው እንደተመረቱ (ከመላጣቸውና ከመስተካከላቸው በፊት) ነው፡፡ ለምግብ ዝግጅቱ የሚያስፈልጉ ጥሬ ዕቃዎችና የማዘጋጃ ቁሳቁሶች ዝርዝር ለአሰልጣኞች ዝግጅት ይረዳ ዘንድ በዚህ መምሪያ መጨረሻ በዕዝል 5 ላይ ተገልጿል፡፡

የቃላት ትርጓሜ

የመጀመሪያደረጃ ቅንብር	በምግብ ዝግጅት የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር ማጠብ፣ መፈተግ፣ መፍጨት፣ መዘፍዘፍ እና ዱቄት መንፋትን ያካትታል፡፡
ሁለተኛ ደረጃ ቅንብር	መጋገር፣ ማብሰል፣ መቀየጥ፣ ሊጥ እንዲቦካ ማድረግ፣ ማቁላላትና የመሳሰሉት ሁለተኛ ደረጃ ቅንብር በመባል ይታወቃሉ፡፡
መፈተግ	መፈተግ የገንቢ በቆሎን ወይም የሌሎች ሰብሎች የፍሬ ሽፋን ማላቀቅን ያመለክታል፡፡ በባህላዊ አሠራር በእንጨት ሙቀጫና ዘነዘና በመውቀጥ ይከናወናል፡፡ በአጠቃላይ ገንቢ በቆሎን በውሃ ከዘፈዘፉ በኋላ ይወቀጥና በፀሐይ ደርቆ ገለባውን በማንፈስ ወይም በማንሳፈፍ ይለያል፡፡ ይህ ጉልበት የሚጠይቅ ሥራ በመሆኑ በሞተር በሚንቀሳቀስ መፈተጊያ ወፍጮ በቀላሉ ሊከናወን ይችላል፡፡
መፍጨት	የእህል ፍሬን ወደ ክክና ዱቄትነት የመቀየር ተግባር ነው፡፡ ይህ ስራ በአብዛኛው የሚከናወነው በሞተር በሚንቀሳቀስ ወፍጮ ነው፡፡ ማንፈስ በባህላዊ አሠራር የሚከናወን ፍሬውን ከገለባውና ከሌሎች ባዕድ ነገሮች የመለየት ተግባር ነው፡፡ በተለምዶ በሴቶች የሚከናወን ሥራ ሲሆን እህሉን ከአንድ ቅርጫት ወደ ሌላ ቅርጫት በማገላበጥ ወይም በማዝራት ወይም ሰፌድ ላይ በማድረግ ነፋስ ገለባውን እንዲወስደው ወደላይና ወደ ታች ሰፌዱን በማራገብ ይሰራል፡፡
ማንፈስ	በባህላዊ አሠራር የሚከናወን ፍሬውን ከገለባውና ከሌሎች ባዕድ ነገሮች የመለየት ተግባር ነው፡፡ በተለምዶ በሴቶች የሚከናወን ሥራ ሲሆን እህሉን ከአንድ ቅርጫት ወደ ሌላ ቅርጫት በማገላበጥ ወይም በማዝራት ወይም ሰፌድ ላይ በማድረግ ነፋስ ገለባውን እንዲወስደው ወደላይና ወደ ታች ሰፌዱን በማራገብ ይሰራል፡፡
የተከካ በቆሎ	ተፈትጎ ሳይደቅ በግርድፉ የተፈጨ በቆሎ ሲሆን ከገለባው በመለየት በቀጥታ ለመጠቀም ወይም አስፈጭቶ ወደ ዱቄትነት ለመቀየር የሚያመች ግብአት ነው፡፡
መሥሪያ ዕቃዎች	ለምግብ ዝግጅት በተቋማት ወይም በመኖሪያ ቤት ውስጥ የምንጠቀምባቸው የመገልገያ ቁሳቁሶች/ዕቃዎች ናቸው፡፡ መክተፊያ፣ ድስት፣ መጥበሻ፣ ጠረጴዛ፣ ቢለዋና የመሳሰሉትን ያጠቃልላል፡፡
በአጭር ጊዜ የሚበላሹ ምግቦች	የተለየ ጥንቃቄ ካልተደረገባቸው በስተቀር በአጭር ጊዜ ውስጥ ተፈጥሮአዊ ፀባያቸውን የሚቀይሩና ለምግብነት ሊውሉ የማይችሉ እንደ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ወተት፣ ሥጋ እና የመሳሰሉትን ያካትታል፡፡
የምግብ ጤና አጠባበቅ	በምግብ ዝግጅት ሰንሰለት ውስጥ የምግብን ደህንነትና ተስማሚነት ለማረጋገጥ የሚወሰዱ የንጽህና ሌሎች ጥንቃቄዎችን ሁሉ ያካትታል፡፡

ክፍል 1፡- የንድፈ ሃሳብ ስልጠና

1.1. የገንቢ በቆሎ ምግባዊ ጠቀሜታ

የተለመደውን በቆሎ ከሌላ የፕሮቲንና ምጥን ንጥረነገሮች (micronutrients) ምንጭ ከሆኑ ምግቦች ጋር ሳይቀላቀል ለቀን ከቀን ምግብነት ማዋል የፕሮቲን እጥረት በማምጣት መቀንጨርና የአእምሮ ዝግመትን ያስከትላል (Mduruma et al., 2013)፡፡ ስለሆነም ገንቢ በቆሎን መመገብ የተለመደውን በቆሎ በመደበኛነት በሚመገቡ አካባቢዎች ሊከሰት የሚችለውን የሥነ-ምግብና የጤና ችግሮች ለመቀነስ ያስችላል፡፡

ገንቢ በቆሎ ከተፈጥሮአዊ ተለያይነት ከተገኘ ዘረመል ላይ በመነሳት ለረጅም ጊዜ በተካሄደ የመደበኛ ማዳቀል ዘዴ ለመጀመሪያ ጊዜ በዓለም ላይ በንጥረ ነገሮች ይዘቱ በልፅገ ለተጠቃሚዎች የቀረበ የሰብል ዝርያ ነው፡፡ በገንቢ በቆሎ ውስጥ የሚገኝ የላይሲንና የትሪፕቶፋን መጠን ከመደበኛው በቆሎ በእጥፍ የሚበልጥ ነው (Adefris et al., 2015)፡፡ እነዚህ ሁለት የፕሮቲን ንጥረ ነገሮች በገንቢ በቆሎ ውስጥ ከፍ ባለ መጠን መገኘት የሰውነታችንን የፕሮቲን ፍላጎት ለማሟላት ይረዳሉ (Mamatha et al. 2017)፡፡ ገንቢ በቆሎ የተሻለ የፕሮቲን ንጥረ-ነገር የያዘ በመሆኑ ለፕሮቲን እጥረት ሊጋለጡ የሚችሉ እንደ ነፍሰጡሮች፣ የሚያጠቡ እናቶች፣ ህጻናት እና ልጆች ከተለመደው በቆሎ ይልቅ ገንቢ በቆሎን ቢመገቡ ጠቀሜታው የጎላ ነው፡፡ ስለዚህ ለህብረተሰቡ ከገንቢ በቆሎ ባህላዊና አዳዲስ የምግብ አዘገጃጀትን በማስተማር ከምርታማነቱና ከፕሮቲን ይዘቱ ሊገኝ የሚችለውን ጠቀሜታ ወደ መሬት ማውረድ ይቻላል፡፡

1.2. የጥሬ ዕቃዎች መረጣ

የገንቢ በቆሎ ምግብ ዝግጅት ስልጠና ለመስጠት የሚከተሉትን መርሆዎች መከተል አስፈላጊ ነው፡፡

ሀ) ለምግብ ዝግጅት የሚውሉ ጥሬ ዕቃዎች ከባዕድ ነገር የጸዳ፣ ተመርቶ ብዙ ጊዜ ያልቆየና ከፍተኛ ጥራት ያለው መሆን አለበት፡፡ በቀላሉ የሚበላሹ ጥሬ ዕቃዎች የምግብ ዝግጅቱ ከሚጀመርበት ከአንድ ቀን በፊት ቢገዙ ይመረጣል፡፡

ለ) ሻጋታ ያላቸውን ጥሬ ዕቃዎች (ለምሳሌ ሻጋታ በቆሎ) አለመጠቀም፡፡

ሐ) የመጀመሪያ ደረጃ ምርቶችን (የተከካ ገንቢ በቆሎ፣ የገንቢ በቆሎ ዱቄት እና የገንቢ በቆሎ በሶ) አስቀድሞ በማዘጋጀት ለስልጠናው ዝግጁ ማድረግ፡፡

1.3. የጥሬ ዕቃ አቀማመጥ

ገንቢ በቆሎ እንደ ማንኛውም እህል ሳይበላሽ እንዲቆይ ከተመረተ በኋላ ደረቅና ንጹህ መሆን አለበት፡፡ ገንቢ በቆሎን፣ የተከካ ገንቢ በቆሎን እና ዱቄት ለየብቻ ክዳን ባለው የፕላስቲክ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማስቀመጥ፣ ወይም በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ማሸግ ወይም በፒክስ ከረጢት (PICS bag) ውስጥ አስሮ ማስቀመጥ ያስፈልጋል፡፡ እያንዳንዱ ጥሬ ዕቃ በምርት ዓይነትና ዝርያ ስም በጽሑፍ ተለይቶ መቀመጥ አለበት፡፡

1.4. የግል እና የአካባቢ ንጽህና አጠባበቅ

የግል ንጽህና አጠባበቅ

ጥሩ የግል ንጽህና (hygine) አጠባበቅ ጤናማ ምግብ ለበላተኛው ለማዘጋጀት በተለይም የልጆች ምግብን ለማዘጋጀት አስፈላጊ ቅድመ ሁኔታ ነው:: አሰልጣኞችና ሰልጣኞች ስለ እጃቸው ንጽህና ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው:: እጃቸው የቆሸሸ ከሆነ ቆሻሻው ወደሚያዘጋጁት ምግብ እንዳይተላለፍ መታጠብ አለባቸው:: ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ሁሉ የሚከተሉትን የንጽህና ህጎች/መርሆዎች መከተል ግዴታ ነው::

1. ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት እጃችንን መታጠብና ምግብ በምናዘጋጅበት ጊዜ እጃችንን በተደጋጋሚ መታጠብ::
2. መፀዳጃ ቤት ከተጠቀምን በኋላ ወዲያው እጃችንን መታጠብ::
3. አፋችንንና አፍንጫችንን መሸፈን፣ ምግብ ላይ አለማስነጠስ እና አለመነጋገር::
4. ምግብ እያዘጋጀን ፀጉራችንን፣ ፊታችንን፣ ጆሮአችንን እና ሌላውንም የሰውነት ክፍላችንን አለመንካት::
5. የፀጉር ንጽህናን መጠበቅና በጨርቅ መሸፈን::

የምግብ ማዘጋጃ አካባቢንና የማዘጋጃ ዕቃዎችን ንጽህና አጠባበቅ

1. የምግብ ማዘጋጃ አካባቢን ከምግብ ዝግጅት በፊትና በኋላ ማጽዳት በረሮ እንዳይራባ ለመከላከል ይረዳል::
2. አይጥ እንዳይገባ የምግብ ማብሰያውን ኩሽና በር ሁልጊዜ መዝጋት::
3. ሁሉንም ምግቦች ነፍሳቶችን (ነቀዝ፣ ጉንዳን እና በረሮ) በማያስገባ ዕቃ ውስጥ ማስቀመጥ ይገባል::
4. የምግብ ማዘጋጃ ዕቃዎችን ከምግብ ዝግጅት በፊትና በኋላ ማጽዳት::

ከላይ የተጠቀሱትን ጽንሰ ሃሳቦች ለሰልጣኞች አብራርቶ በማስረዳት በምግብ ዝግጅት ወቅት የምግብ ንጽህናና ደህንነት መጠበቁን ማረጋገጥ ያስፈልጋል::

1.5. ለምግብ ዝግጅት የምንጠቀምባቸው የገንቢ በቆሎ ዝርያዎች

የምግብ ሰርቶ ማሳያና የምግብ አሠራር ስልጠና በሚሰጥበት ወቅት በአካባቢው የተመረቱ ዝርያዎችን በጥሬ ዕቃነት መጠቀም ይመከራል:: ከገንቢና ከተለመደው በቆሎ የተዘጋጁ ምግቦችን ጎን ለጎን ማቅረብ አርሶ አደሩ ሁለቱንም ምግቦች ቀምሶ ለማወዳደር እድል ይሰጠዋል:: በኢትዮጵያ በምርምር የተገኙና እንዲመረቱ የተለቀቁ የገንቢ ዝርያዎች ከዚህ በታች በተመለከተው ሰንጠረዥ ተዘርዝረዋል::

የገንቢ በቆሎ ዝርያዎች የፍሬ ቀለም፣ ተስማሚ የመብቀያ አካባቢ እና ተነፃፃሪ በተለምዶ የሚመረቱ የበቆሎ ዝርያዎች

የገንቢ በቆሎ ዝርያ	የፍሬው ቀለም	ተስማሚ የመብቀያ ዞን	ተነጻጻሪ የተለመዱ የበቆሎ ዝርያዎች
መልካሣ 1 ኪው	ቢጫ	የዝናብ እጥረት ላለባቸው ቆላማ አካባቢዎች (ከፊል ደረቅ)	መልካሣ 1
ቢ ኤች ኪው ፒ ዋይ 545	ቢጫ	በቂ ዝናብ ለሚያገኙ መካከለኛ ከፍታ ላላቸው አካባቢዎች	ቢ ኤች 540
ኤም ኤች 138 ኪው	ነጭ	ዝቅተኛ የዝናብ እጥረት ላላቸውና በቂ ዝናብ በሚያገኙ መካከለኛ ከፍታ ላላቸው አካባቢዎች	ቢ ኤች 540፣ መልካሣ 2ና መልካሣ 4
መልካሣ 6 ኪው	ነጭ	የዝናብ እጥረት ላላቸው ቆላማ አካባቢዎች (ከፊል ደረቅ)	መልካሣ 2ና መልካሣ 4
ኤ ኤም ኤች 760 ኪው	ነጭ	በቂ ዝናብ በሚያገኙ ደጋማ ከፍታ ላላቸው አካባቢዎች	ቢ ኤች 660
ቢ ኤች ኪው ፒ 548	ነጭ	በቂ ዝናብ ለሚያገኙ መካከለኛ ከፍታ ላላቸው አካባቢዎች	ቢ ኤች 540
ኤ ኤም ኤች 852 ኪው	ነጭ	በቂ ዝናብ በሚያገኙ ደጋማ አካባቢዎች	ቢ ኤች 660

1.6. ለምግብ ዝግጅት የምንጠቀምባቸው ሌሎች ግብዓቶች

አትክልቶች ለገንቢ በቆሎ የምግብ ዝግጅት አስፈላጊ ግብዓቶች ናቸው፡፡ የእነዚህ ግብዓቶች የምግብነት ጠቀሜታ የጎላ የሚሆነው ጥሩ የጥራት ደረጃ ሲኖራቸውና ወዲያው እንደተመረቱ ጥቅም ላይ ሲውሉ ነው፡፡ በክረምትና የመስኖ ውሃ ባለበት አካባቢ አርሶ አደሮች አትክልቶችን ያመርታሉ፡፡ የአትክልቶችን የምግብ ጠቀሜታ በስልጠናው ወቅት በማስረዳት ተዘውትረው እንዲመገቡ ማበረታታት ይመከራል፡፡

1.7. ሊጤኑና ሊተገበሩ የሚገባቸው ነጥቦች

- የገንቢ በቆሎን የምግብ አዘገጃጀት ስልጠና ዘላቂነት እንዲኖረው በመደበኛው የወረዳ የሥራ ዕቅድ ውስጥ ማካተትና በጀት እንዲመደብለት ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡
- ይህ ስልጠና ከሌሎች መንግሥታዊና መንግስታዊ ባልሆኑ ድርጅቶች በሚዘጋጁ ተግባራዊ የሥነ-ምግብ ስልጠናዎች ጋር በተጓዳኝነት ሊሰጥ ይችላል፡፡
- ስልጠናው ወንድ ሰልጣኞችን (ቢያንስ 20%) ያካተተ ሲሆን ወንዶች የቤተሰብ አባላት ስለገንቢ በቆሎ ምግብ ዝግጅትና የሥነ-ምግብ ጠቀሜታ የተሻለ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ይረዳል፡፡ በተጨማሪም ሴቶችን በምግብ ዝግጅቱ እንዲረዱ ከማገዙም በላይ የፕሮጀክቱን ጾታዊ እኩልነት ዒላማ ያሳካል፡፡
- የተሟላ ክህሎት ለማስጨበጥና በቀጣይ በቤት ውስጥ ተግባራዊነቱን ለማረጋገጥ ስልጠናው አሳታፊ መሆን አለበት፡፡
- የስልጠናው ቦታና ጊዜ ከመወሰኑ በፊት የገንቢ በቆሎ የመጀመሪያ ቅንብር ሥራዎችን ማጠናቀቅ አስፈላጊ ነው፡፡ ይህ ቅድመ-ዝግጅት ተግባራዊ ስልጠናውን የተሳለጠ ያደርገዋል፡፡

- ስልጠናው በቀበሌ ደረጃ በገበሬዎች ማሰልጠኛ ማዕከል ውስጥ ቢካሄድ ይመረጣል፡፡ ስልጠናውን ውጪ ማካሄድ ወጪን ይጨምራል፤ የዝግጅት ጊዜንም ያራዝማል፡፡
- የስልጠናው ቦታ ንጹህ ውሃ የሚገኝበትና ጽዱ የመሥሪያ አካባቢ ሊኖረው ይገባል፡፡ የተግባር ስልጠናው ከቤት ውጪ የሚሰጥ ከሆነ ታዛ ወይም ጥላ ቢኖረው ይመረጣል፡፡

1.8. የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር

ማጽዳት

ገንቢ በቆሎን በሰፌድ በማንፈስ የአረም ዘሮችን፣ የተጎዱ የበቆሎ ፍሬዎችን፣ ገለባ እና ሌሎች ባዕድ ነገሮችን በማስወገድ ንፁህ ማድረግ ይቻላል፡፡

መፈተግ

መፈተግ የዘሩን ሽፋንና ተህዋስያን ለማስወገድ ይረዳል፡፡ ይህ የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር የሚካሄደው በየአካባቢው በተቋቋሙ በሞተር የሚሠሩ ወፍጮዎች ነው፡፡ ገንቢ በቆሎ ሲፈተግ ገለባ፣ ዱቄት፣ ቅልቅል ትናንሽ ፍንካቾችና ስብርባሪዎች እንዲሁም የተስተካከለ ክክ ይገኛል፡፡ ደቃቁን በወንፊት በመንፋት ገለባውን ከክኩ በሰፌድ በማንፈስ ይለያል፡፡ እህል ሲፈተግ ጭረት/አሰር፣ ማዕድን እና ተህዋስያን እና የፕሮቲን ይዘት ይቀንሳል፡፡

መፍጨት

እህልን መፍጨት ጥሬውን በቆሎ ወደ ክክና ዱቄት የመቀየር ሂደት ነው፡፡ ገንቢ በቆሎ የሚፈጨው በሞተር በሚንቀሳቀስ ወፍጮ ነው፡፡

1.9. የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር የብቃት ደረጃዎች

ገንቢ በቆሎን ለማጽዳት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠና ውጤቶች	የተመደበለት ሰዓት
ንጹህ ገንቢ በቆሎ	• ገንቢ በቆሎን በማንፈስና በመልቀም ባዕድ ነገሮችን ማስወገድ • 25 ኪ.ግ. የተለቀመ ገንቢ በቆሎ ማዘጋጀት	1 ሰዓት
ንጹህ ገንቢ በቆሎ ማሸግ	• ንጹህ በቆሎ በንጹህ ከረጢት መከተት	10 ደቂቃ
ጠቅላላ የሚያስፈልገው ጊዜ		1:10 ሰዓት

ገንቢ በቆሎን ለማስፍጨት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠና ውጤቶች	የተመደበለት ሰዓት
ገንቢ በቆሎን ወደ ወፍጮ ቤት መውሰድ	• ንጹህ ገንቢ በቆሎ ወፍጮ ቤት በመውሰድ ይከካል • ደቃቁ በወንፊት ተነፍቶ ይለያል • ገለባውን ከክኩ በሰፌድ በማንፈስ ይለያል • የተከካ ንጹህ ገንቢ በቆሎ በመጠን ከተለየ በኋላ ደቃቁና ትልልቁ ደቅቆ ይፈጫል፡፡ መካከለኛው ክክ ለብቻው ተቋጥሮ ይቀመጣል፡፡	2 ሰዓት
ዱቄቱን አቀዝቅዞ ማሸግ	• ከተፈጨ በኋላ ዱቄቱ እንዲቀዘቅዝ ማቆየት • የቀዘቀዘውን ዱቄት በጨርቅ ወይም በፕላስቲክ ከረጢት ጨምሮ መቋጠር/ማሸግ	1 ሰዓት
	ጠቅላላ የሚያስፈልገው ጊዜ	3:00 ሰዓት

የመጀመሪያ ደረጃ ቅንብር ከፊል ስዕላዊ መግለጫ

የተከካውን ገንቢ በቆሎ ከገለባው ለመለየት ሲነፈስ

የተከካውን ገንቢ በቆሎ በክኩ መጠን (በርዝመቱና በቁመቱ) ለመለየት ሲንጠረጠርና ሲንገዋለል

የተከካው ገንቢ በቆሎ በክኩ መጠን ከተለየ በኋላ ደቃቁና ትልልቁ ደቅቆ ይፈጫል፡፡ መካከለኛው ክክ ደግሞ ቅንጩ ለማዘጋጀት ይውላል፡፡ ዱቄቱ ለእንጀራ፣ ለዳቦ፣ ለአነባበሮ፣ ለቂጣ፣ ለገንፎ፣ ለኩርኩፋ እና ለፍርፍር መሥሪያ እንጠቀምበታለን፡፡ ከገንቢ በቆሎ በሶ የሚዘጋጀው የተከካውን በቆሎ በሸክላ ምጣድ ላይ እሳት ሳይገባው ቆልቶ ወፍጮ ቤት ወስዶ በማስፈጨት ነው፡፡

ከገንቢ በቆሎ በሶን ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠና ውጤቶች	የተመደበለት ሰዓት
የተከካ ገንቢ በቆሎን መቁላት	◆ በግምት 3 ኪሎ ግራም የሚሆን ንጹህ የተከካ ገንቢ በቆሎ ቀንሶ መውሰድ ◆ ሸክላ ምጣድ ማስማት ◆ ለመቁላት አመቺ በሚሆን መጠን እየቀነሱ በሸክላ ምጣድ እሳት ሳይገባው መቁላት ◆ እንዲቀዘቅዝ ማቆየት	40 ደቂቃ
የተቆላውን የገንቢ በቆሎ ክክ ወደ ወፍጮ ቤት መውሰድ	◆ የተቆላውን የገንቢ በቆሎ ክክ ወደ ወፍጮ ቤት ወስዶ ማስፈጨት ◆ የበሶውን ዱቄት ማቀዝቀዝ	60 ደቂቃ
የበሶውን ዱቄት መንፋትና ማሸግ	◆ የበሶውን ዱቄት በወንፊት መንፋት ◆ ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማስቀመጥ ወይም ◆ በጨርቅ ወይም በፕላስቲክ ከረጢት ውስጥ ጨምሮ መቋጠር/ማሸግ	20 ደቂቃ
	ጠቅላላ የሚያስፈልገው ጊዜ	2 ሰዓት

ክፍል 2፡- ተግባራዊ ስልጠና

ተግባራዊ ስልጠናው ከገንቢ በቆሎ የተለያዩ ምግቦችን የማዘጋጀት ልምድና ክህሎትን ያዳብራል፡፡ በፅንሰ ሃሳብ ደረጃ ብቃት ማለት የዕውቀት፣ የአመለካከት እና የክህሎት ውህድ ነው፡፡ የአሰልጣኙ ዋና ሃላፊነት ሰልጣኞች የምግብ ዝግጅት ክህሎትና ብቃት እንዲኖራቸው መርዳት ነው፡፡ ለያንዳንዱ ተግባራዊ ሥራ የሚያስፈልገው የብቃት ደረጃ ከዚህ በታች ተዘርዝሯል፡፡

የብቃት ደረጃዎች ዝርዝር: -

1. ገንቢ በቆሎን ማጽዳት
2. ገንቢ በቆሎን ማስፈጨት
3. የበሶ ዱቄት ማዘጋጀት
4. እንጀራ ማዘጋጀት
5. አነባበሮ ማዘጋጀት
6. ቂጣ ማዘጋጀት
7. ጠረሾ ማዘጋጀት
8. ዳቦ ማዘጋጀት
9. ገንፎ ማዘጋጀት
10. ቅንጬ ማዘጋጀት
11. ሾርባ ማዘጋጀት
12. ኩርኩፋ ማዘጋጀት
13. ፍርፍር ማዘጋጀት
14. በሶ ማዘጋጀት
15. ሳህኖችን ማጠብ
16. ከገንቢ በቆሎ የተዘጋጁ ምግቦችን ቅምሻ ማካሄድ

የስልጠናው ፋይዳ

ተግባራዊ ስልጠናው ሲጠናቀቅ ሰልጣኞች የሚከተሉትን ለማከናወን ብቁ ይሆናሉ፡፡

- ከገንቢ በቆሎ የተለመዱ ባህላዊና አዳዲስ ምግቦችን ማዘጋጀትና
- ተመሳሳይ ስልጠናዎችን ማካሄድ፡፡

2.1. እንጀራ

እንጀራ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ቡኮ ማቡካት	◆ የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት ◆ ዱቄቱን ከውሃ ጋር ቀላቅሎ በደንብ ማሸት ◆ ቡኮውን ቡሃቃ ውስጥ መጨመር ◆ እርሾ በቡኮው ላይ መጨመር ◆ ቡኮውን የያዘውን ቡሃቃ መክደን	20 ደቂቃ
ቡኮው እንዲቦካ ማቆየት	• ቡኮው እስከሚቦካ/ ኩፍ እስከሚል ድረስ ከድኖ ማቆየት	24 ሰዓት
አብሲት መጣል/ ማዘጋጀት	◆ የብረት ድስት ማጠብ ◆ ብረት ድስቱ ውስጥ ውሃ ጨምሮ ማፍላት ◆ ከቡኮው ቀንሶ ዉሃ ጨምሮ ማቅጠን ◆ የቀጠነውን ሊጥ ከሚፈላው ውሃ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል (አብሲት መጣል) ◆ አብሲቱን ማቀዝቀዝ ◆ አብሲቱን ከቦካው ሊጥ ጋር መቀላቀል	20 ደቂቃ
ቡኮውን አቅጥኖ ሊጡ ኩፍ እስከሚል ማቆየት	◆ ቡኮ ላይ ውሃ በመጨመር ማቅጠን (ሊጥ ማድረግ) ◆ ሊጡ ኩፍ እስከሚል ማቆየት	2 - 3 ሰዓት
ሸክላ ምጣድ ማስማትና ማሰስ	◆ ምጣድ ማስማት ◆ ምጣዱ ላይ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን ማድረግ ◆ በንጹህ ጨርቅ ምጣዱን ማሰስ	15 ደቂቃ
እንጀራ መጋገር	◆ ከሊጡ በመቅዳት ምጣዱ ላይ በክቡ በማዞር ማስፋት ◆ ምጣዱን ከድኖ ማብሰል ◆ እንጀራውን በሰፌድ ላይ በመሳብ ማውጣት	2 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያስፈልግ ጊዜ	27-28 ሰዓት

የእንጀራ መገለጫ

እንጀራ ከቦካ ሊጥ በስሱ የሚጋገር ባህላዊ ምግብ ነው፡፡ ጥሩ እንጀራ ለስላሳ፣ ወዝ ያለው፣ በቀላሉ የሚጠቀለል እና እንደ ማር እንጀራ የላይኛው ገጹ ሙሉ በሙሉ “በዓይኖች” የተሸፈነ ነው፡፡ እንጀራ ኃይልና ሙቀት ሰጪ የሆነ ካርቦሃይድሬት በተለይም ስታርችን በብዛት የያዘ ነው፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ውሃ	1450 ሚሊ ሊትር
እርሾ	25 ሚሊ ሊትር

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓሳ ሳህን፣ ወንፊት፣ ቡሃቃ፣ ሰፌድ፣ ብረት ድስት፣ ማማሳያ፣ ምጣድ እና መሶብ

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎን ዱቄት ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ መንፋት
2. ዱቄቱን ከውሃ (450 ሚሊ ሊትር) ጋር ቀላቅሎ ለ5 ደቂቃ ያህል በደንብ በማሸት ማቡካት
3. ክዳን ያለው ቡሃቃ ውስጥ ቡኮውንና እርሾ ጨምሮ ቡሃቃውን መክደን
4. ቡኮው ኩፍ እንዲል/ እንዲቦካ ለ24 ሰዓት ከድኖ ማቆየት
5. ብረት ድሰት ማጠብና 500 ሚሊ ሊትር ውሃ ጨምሮ ማፍላት
6. ከቡኮው ላይ 200 ግራም በመቀነስ ከ75 ሚሊ ሊትር ውሃ ጋር መቀላቀልና የፈላው ውሃ ውስጥ ጨምሮ ለ2 ደቂቃ እያማስሉ ማብሰል (አብሲት መጣል)
7. አብሲቱን ማቀዝቀዝና (በግምት 45°C) የቦካው ሊጥ ውስጥ ጨምሮ መቀላቀል/ ማዋሃድ
8. ውሃ (250 ሚሊ ሊትር) ጨምሮ ቡኮውን ማቅጠን
9. ሊጡ ኩፍ እንዲል ከ2-3 ሰዓት ያህል ከድኖ ማቆየት
10. ሊጡ ኩፍ ሲል ምጣድ ማስማትና የተወቀጠ ጎመን ዘር ምጣዱ ላይ በተን ማድረግ
11. ምጣዱን በንጹህ ጨርቅ ማሰስ
12. ከሊጡ 500 ሚሊ ሊትር ቀድቶ እሰማው ምጣድ ላይ በክቡ በማዞር ማስፋት
13. ምጣዱን ከድኖ ለ2 ደቂቃ ያህል ማብሰል
14. እንጀራውን በሰፌድ ላይ አንሽራትቶ ማውጣት

የእንጀራ ዝግጅት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት ከውሃ ጋር በመቀላቀል ሲቦካ

የቦካው ሊጥ በሰማው ምጣድ ላይ በክቡ ሲሰፋ

እንጀራው ከምጣዱ ላይ ሲወጣ

ተጠቅልሎ የተቆረጠ እንጀራ

2. 2. አነባበሮ

አነባበሮ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ቡኮ ማቡካት	◈ የገንቢ በቆሎን ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት ◈ ዱቄቱን ከውሃ ጋር ጨምሮ በደንብ ማሸት ◈ ቡኮውን ክዳን ባለው ቡሃቃ ውስጥ መጨመር ◈ ቡኮው ላይ እርሾ ጨምሮ መክደን	20 ደቂቃ
ቡኮው እንዲብላላ/ኩፍ እንዲል ማቆየት	◈ ቡኮው ኩፍ እስከሚል ማቆየት	24 ሰዓት
ሊጡን አቅጥኖ ማቆየት	◈ ኩፍ አለው ቡኮ ላይ የፈላ ውሃ መጨመር ◈ አረፋ እስኪያወጣ ድረስ እንዲቦካ ማቆየት	2-3 ሰዓት
የሸክላ ምጣድ ማስማት	◈ የሸክላ ምጣድ ማስማት ◈ ምጣዱ ላይ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን ማድረግ ◈ ምጣዱን በንጹህ ጨርቅ ማሰስ	15 ደቂቃ
አነባበሮ መጋገር	◈ ከሊጡ በመቅዳት እሰማው ምጣድ ላይ በክቡ ማዞር/ማስፋት ◈ ለ2 ደቂቃ ያህል ከድኖ ማብሰል ◈ እንጀራውን ከምጣዱ በሰፌድ ላይ ሳብ አድርጎ ማውጣት ◈ ሁለተኛ እንጀራ መጋገርና ወዲያው ቀድሞ የበሰለውን እንጀራ ከላዩ ላይ መደረብ/ማነባበር ◈ ምጣዱን ከድኖ ማብሰል ◈ አነባበሮውን በሰፌድ ላይ ሳብ አድርጎ ከምጣዱ ማውጣት ◈ የአነባበሮውን የላይኛው ገጽ በቅቤ ወይም በዘይት የተለወሰ በርበሬ መቀባት	25 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚፈጀው ጊዜ	27-28 ሰዓት

የአነባበሮ መገለጫ

አነባበሮ ከብርዕና አገዳ ሰብሎች የሚዘጋጅ ሁለት እንጀራዎችን ደራርቦ በመጋገር የሚሰራ ወፍራም አፍለኛ እንጀራ ነው፡፡ የአነባበሮውን የላይኛውን ገጽ በቅቤ ወይም በዘይት የተለወሰ በርበሬ መቀባት ጣዕም ይሰጠዋል፤ የምግብ ይዘቱንም ያሻሽለዋል፡፡ጥሩ አነባበሮ ጣፋጭና ለስላሳ ነው፡፡ አነባበሮ ለቁርስ ወይም ለመክሰስ ይቀርባል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ውሃ	650 ሚሊ ሊትር
የእንጀራ እርሾ	10 ሚሊ ሊትር
ዘይት	50 ሚሊ ሊትር
በርበሬ	100 ግራም

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ማቡኪያ፣ ሳህን፣ ወንፊት፣ ሰፌድ፣ ምጣድ እና ማዘሪያ

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት
2. ዱቄቱ ላይ ውሃ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ያህል በደንብ ማሸት
3. ቡኮውን ክዳን ባለው ቡሃቃ ውስጥ መጨመር
4. ቡኮው ላይ እርሾ ጨምሮ መክደን
5. ቡኮው ለ24 ሰዓት እንዲቦካ ማቆየት
6. የፈላ ውሃ በመጨመር ቡኮውን በወፍራሙ ማቅጠን
7. ለአንድ ሰዓት ያህል ኩፍ እስከሚል ማቆየት
8. የሸክላ ምጣድ ማስማት
9. ምጣዱ ላይ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን ማድረግ
10. ምጣዱን በንጹህ ጨርቅ ማሰስ
11. ከሊጡ 500 ሚሊ ሊትር ያህል በመቅዳት በሰማው ምጣድ ላይ በክቡ ማስፋት
12. ምጣዱን ከድኖ ለ2 ደቂቃ ያህል ማብሰል
13. እንጀራውን በሰፌድ ላይ በማንሸራተት ማውጣት
14. ለሁለተኛውን እንጀራ 500 ሚሊ ሊትር ያህል ሊጥ በመቅዳት በምጣዱ ላይ በክቡ ማስፋት
15. ወዲያው የበሰለውን እንጀራ ከላይ ደርቦ ከድኖ ማብሰል
16. አነባበሮውን በሰፌድ ላይ ሳብ አድርጎ ከምጣዱ ማውጣት
17. የአነባበሮው የላይኛው ገጽ በቅቤ ወይም በዘይት የተለወሰ በርበሬ መቀባት

የአነባበሮ ዝግጅት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

በገንቢ በቆሎ ዱቄት ላይ ውሃ ተጨምሮ ሲቦካ

የአነባሮው የመጀመርያ እንጀራ ከምጣድ ሲወጣ

አነባበሮው በሰፌድ ላይ

በርበሬና ዘይት ተቀብቶ የተቆራረሰ አነባበሮ

2.3. ዳቦ

ዳቦ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ቡኮ ማቡካት	❖ የገንቢ በቆሎ ዱቄትና (50%) የስንዴ ዱቄት (50%) አደባልቆ በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት ❖ ዱቄቱ ላይ ዘይት፣ ጨው እና እርሾ በመጨመር በደረቁ መደባለቅ ❖ ድብልቁ ላይ ውሃ ጨምሮ ማቡካት	10 ደቂቃ
ሊጡ እንዲቦካ ማስቀመጥ	❖ ኩፍ እስከሚል ከድኖ ማቆየት	12 ሰዓት
መልሶ ማቡካት	❖ ኩፍ ሲል ደግሞ ማቡካት ❖ እንደገና ኩፍ እስከሚል ማቆየት	20 ሰዓት
ለሁለተኛ ጊዜ ማቡካት	❖ ሊጡን ማቡካት ❖ ኩፍ እስከሚል ማቆየት	20 ደቂቃ
ምጣድ ማስማትና ሊጡን በኮባ ቅጠል መጠቅለል	❖ የሸክላ ምጣድ ማስማት ❖ በሰማው ምጣድ ላይ የኮባ ቅጠል መጎዝጎዝ ❖ ቡኮውን ኮባው ላይ አድርጎ መጠፍጠፍና በኮባው መሸፈን	10 ደቂቃ
መጋገር	❖ በኮባ የተጠቀለለውን ቡኮ ከድኖ ማብሰል ❖ በአንድ በኩል የበሰለውን ዳቦ ገልብጦ ከድኖ ማብሰል	30 ደቂቃ
መቆራረስ	❖ ሲበስል ዳቦውን ከምጣዱ ማውጣት ❖ ዳቦውን ማቀዘቀዝ እና መቁረስ	30 ደቂቃ
	ጠቅላላ የሚፈጀው ጊዜ	2፡12 ሰዓት

የዳቦ መገለጫ

ባህላዊ ዳቦ ከስንዴ ዱቄት ወይም ስንዴና ሌሎች የብርዕና አገዳ እህሎች ዱቄት ተቀላቅሎ በመጠኑ ኮምጠጥ የሚል ጣዕም እንዲኖረው በማድረግ ይዘጋጃል፡፡ የዳቦ ላይና ታች (ቅርፊት) ገፅታ ወርቃማ ቡናማ ቀለም ሲኖረው ውስጡ ደግሞ ከፈት ከፈት ብሎ የተነፋፋ ነው፡፡ በዚህ መምሪያ የበቆሎና የስንዴ ዱቄት እኩል በእኩል (50% የበቆሎ ዱቄትና 50% የስንዴ ዱቄት) በመቀላቀል ይዘጋጃል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
የስንዴ ዱቄት	500 ግራም
ደረቅ እርሾ	5 ግራም
ጨው	ለጣዕም
ውሃ	500 ሚሊ ሊትር
ዘይት	100 ሚሊ ሊትር

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሣህን፣ ወንፊት፣ ሰፌድ እና ምጣድ

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎ ዱቄትና (50%) የስንዴ ዱቄት (50%) በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት
2. ከዱቄቱ ጋር ዘይት፤ ጨው እና እርሾ በመጨመር በደረቁ መቀላቀል
3. ድብልቁ ላይ ውሃ ጨምሮ ማቡካት
4. ቡኮው እንዲቦካ/ኩፍ እንዲል ከድኖ ለ12 ሰዓት ያህል ማቆየት
5. ኩፍ ሲል መልሶ በማቡካት ደግሞ ኩፍ እንዲል ከድኖ ማቆየት
6. ለሦስተኛ ጊዜ ኩፍ ሲል ደግሞ ማቡካትና ኩፍ እንዲል ከድኖ ማቆየት
7. ሸክላ ምጣድ ማስማት
8. በሰማው ምጣድ ላይ የኮባ ቅጠል መጎዝጎዝ
9. ቡኮውን ክብ ቅርፅ አስይዞ መጠፍጠፍ
10. የተጠፈጠፈውን ቡኮ ከላይ በኮባ ቅጠል መሸፈንና ከድኖ ማብሰል
11. በአንድ በኩል የበሰለውን ዳቦ ገልብጦ ከድኖ ማብሰል
12. ሲበስል ዳቦውን ከምጣዱ ማውጣት
13. ሲቀዘቅዝ መቁረጥ

የዳቦ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

ዱቄትና ሌሎች ግብዓቶች ላይ ውሃ ተጨምሮ ሲቦካ

ኩፍ ያለው ቡኮ በምጣድ ላይ ተጠፍጥፎ
በእንሰት ቅጠል ሲሸፈን

የበሰለው ዳቦ በምጣድ ላይ እንዳለ

የተቆራረሰ ዳቦ በማቅረቢያ ትሪ ላይ

2.4. ቂጣ

ለቂጣ ዝግጅት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ቡኮ ማዘጋጀት	◆ የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት ◆ ዱቄቱ ላይ ጨውና ዘይት ጨምሮ በደረቁ መቀላቀል ◆ ውሃ ጨምሮ ማቡካት	10 ደቂቃ
ምጣድ ማስማት	◆ ሸክላ ምጣድ ወይም ብረት ምጣድ ማስማት ◆ ምጣዱ ላይ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን ማድረግ ◆ ምጣዱን በንጹህ ጨርቅ ማሰስ	15 ደቂቃ
ቂጣ መጋገር	◆ ሊጡን እሰማው ምጣድ ላይ አድርጎ በክብ ቅርጽ በስሱ መጠፍጠፍ ◆ ምጣዱን ከድኖ ማብሰል ◆ ቂጣውን ገልብጦ ከድኖ ማብሰል ◆ ሲበስል በሰፊድ ላይ ሽርተት በማድረግ ከምጣዱ ላይ ማውጣት	10 ደቂቃ
መቀባት መቁረስ	◆ ዘይት ወይም ቅቤ ከበርበሬ ጋር በመቀላቀል ቂጣውን ከላይ መቀባትና መቁረጥ	10 ደቂቃ
	ጠቅላላ የሚፈጀው ጊዜ	45 ደቂቃ

የቂጣ መገለጫ

ቂጣ ከበቆሎ ዱቄት ወይም ከሌሎች የብርዕና አገዳ እህሎች ዱቄት ተቦክቶ ሳይቆይ (ሳይብላላ) የሚጋገር ጠፍጣፋና ክብ ቅርፅ ያለው ስስ ዳቦ ነው፡፡ ቂጣን በመቆራረስ በቅቤና በበረበሬ በማሸት ጨጨብሳ የሚባል ምግብ ማዘጋጀት ይቻላል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ውሃ	250 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም
ዘይት	20 ሚሊ ሊትር (እንደምርጫዎ)
በርበሬ	20 ግራም (እንደምርጫዎ)

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሣህን፣ ወንፊት፣ ሰፌድ፣ ማቅረቢያ ትሪ እና ሸክላ ምጣድ ወይም ብረት ምጣድ

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት
2. ዱቄቱ ላይ ጨውና ዘይት ጨምሮ በደረቁ መቀላቀል
3. 250 ሚ.ሊ ሊትር ውሃ ጨምሮ ማቡካት
4. ምጣድ ወይም ብረት ምጣድ ማስማት
5. ሸክላ ምጣድ ከሆነ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን አድረጎ በንጹህ ጨርቅ ማሰስ
6. ቡኮውን እሰማው ምጣድ ላይ አድርጎ በክብ ቅርጽ በስሱ መጠፍጠፍ
7. ምጣዱን ከድኖ ማብሰል
8. ቂጣውን ገልብጦ ከድኖ ማብሰል
9. ሲበስል በሰፌድ ላይ ሸርተት በማድረግ ከምጣዱ ላይ ማውጣት
10. ዘይት ወይም ቅቤ ከበርበሬ ጋር በመቀላቀል ቂጣውን ከላይ መቀባት (እንደምርጫዎ)
11. ቂጣው ሲቀዘቅዝ መቁረጥ

የቂጣ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት ከውሃ ጋር ተቀላቅሎ ሲቦካ

ቂጣው ከምጣድ ላይ ሲነሳ

የተቆራረሰ ቂጣ በማቅረቢያ ትሪ ላይ ተደርድሮ

2.5. ጠረሾ

ጠረሾ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ቡኮ ማቡካት	◈ የገንቢ በቆሎን ዱቄት በጎድጓዳ ሳህን ውስጥ መንፋት ◈ ዱቄቱ ላይ ጨውና ውሃ በመጨመር ማቡካት	10 ደቂቃ
ምጣድ ማስማት	◈ የሸክላ ምጣድ ወይም የብረት ምጣድ ማስማት ◈ ምጣዱ ላይ የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን አድርጎ በንጹህ ጨርቅ ማሰስ	15 ደቂቃ
ጠረሾ መጋገር	◈ ሊጡን መዳፍ ላይ አድርጎ በክብ ቅርፅ በስሱ መጠፍጠፍ ◈ ምጣዱ ላይ ቁጭ ቁጭ አድርጎ ምጣዱ ሳይከደን እያንዳንዱን እያገላበጡ ማብሰል ◈ እያንዳንዱን ጠረሾ ከምጣዱ ላይ በእጅ እያነሱ በሰፌድ ላይ ማሰቀመጥ	35 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	1 ሰዓት

የጠረሾ መገለጫ

ጠረሾ ከገንቢ በቆሎ ወይም ከሌሎች የብርዕና የአገዳ እህሎች ዱቄት ሊጡ ሳይቦካ የሚጋገር ትንንሽ፣ ስስና ጠፍጣፋ ዳቦ ነው፡፡ ጠረሾ በመጠን ማነሱ እንጂ ከቂጣ ጋር ተመሳሳይ ነው፡፡ ጠረሾ ከአይብና ከጎመን ወጥ ጋር ይቀርባል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ውሃ	250 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሳህን፣ ወንፊት፣ ሰፌድ፤ ምጣድ/ብረት ምጣድ እና ማቅረቢያ ትሪ

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎን ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት
2. ዱቄቱ ላይ ጨውና ውሃ በመጨመር ማቡካት
3. ምጣድ ማስማትና የተወቀጠ ጎመን ዘር በተን አድርጎ በንጹህ ጨርቅ ማሰስ
4. ሊጡን በመዳፍ ላይ አድርጎ በክብና በስሱ መጠፍጠፍ (በግምት 6 ሴ.ሜ ስፋት)
5. ምጣዱ በሚችለው ያክል በርካታ የተጠፈጠፉ የጠረሾ ሊጥ በሰማው ምጣድ ላይ ቁጭ ቁጭ ማድረግ
6. ምጣዱ ሳይከደን እያንዳንዱን ጠረሾ እያገላበጡ ማብሰል
7. ሲበስል ጠረሾውን ከምጣድ ላይ በእጅ እያነሱ በሰፌድ ላይ ማስቀመጥ

የጠረሾ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት ከውሃ ጋር ተቀላቅሎ ሲቦካ

ጠረሾ በሰማ ሸክላ ምጣድ ላይ ሲበስል

ከሁለት የገንቢ በቆሎ ዝርያዎች (ነጭና ቢጫ ቀለም) የተጋገሩ ጠረሾዎች በሰፌድ ላይ

2.6. ገንፎ

ገንፎ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ዱቄቱን መንፋት	◈ የገንቢ በቆሎን ዱቄት በሰፌድ ላይ መንፋት	2 ደቂቃ
ውሃ ማፍላት	◈ ውሃ በብረት ድስት ማፍላት ◈ ጨውና ዘይት የፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር	15 ደቂቃ
ገንፎ ማብሰል	◈ ዱቄቱን ከሚፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር ◈ ውሃውና ዱቄቱ እንዲዋሃዱ ያለማቋረጥ ማማሰል/ማገንፋት ◈ ገንፎው እንዲበስል ትንሽ ውሃ ጨምሮ ብረት ድስቱን መክደን ◈ ከጥቂት ደቂቃ በኋላ ያለማቋረጥ በማማሰል ማብሰል	10 ደቂቃ
ገንፎውን ወደ ጎድጓዳ ሣህን መገልበጥ	◈ በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ በትንሹ ዘይት ጠብ በማድረግ ዙሪያውን ማዳረስ ◈ ገንፎውን ከብረት ድስቱ ወደ ጎድጓዳው ሣህን መገልበጥ ◈ ሣህኑን በማዟዟር ገንፎውን ማድቦልቦል	3 ደቂቃ
ገንፎውን ወደ ጎድጓዳ ሣህን መገልበጥና ማቅረብ	◈ ማንኪያ በመጠቀም የገንፎውን መሐል መክፈት ◈ ቅቤ ወይም ዘይት ከበርበሬ ጋር ቀላቅሎ ወይም ወተት እተከፈተው ውስጥ መጨመር	5 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	35 ደቂቃ

የገንፎ መገለጫ

ገንፎ ከአንድ ወይም ከተቀላቀለ የብርዕና የአገዳ እህሎች ዱቄት እፈላ ውሃ ውስጥ በማብሰል ወፈር ያለ ቡኮ የሚመስል ለስላሳ ምግብ ነው፡፡ ጥሩ ገንፎ ለስላሳና የበሰለ መሆን አለበት፡፡ ገንፎ በትኩሱ ቀርቦ የሚበላ ሲሆን እንደተመጋቢው ምርጫና የአመጋገብ ባህል ማባያው ይለያያል፡፡ ቅቤ ወይም ዘይት ከበርበሬ ጋር በመቀላል ወይም በወተት ብቻ መመገብ ይቻላል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ውሃ	1000 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም
ዘይት	50 ሚሊ ሊትር
በርበሬ	20 ግራም

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ሰፌድ፣ ወንፊት፣ ብረትድስት፣ የእንጨት ማማሰያ፣ ጎድጓዳ ሣህን እና ማንኪያዎች

አሠራሩ

1. የገንቢ በቆሎ ዱቄት በሰፌድ ላይ መንፋት
2. የተመጠነውን ውሃ በብረት ድስት ማፍላት
3. ጨውና ዘይት እፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር
4. ዱቄቱን እፈላው ውሃ ውስጥ በመጨመርና ያለማቋረጥ በማማሰል ማዋሃድ
5. ትንሽ ውሃ ጨምሮ ብረት ድስቱን መክደን
6. ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ያለማቋረጥ በማማሰል ማብሰል
7. በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ በትንሹ ዘይት ጠብ በማድረግ ዙሪያውን ማዳረስ
8. ገንፎውን ከብረት ድስቱ ወደ ጎድጓዳው ሣህን መገልበጥ
9. ሣህኑን በማዟዟር ገንፎውን ማድቦልቦል
10. ማንኪያ በመጠቀም የገንፎውን መሐል መክፈት
11. ቅቤ ወይም ዘይት ከበርበሬ ጋር በተከፈተው ገንፎ ውስጥ መጨመርና ትኩሱን ማቅረብ
12. እንደየፍላጎቱና የአመጋገብ ባህል ቅቤና በርበሬ ቀላቅለን ወይም ወተት ብቻ ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ

የገንፎ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት የፈላ ውሃ ውስጥ ሲጨመር

ውሃውና ዱቄቱን በማዋሃድ ለማብሰል ሲገነፋ

ቅቤና በርበሬ ተቀላቅሎ የተጨመረበት ገንፎ

2.7. ቅንጬ

ቅንጬ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
የተከካውን በቆሎ ማጠብ	• የተከካ ገንቢ በቆሎ በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መጨመር • በቂ ውሃ ጨምሮ የሚንሳፈፈውን ገለባ ማንሳት • በእጅ አሸቶ በማጠብ ውሃውን ማፍሰስ • እጥበቱን ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ መድገም • ውሃውን ማጠንፈፍ	10 ደቂቃ
ውሃ ማፍላት	• ውሃ በብረት ድስት ማፍላት • ጨውና ዘይት መጨመር	15 ደቂቃ
ቅንጬ ማብሰል	• የታጠበውን ገንቢ በቆሎ ክክ የፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር • ለማወሃድ ወዲያው ማማሰልና መክደን • ዝቅ ባለ እሳት ሳያማስሉ ማብሰል	30 ደቂቃ
ቅንጬ ማቅረብ	• ቅቤ ወይም ዘይት ወይም ወተት በመጨመር በትኩሱ ማቅረብ	5 ደቂቃ
	ጠቅላላ የሚፈጀው ጊዜ	1 ሰዓት

የቅንጨ መግለጫ

ቅንጨ የብርዕና አገዳ እህሎች ክክን በመቀቅል የሚዘጋጅ ምግብ ነው፡፡ የኃይልና ሙቀት ምንጭ የሆነውን ካርቦሃይድሬት በተለይም ስታርችን በብዛት የያዘ ምግብ ነው፡፡ ጥሩ ቅንጨ ከተስተካከለ ክክ የተዘጋጀና እኩል የበሰለ ነው፡፡ በአብዛኛው ቅንጨ ለቁርስ ይቀርባል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የተከካ ገንቢ በቆሎ	500 ግራም
ውሃ	1500 ሚሊ ሊትር
ዘይት	20 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም

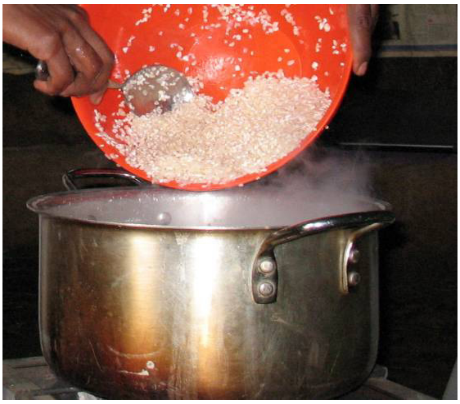
የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሣህን፣ ብረት ድስት፣ የእንጨት ጭልፋ እና ማንኪያ

አሠራሩ

1. የተከካ ገንቢ በቆሎ ጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መጨመር
2. በቂ ውሃ ጨምሮ የሚንሳፈፈውን ገለባ ማንሳት
3. ክኩን በእጅ አሽቶ በማጠብ ውሃውን ማፍሰስ
4. እጥበቱን ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ መድገም
5. ውሃውን ማጠንፈፍ
6. ውሃ በብረት ድስት ማፍላት
7. ጨውና ዘይት መጨመር
8. የታጠበውን የተከካ ገንቢ በቆሎ እፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር
9. ወዲያው እንዲዋሃድ ማማሰልና መክደን
10. ዝቅ ባለ እሳት ከድኖ ማብሰል
11. የተቀመመ ቅቤ ወይም ዘይት ወይም ወተት ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ

የቅንጬ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች



የታጠበው የገንቢ በቆሎ ክክ እፈላው ውሃ ውስጥ ሲጨመር

ቅንጬው መብሰሉና አለመብሰሉ ሲፈተሽ

በማቅረቢያ ሳህን የተገለበጠ የበሰለ ቅንጬ

2.8. ሾርባ

የሾርባ አዘገጃጀት የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
የተከካ ገንቢ በቆሎ መዘፍዘፍ	◆ የተከካ ገንቢ በቆሎ ማጠብ ◆ የታጠበውን ክክ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ በማድረግ በውሃ ዘፍዝፎ ማሳደር	12 ደቂቃ
አትክልት መላጥ	◆ ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና ድንች መላጥ ◆ የተላጠውን ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና ድንች ማጠብ ◆ ድንቹ እንዳይጠቁር ውሃ ውስጥ ማቆየት ◆ ቃሪያ አጥቦ ሁለት ቦታ በቁመቱ መሰንጠቅ	30 ደቂቃ
አትክልት መክተፍ	◆ የተላጠውን ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት፣ ድንች እና ቲማቲም ለየብቻ ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ	30 ደቂቃ
አትክልት መጥበስ	◆ የተከተፈውን ቀይ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት ◆ ቁሌቱ ላይ ነጭ ሽንኩርትና ቲማቲም ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት ◆ ካሮት ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት ◆ ድንች ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት ◆ ውሃ ጨምሮ ዝቅ ባለ እሳት ማንተክተክ	20 ደቂቃ
የተዘፈዘፈውን የገንቢ በቆሎ ክክ ማጠብ	◆ የተዘፈዘፈበትን ውሃ ማፍሰስ ◆ አንድ ጊዜ አጥቦ ውሃውን ማፍሰስ	5 ደቂቃ
የተዘፈዘፈውን የገንቢ በቆሎ ክክ ማብሰል	◆ ውሃ በብረት ድስት ማፍላት ◆ ተዘፍዝፎ የታጠበውን የተከካ ገንቢ በቆሎ እፈላው ውሃ ውስጥ መጨመር ◆ እስኪበስል መቀቀል	20 ደቂቃ
የበሰለውን ክክ ጨምሮ ማንተክተክ	◆ የበሰለውን ገንቢ በቆሎ የተጠበሰውን አትክልት እያዘው ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማዋሃድ ◆ የሚያስፈልገውን ያህል ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ ◆ ጨውና ቃሪያ መጨመር ◆ በሾርባ ሣህን ላይ ጨልፎ ትኩሱን መመገብ	15 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	2፡12 ሰዓት

የሾርባ መግለጫ

ሾርባ ገንቢ በቆሎ፣ አትክልት፣ ስጋ እና አሣ ከውሃ ጋር አቀላቅሎ በመቀቀል የሚዘጋጅ ምግብ ነው፡፡ ሾርባ ብዙውን ጊዜ ትኩሱን የሚቀርብ የተቀመመ ፈሳሽ ምግብ ነው፡፡ በገጠሩ የኢትዮጵያ ክፍል የተለመደ ምግብ አይደለም፡፡ ሾርባ እንደ ተመጋቢው ምርጫ በአካባቢው በሚገኙ ጥሬ ዕቃዎች ማዘጋጀት ይችላል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ክክ	200 ግራም
ቀይ ሽንኩርት	4 ራስ
ነጭ ሽንኩርት	2 ራስ
ቲማቲም	4 መካከለኛ መጠን ያላቸው
ካሮት	2 በቁጥር
ድንች	2 በቁጥር
ቃሪያ	2 በቁጥር
ዘይት	50 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም
ውሃ	3500 ሚሊ ሊትር

የማዘጋጃ ዕቃዎች

መክተፊያ፣ ቢላዋ፣ ብረት ድስት፣ ጭልፋ፣ ጎድጓዳ ሣህን፣ የሾርባ መመገቢያ እና ማንኪያዎች

አሠራሩ

1. የተከካ ገንቢ በቆሎ ማጠብ
2. ውሃ ውስጥ ዘፍዝፎ ማሳደር
3. ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት እና ድንች መላጥ
4. የተላጠውን ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮት፣ እና ድንች ማጠብ
5. ድንቹ እንዳይጠቁር ውሃ ውስጥ ማቆየት
6. ቃሪያ አጥቦ ሁለት ቦታ በቁመቱ መሰንጠቅ
7. ቲማቲሙን፣ ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ካሮቱን እና ድንቹን ለየብቻ ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ
8. የተከተፈውን ቀይ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት
9. ቁሌቱ ላይ ነጭ ሽንኩርትና ቲማቲም ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት
10. ካሮት ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት
11. ድንች ጨምሮ እያማሰሉ ማቁላላት
12. ውሃ ጨምሮ ዝቅ ባለ እሳት ማንተክተክ
13. የተዘፈዘፈውን ገንቢ በቆሎ ማጥለልና ውሃን ማፍሰስ
14. አንድ ጊዜ አጥቦ ውሃውን ማፍሰስ
15. ውሃ በብረት ድስት ማፍላት
16. ተዘፍዝፎ የታጠበውን የተከካ ገንቢ በቆሎ እፈላው ውሃ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል
17. ሲበስል የተጠበሰውን አትክልት እያዘው ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማዋሃድ
18. የተመጠነውን ያህል ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ
19. ጨውና ቃሪያ ጨምሮ ማውጣት
20. በሾርባ ሣህን ላይ ቀንሶ ትኩሱን መመገብ

የሾርባ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

ሾርባ ለማዘጋጀት የሚያስፈለጉ ግብዓቶች (የተላጡ፣ የተቆራረጡ እና የተከተፉ አትክልቶች)

ግብዓቶቹ በዘይት ሲቁላሉ

የተመጠነውን ውሃ ጨምሮ ሲማሰል

የበሰለ ሾርባ በጎድጓዳ ሣህን ተጨልፎ

2.9. ኩርኩፋ

ኩርኩፋ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ሽንኩርት መላጥ	◆ ቀይና ነጭ ሽንኩርት መላጥ	10 ደቂቃ
ሽንኩርት መክተፍ	◆ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ	15 ደቂቃ
አትክልቶችን መክተፍ	◆ ቲማቲም አጥቦ፣ ከትፎ እና ከድኖ ማስቀመጥ ◆ የአበሻ ጎመን አጥቦ፣ ከትፎ እና ከድኖ ማስቀመጥ ◆ ቃሪያ አጥቦ በቁመት ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ከድኖ ማስቀመጥ	10 ደቂቃ
ግብዓቶቹን ማቁላላት	◆ በብረት ድስት ውሰጥ ዘይት ጨምሮ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ማቁላላት ◆ ቲማቲም ጨምሮ ማቁላላት	15 ደቂቃ
ውሃ መጨመር	◆ የተቁላሉት ግብዓቶች ላይ ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ	10 ደቂቃ
የአበሻ ጎመን መጨመር	◆ የተከተፈውን ጎመን እየፈላ ባለው ውህድ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማብሰል ◆ ጨው መጨመር	20 ደቂቃ
የገንቢ በቆሎ ዱቄት ማራስ	◆ የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት ◆ ውሃ ጨምሮ በማዋሃድ ማራስ	10 ደቂቃ
እርጥቡን ዱቄት መጨመር	◆ እርጥቡን ዱቄት እበሰለው ውህድ ውስጥ በመነስነስ መጨመር ◆ ድስቱን ከድኖ ሳያማስሉ በእንፋሎቱ ማብሰል ◆ ቃሪያ ጨምሮ መከደን ◆ ሲበስል አዋህዶ በዝርግ ሣህን ማቅረብ	15 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	1፡45 ሰዓት

የኩርኩፋ መግለጫ

ኩርኩፋ የበቆሎ ዱቄትን ከቀይ ሽንኩርት፤ ነጭ ሽንኩርት፣ የአበሻ ጎመንና ሌሎች ግብዓቶችን በማብሰልና በማዋሃድ የሚዘጋጅ ገንፎ መሰል ምግብ ነው፡፡ ኩርኩፋን ለማዘጋጀት የበቆሎ ዱቄት ተመራጭ ነው፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ቀይ ሽንኩርት	3 መካከለኛ ራስ
ነጭ ሽንኩርት	1 መካከለኛ ራስ
የአበሻ ጎመን	250 ግራም
ቲማቲም	2 መካከለኛ ራስ
ቃርያ	2 በቁጥር
ዘይት	50 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም
ውሃ	700 ሚሊ ሊትር

ማዘጋጃ ዕቃዎች

የብረት ድስት፣ ቢላዎ፣ መክተፊያ፣ የእንጨት ማማሰያ፣ ማቅረቢያ ሣህን እና ማንኪያዎች

አሠራሩ

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት መላጥ
2. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ
3. ቲማቲም አጥቦና ከትፎ ማስቀመጥ
4. የአበሻ ጎመን አጥቦና ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ
5. ቃሪያ አጥቦ በቁመት ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ከድኖ ማስቀመጥ
6. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በብረት ድሰት ውስጥ ጨምሮ በዘይት ማቁላላት
7. ቲማቲም ጨምሮ ማቁላላት
8. የተቁላሉ ግብዓቶች ውስጥ ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ
9. የተከተፈውን ጎመን የሚፈላው ውህድ ውስጥ ጨምሮ ከድኖ ማብሰል
10. ጨው መጨመር
11. የገንቢ በቆሎ ዱቄት በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መንፋት
12. ውሃ ጨምሮ በእጅ በማዋሃድ ማራስ
13. እርጥቡን ዱቄት እበሰለው ውህድ ውስጥ በመነስነስ መጨመር
14. ድስቱን ከድኖ ሳያማስሉ በእንፋሎቱ ማብሰል
15. ሲበስል አዋህዶ በዝርግ ሣህን ማቅረብ

የኩርኩፋ አዘገጃጀት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት እና ቲማቲም በብረት ድስት ውስጥ በዘይት ሲቁላላ

ቁሌቱ ላይ ውሃ ሲጨመር

የተከለሰው ውህድ ላይ የተከተፈ ጎመን ሲጨመር

ለበሰለው ውህድ ላይ የገንቢ በቆሎ ዱቄት ሲጨመር

እበሰለ ኩርኩፋ በጎድጓዳ ሣህን ተጨልፎ

2.10. ፍርፍር

ፍርፍር ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ሽንኩርት መላጥ	◈ ቀይና ነጭ ሽንኩርት መላጥና ማጠብ	15 ደቂቃ
ሽንኩርት፣ ቲማቲምና ቃሪያ መከተፍ	◈ ቀይና ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ መክተፍና ከድኖ ማስቀመጥ ◈ ቲማቲም አጥቦ ከትፎ ከድኖ ማስቀመጥ ◈ ቃሪያ በቁመቱ ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ከድኖ ማስቀመጥ	20 ደቂቃ
ግብዓቶችን ማቁላላት	◈ በብረት ድስት ውስጥ የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ በዘይት ማቁላላት ◈ የተከተፈውን ቲማቲም ጨምሮ ማቁላላት	15 ደቂቃ
ውሃና በርበሬ መጨመር	◈ ትንሽ ውሃ ጨምሮ መክደን ◈ በርበሬ ጨምሮ ውሃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላት	5 ደቂቃ
ውሃ መጨመር	◈ ቀሪውን ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ ◈ ጨው መጨመርና ማዋሃድ	5 ደቂቃ
የገንቢ በቆሎ ዱቄት መጨመር	◈ የገንቢ በቆሎ ዱቄት መንፋት ◈ ዱቄቱን ጨምሮ በማማሰል ማዋሃድ	10 ደቂቃ
ቃሪያ መጨመር	◈ የተሰነጠቀውን ቃሪያ ጨምሮ ድስቱን ማውጣት ◈ በዝርግ ሣህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ	5 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	1፡15 ሰዓት

የፍርፍር መገለጫ

በተለምዶ ፍርፍር የሚዘጋጀው እንጀራን (የደረቀና ያልደረቀ እንጀራ) በወጥ በማራስ ነው፡፡ ፍርፍር ለቁርስ ወይም ለመክሰስ የሚቀርብ ባህላዊ ምግብ ነው፡፡ እንደ አማራጭ እንጀራን በገንቢ በቆሎ ዱቄት በመተካት ፍርፍር ማዘጋጀት ይቻላል፡፡

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ ዱቄት	500 ግራም
ቀይ ሽንኩርት	2 መካከለኛ ራስ
ነጭ ሽንኩርት	1 መካከለኛ ራስ
ቲማቲም	2 (በቁጥር) መካከለኛ
በርበሬ	2 የሾርባ ማንኪያ
ቃሪያ	2 በቁጥር
ዘይት	100 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም
ውሃ	50 ሚሊ ሊትር

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሣህን፣ ብረት ድስት፣ የእንጨት ጭልፋ፣ ማቅረቢያ ሣህን እና ማንኪያ

አሠራሩ

1. ቀይና ነጭ ሽንኩርት መላጥና ማጠብ
2. በደቃቁ መክተፍና ከድኖ ማስቀመጥ
3. ቲማቲም አጥቦ ከትፎና ከድኖ ማስቀመጥ
4. ቃሪያ በቁመቱ ሁለት ቦታ ሰንጥቆ ከድኖ ማስቀመጥ
5. የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርት በብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቁላላት
6. ቲማቲም ጨምሮ ማቁላላት
7. ትንሽ ውሃ ጨምሮ መክደን
8. በርበሬ ጨምሮ ውሃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላት
9. ቀሪውን ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ
10. ጨው መጨመርና ማዋሃድ
11. የገንቢ በቆሎ ዱቄት መንፋት
12. ዱቄቱን ጨምሮ ለ5 ደቂቃ በማማሰል ማዋሃድ
13. የተሰነጠቀውን ቃሪያ ጨምሮ ድስቱን ማውጣት
14. በዝርግ ሣህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ

የፍርፍር ዝግጅት ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

የተከተፈ ቀይና ነጭ ሽንኩርት እና ቲማቲም በብረት ድስት ውስጥ ሲቁላላ

እበሰለው ቁሌት ላይ የገንቢ በቆሎ ዱቄት ሲጨመር

የገንቢ በቆሎ ዱቄት ከቁሌቱ ጋር ሲዋሃድ

የበሰለ የገንቢ በቆሎ ፍርፍር

2.11. በሶ

በሶ ለማዘጋጀት የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
የሚበላ በሶ ማዘጋጀት	❖ ጨው፣ በርበሬ፣ ዘይት ወይም የተቀመመ ቅቤ በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መጨመር ❖ የሞቀ ውሃ ጨምሮ መቀላቀል ❖ የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት ጨምሮ ማዋሃድ ❖ በማንኪያ መመገብ ወይም ❖ በእጅ ጨብጦ መመገብ	10 ደቂቃ
የሚጠጣ በሶ ማዘጋጀት (በውሃ)	❖ ስኳርና ጨው ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ መጨመር ❖ በቀዝቃዛ ውሃ መጨመር ❖ ከገንቢ በቆሎ ዱቄት የተሰራ በሶ ጨምሮ ከድኖ መበጥበጥ ❖ በብርጭቆ ቀድቶ ቀዝቃዛውን መጠጣት	10 ደቂቃ
የበሚጠጣ በሶ ማዘጋጀት (በወተት)	❖ ወተት አፍልቶ ማቀዝቀዝ ❖ ስኳርና ወተቱን ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ መጨመር ❖ የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት ጨምሮ ከድኖ መበጥበጥ ❖ በብርጭቆ ቀድቶ ቀዝቃዛውን መጠጣት	20 ደቂቃ

የበሶ መግለጫ

በሶ ገብስ ወይም በቆሎን እሳት ሳይገባው ቆልቶ በማስፈጨት ዱቄቱን በውሃ አርሶ በመጨበጥ ወይም በውሃ ተበጥብጦ በፈሳሽ መልክ የሚጠጣ ባህላዊ ምግብ ነው፡፡ ከገብስ የተዘጋጀ በሶ በጣዕሙና በጥራቱ ተመራጭ ነው፡፡

ሀ) የሚበላ በሶ ማዘጋጀት

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት	200 ግራም
ውሃ	50 ሚሊ ሊትር
በርበሬ	10 ግራም
ዘይት	20 ሚሊ ሊትር
ጨው	ለጣዕም

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ጎድጓዳ ሣህን፤ ማንኪያ እና ዝርግ ሣህን

አሠራሩ

1. ጨው፣ በርበሬ እና ዘይት ወይም የተቀመመ ቅቤ በጎድጓዳ ሣህን ውስጥ መጨመር
2. የሞቀ ውሃ ጨምሮ መቀላቀል
3. የገንቢ በቆሎ ዱቄት ጨምሮ ማዋሃድ
4. ውህዱን ከማንኪያ ጋር ማቅረብ ወይም የራሰውን በሶ በእጅ ጨብጦ በዝርግ ሣህን ማቅረብ

ለ) የሚጠጣ በሶ ማዘጋጀት (በውሃ)

ጥሬ ዕቃዎች

የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት	200 ግራም
ውሃ	200 ግራም
ስኳር	20 ግራም

የማዘጋጃ ዕቃዎች

ለመበጥበጫ የሚስማማ ክዳን ያለው ዕቃና ብርጭቆ

አሠራሩ

1. ክዳን ባለው ዕቃ ውስጥ ስኳር መጨመር
2. ቀዝቃዛ ውሃ መጨመር
3. የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት ጨምሮ ከድኖ መበጥበጥ
4. ሲዋሃድ በብርጭቆ ቀድቶ ማቅረብ ወይም በሶውን ፈልቶ በቀዘቀዘ ወተት በጥብጦ በብርጭቆ ቀድቶ ማቅረብ

የበሶ አመጋገብ ስዕላዊ መግለጫዎች

የገንቢ በቆሎ በሶ ከውሃ፣ ዘይት እና በርበሬ ጋር ተዋህዶ

በእጅ የተጨበጠ የገንቢ በቆሎ በሶ ውህድ

ከገንቢ በቆሎ የተሰራ የሚጠጣ በሶ

2.12. ዕቃ ማጠብ

የምግብ ማዘጋጃ ዕቃዎችን በጥራት ማጠብ የንጽህና አጠባበቅ አንዱና ዋነኛው አካል ነው፡፡ የማብሰያ ዕቃዎችና የመመገቢያ ሣህኖችን ለማጠብ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን አምስት ጠቃሚ ነጥቦችን ማጤን አስፈላጊ ነው፡፡

1. ሣህኖች ላይ የቀረ ወይም የማብሰያ ድስቶች ውስጥ ያረረ ምግብን ማስለቀቅ
2. ከእቃዎቹ ላይ የሚታዩ የምግብ ቅሬቶችን በንፁህ ውሃ ማስለቀቅ
3. በስፖንጅና በሳሙና በማሸት ማጠብ
4. ሳሙናው ጨርሶ እንዲለቅ ሁለት ጊዜ ማለቅለቅ
5. ውሃውን አንጠፍጥፎ በአየር እንዲደርቅ ማቆየት

ዕቃ ለማጠብ የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠና ውጤቶች
የተመገብንበትን ዕቃዎች መሰብሰብ	◆ ለምግብ መሥሪያና መመገቢያ የተጠቀምንባቸውን ዕቃዎች መሰብሰብ
የዕቃ ማጠቢያ ጎድጓዳ ሣህን፣ ውሃ፣ ሳሙና እና ስፖንጅ ማዘጋጀት	◆ ሦስት ጎድጓዳ ማጠቢያ ሣህኖችን አዘጋጅቶ ውሃ መጨመር ◆ ሳሙናና ስፖንጅ ማቅረብ
የተራረፈ ምግብን ከመመገቢያ ዕቃዎች ላይ ማንሳት	◆ ዕቃው ላይ የቀረ ትርፍራፊ ምግብን በእጅ ማንሣት ◆ የተነሳውን ምግብ በአንድ ዕቃ መሰብሰብ
የምግቡን ቅሪት ከዕቃው ላይ አጥቦ ማስለቀቅ	◆ የመጀመሪያው የማጠቢያ ሣህን ውስጥ የምግቡን ቅሪት ለማስለቀቅ እቃዎቹ በንጽህ ውሃ ማጠብ ◆ በውሃው ውስጥ ቅሪቱ ሲጠራቀም ውሃውን መቀየር
በሳሙና ማጠብ	◆ ለሁለተኛው ማጠቢያ ጎድጓዳ ሣህን ውስጥ የዕቃ ማጠቢያ ሳሙና ጨምሮ ዕቃዎቹን በስፖንጅ እያሹ ማጠብ ◆ በማጠብ ሂደት አረፋው ሲጠራቀም ውሃውን መቀየር
ሳሙናውን ማለቅለቅ	◆ በሦስተኛው የማጠቢያ ጎድጓዳ ሣህን ውስጥ ዕቃዎቹን ማለቅለቅ
ሳሙናውን ደግሞ ማለቅለቅ	◆ ሳሙናውን ሙሉ ለሙሉ ለማስለቀቅ ደግሞ ማለቅለቅ
ማድረቅና ደራርቦ ማስቀመጥ	◆ የታጠበውን ዕቃ በንጹህ ዕቃ ላይ ደፍቶ በማስቀመጥ ውሃውን ማጠንፈፍ ◆ በአየር እንዲደርቅ ማንጠፍጠፊያው ላይ ማቆየት ወይም ◆ በንፁህ ጨርቅ ማድረቅ

የዕቃ ማጠብ ከፊል ስዕላዊ መግለጫዎች

መመገቢያው ሣህን ላይ የቀሩ ምግቦችን በእጅ በመጥረግ ማንሳት

በሳሙናና በስፖንጅ በማሸት ማጠብ

ከሣህኖቹ ላይ ሳሙናውን ማስለቀቅ

ሣህኖቹን ደፍቶ ውሃውን ማንጠፍጠፍና በአየር ማድረቅ ወይም በንጹህ ጨርቅ ማድረቅ

ማስታወሻ

ምግብ ያረረበት ብረት ድስት ካለ የሞቀ ውሃ በመጨመር እንዲርስ ማድረግ ፡፡ ከራሰ በኋላ የአረረውን ምግብ ፈቅፍቆ ማስለቀቅ፤ ከዚያም በሳሙና ማጠብና በውሃ ማለቅለቅ፡፡

ማጣቃሻ

1. Abate, T., Shiferaw, B., Menkir, A., Wegary, D., Kebede, Y., Tesfaye, K., Kassie, M., Bogale, G, Tadesse, B., and Keno, T. 2015. Factors that transformed maize productivity in Ethiopia. Open access at Springerlink.com https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/74461/ S15ArtAbateFactorsInthomDev.pdf?sequence=3

2. Adefris T., Dagne W., Abraham T., Birhanu T., Kassahun B., Dennis F. and B.M. Prasanna. 2015. Quality Protein Maize (QPM). A Guide to the Technology and its Promotion in Ethiopia. CIMMYT: Addis Ababa, Ethiopia

3. Asrat, W., Achamylesh, A., Bogalech A., Tenagne, K., and Senayit, Y. 1998. Preparation of maize and maize-based dishes (a manual). Ministry of Agriculture Department of Agricultural Extension and Sasakawa-Global 2000. Addis Ababa, Ethiopia.

4. CIMMYT. 2015. Maize food products in Ethiopia. A review of traditional practices and research outputs. Unpublished report.

5. CIMMYT. 2012. Kernels with a kick: Quality protein maize improve child nutrition: In CIMMYT's April 2010 e-news. http://www.cimmyt.org/kernels-with-kick quality- protein-maize-improves-child-nutrition/

6. FAO. Maize in human nutrition. Corporate document repository. http://www.fao.org/docrep/ t0395e/t0395e08.htm

7. Lanigan, M. L. 2010. How to Create Effective Training Manuals. Third house Inc. Tinley Park, Illinois 6047.

8. Mamatha, H., Meena, M.K., Kumar, P.C. 2017. Quality protein maize (QPM) as balance nutrition for human diet. Advances in Plants Agriculture Research. 6(2): 00205. DOI: 10.15406/apar.2017.06.00205.

9. Mduruma Z., Asea, G., Apio, S., Ubwe, R., Tende, R., Ngunjiri, P.W., Rwomushana, I. and Opio, F. 2013. Quality Protein maize cookbook for Eastern and Central Africa. ASARECA (Association for Strengthening Agricultural Research in Eastern and Central Africa), Entebbe.

10. Nuss, E. T. and Tanumihardjo, S. A. 2011. Quality protein maize for Africa: Closing the protein inadequacy gap in vulnerable populations. Advances in Nutrition 2: 217-224.

11. Prasanna, M. B., Vasal, S. K., Kassahun, B. and Singh, N. N. 2001. Quality protein maize. Current Science 81 (10):1308-1319.

ዕዝሎች

ዕዝል 1. ለቅምሻ ግምገማ የሚያስፈልግ የብቃት ደረጃ

የብቃት ደረጃ	የስልጠናው ውጤት	የተመደበ ጊዜ
ናሙና ማቅረብ	❖ ለእያንዳንዱ ቀማሽ ናሙናውን በንጹህ ዝርግ ሣህን ማቅረብ	20 ደቂቃ
ውሃ ማቅረብ	• ለእያንዳንዱ ቀማሽ ውሃ በብርጭቆ ማቅረብ	5 ደቂቃ
የመገምገሚያ ቅጽ ማቅረብ	❖ ለቀማሾች የመገምገሚያ ቅጽ ማቅረብ	5 ደቂቃ
ለቀማሹ መምሪያ መስጠት	❖ ቀማሾች እያንዳንዱን ምግብ በተራ እንዲቀምሱ መጠየቅ ❖ ቀማሾች አንድ ምግብ ከቀመሱ በኋላ በውሃ አፋቸውን እንዲጉመጠመጡ መጠየቅ	5 ደቂቃ
ግምገማ ማካሄድ	❖ ቀማሾች ምግቦቹን በየግላቸው እንዲገመግሙ ጊዜ መስጠት ❖ የመገምገሚያ ቅጾችን መሰብሰብ ❖ የቅምሻ ሣህንና የውሃ ብርጭቆ መሰብሰብ	30 ደቂቃ 5 ደቂቃ 5 ደቂቃ
ውጤቱን መገምገም	❖ የወደዱትንና ያልወደዱትን የምግብ ናሙና በመቁጠር የቀማሾቹን ግብረ-መልስ መለካት	20 ደቂቃ
	አጠቃላይ የሚያፈጀው ጊዜ	1፡35 ሰዓት

ዕዝል 2. የእርካታ ነጥብ መስጫ

የናሙና ቁጥር ______________ የቀማሽ ስም _______________

ናሙናውን ቀምሰው ምን ያህል እንደወደዱት ወይም እንዳልወደዱት ለማሳየት ይህን ምልክት (√) አድርጉ፡፡

የመውደድ ደረጃ	ገጽታ/እይታ	ጣዕም	የልስላሴ መጠን/ አፍ ውስጥ የሚፈጥረው ስሜት
እጅግ በጣም ወደጄዋለሁ			
በጣም ወድጄዋለሁ			
በመጠኑ ወድጄዋለሁ			
በትንሹ ወድጄዋለሁ			
አልወደድኩትም አልጠላሁትም			
ትንሽ ጠልቼዋለሁ			
በመጠኑ ጠልቼዋለሁ			
በጣም ጠልቼዋለሁ			
እጅግ በጣም ጠልቼዋለሁ			

ዕዝል 3. ግለ-ግምገማ

ግለ-ግምገማ 1	የጽሑፍ ፈተና

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በጹሑፍ መልስ ሰጥተው ለአሰልጣኙ ያሳዩ፡፡

የሰልጣኙ ስም ______________________ ቀን __________________

1. የምግብ ዝግጅቱን በንጹህ ጥሬ ዕቃዎች መጀመር ያለብን ለምንድን ነው?
2. ምግብ ለማዘጋጀት አስፈላጊ የሆኑትን የግል ንጽህና መርሆዎች ይዘርዝሩ፡፡
3. የገንቢ በቆሎ የመጀመርያ ደረጃ ቅንብር ውስጥ የሚካተቱ የአሠራር ቅደም ተከተሎችን ይዘርዝሩ፡፡

ግለ-ግምገማ 2	የጽሑፍ ፈተና

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በጹሑፍ መልስ ሰጥተው ለአሰልጣኙ ያሳዩ፡፡

የሰልጣኙ ስም ______________________ ቀን __________________

1. ከገንቢ በቆሎ በሶ እንዴት እንደሚዘጋጅ አብራሩ፡፡
2. ለልጆች እንደ ተጨማሪ ምግብ የሚያገለግል የሚጠጣ በሶ እንዴት ይዘጋጃል?
3. ከገምቢ በቆሎ ዱቄት ፍርፍር ለማዘጋጀት መከተል ያለብንን የአሠራር ቅደም ተከተል ይዘርዝሩ፡፡

ግለ-ግምገማ 3	የጽሑፍ ፈተና

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በጹሑፍ መልስ ሰጥተው ለአሰልጣኙ ያሳዩ፡፡

የሰልጣኙ ስም ______________________ ቀን __________________

1. የትኛውን ከገንቢ በቆሎ የሚዘጋጅ አዲስ ምግብ ወደዱ/መረጡ?
2. ከገንቢ በቆሎ ዱቄት ኩርኩፋን ለማዘጋጀት መከተል ያለብንን የአሠራር ቅደም ተከተሎች ይዘርዝሩ፡፡
3. የገንቢ በቆሎ ሾርባ ለማዘጋጀት የሚያስፈልጉትን ግብዓቶች ይዘርዝሩ፡፡

ዕዝል 4. አስፈላጊ የመሥሪያና የጽዳት ዕቃዎች ዝርዝር

የምግብ ማዘጋጃ/መሥሪያ ዕቃዎች ዝርዝር

1. ትልቅ ጎድጓዳ የፕላስቲክ ሳህን
2. መካከለኛ ጎድጓዳ የፕላስቲክ ሣህን
3. ትናንሽ የፕላስቲክ ባሊ
4. የሸርባ ጎድጓዳ ሣህኖች
5. ወንፊት
6. ሰፌድ
7. ብረት ድስት
8. ዝርግ ሣህን
9. የእንጨት ጭልፋ/ማማሰያ
10. የሸክላ ምጣድ
11. ትሪ
12. ማንኪያ (የብረት)
13. የሾርባ ማንኪያ
14. መክተፊያ
15. ቢላዎ
16. የከሰል ማንደጃ (ትልቅ)

የጽዳት ዕቃዎች ዝርዝር

1. የዕቃ ማጠቢያ ፕላስቲክ ሣህን
2. የዕቃ ማጠቢያ ሣሙና
3. የዕቃ ማጠቢያ ሽቦ
4. ስፖንጅ
5. የዕቃ ማድረቂያ ጨርቅ
6. የውሃ መያዣ ፕላሰቲክ ጀሪካን
7. የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ባሊ

ዕዝል 5. የጥሬ ዕቃዎች ዝርዝር

1. የተከካ ገንቢ በቆሎ
2. የገንቢ በቆሎ ዱቄት
3. የገንቢ በቆሎ በሶ ዱቄት
4. ቀይ ሽንኩርት
5. ነጭ ሽንኩርት
6. ቃሪያ
7. በርበሬ
8. ቲማቲም
9. ካሮት
10. ድንች
11. የሃበሻ ጎመን
12. የስንዴ ዱቄት
13. የዳቦ እርሾ
14. የእንጀራ እርሾ (የቦካ ሊጥ)
15. ጨው
16. ዘይት
17. ተቀምሞ የተነጠረ ቅቤ (ካስፈለገ)

CIMMYT-Ethiopia
Nutritious Maize for Ethiopia (NuME) Project
Tel: +251 11 617-20 00
P.O.Box 5689
Addis Ababa Ethiopia

International Maize and Wheat Improvement Center (CIMMYT)
Apdo. Postal 6-641
Mexico D.F.Mexico 06600
Tel: +52(55) 58042004
www.cimmyt.org