

Gharama ya kuandaa mkate wa mhogo wa gramu 300

- Kilo moja ya mhogo hutoa gramu 300 za unga.
- Kilo moja ya unga huharimu shilingi 50.
- Gramu 300 za mhogo zitagharimu shilingi 15.
- Kazi ya mkono, moto wa kupikia na vifaa vingine vitagharimu shilingi 10.
- Gharama ya jumla ya mkate wa gramu 300 ni kama shilingi 25.

Gharama hii itapunguka sana zaidi kama mikate inaandaliwa kwa wingi.



Kutoka mizizi ya mhogo



Kata kata vipande vya mhogo



Saga vipande vilivyokaushwa



Oka mkate



Kenya Agricultural Research Institute

S.L.P. 57811, NAIROBI.

Simu: 254-20-4183301-20, Fax: 254-20-4183344

Baruapepe: resource.centre@kari.org

Tovuti: www.kari.org

Watayarishi:

Githunguri, C.M. na Ragwa S.

Kwa maelezo zaidi, wasiliana na:

Mkurugenzi wa Kituo,

KARI-Katamani

S.L.P. 340 Mackos Kenya

Simu/Nukulishi: 0202311449

Baruapepe: karikat@wananchi.com

Vijitabu vya KARI vya taarifa, nambari / 7 / 2008

Shilingi 20 za Kenya

Jinsi ya kuandaa mkate wa unga wa mhogo



Utangulizi

Kwa kutumia vifaa za kawaida na za bei nafuu, kuna uwezekano wa kukoka mkate wa unga wa mhogo pekee na bei kama yake iwe sawa na mkate wa unga ngano. Mazao ya mhogo huwa mara nne zaidi ya ngano kwa hivyo wakulima wa mihogo wanao nafasi ya kujifaidisha kifedha.

Jinsi ya kuoka mkate wa mhogo

Mizizi ya mihogo iliyokomaa ndio heri katika kutayarisha mkate huu.

Hatua ya kwanza: Kukatakata na kukausha mhogo

- Bandua maganda, osha, halafu uutie mhogo uliokomaa ndani ya maji.
- Ongezea Sodium Metabisulphite asilimia 5 ili kufanya unga uwe mweupe zaidi (lakini si lazima).
- Kata mizizi katika vipande vidogo ukitumia kifaa mwafaka cha kukatia halafu utie ndani ya maji
- Tawanya vipande hivi mahali safi ndani palipoinuliwa kwa muda wa siku 2 au 3 ili vikauke kwenye jua; au ya oveni yenye joto la nyusi 55 kwa masaa 24.

Hii ni kuhakikisha kwamba unga ni mweupe na hauna harufu au ukosefu wa utamu unaohitajika.

Hatua ya pili: kusaga mhogo



Vipande vya mhogo

- Saga vipande vya mhogo ulivyo vikausha viwe unga kwa kutumia kifaa cha kusagia. Pia unaweza kutumia kinu au jiwe la kusagia.
- Chunga unga kwa kutumia kichungio.
- Hifadhi unga kwenye karatasi za plastiki zikiwa zimefungwa kabisa zisiingize hewa hadi wakati wa matumizi.

Unga uko tayari sasa kwa kutengenezea bidhaa kadhaa.



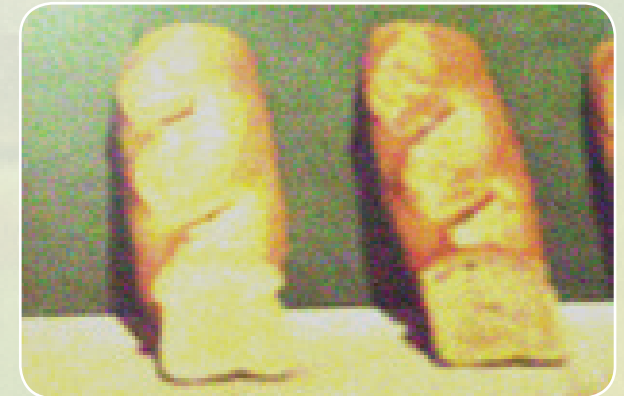
Unga wupepe wa mhogo

Vipengele na vipimo vifaavyo

	Kijiko kikubwa / Kimo kingine	Kimo
Unga wa mhogo	4 (heaped)	80g
mayai (sehemu nyeupe)	Large sized	1 egg
Chumvi	1.5g	
Sukari	6g	
Mafuta ya	½ (level)	10g
Chachu kavu	¼ (level)	1.5g
Maji	70-90mls	

Uokaji wa mkate wa mhogo

- Changanya unga wote, chachu (yeast), chumvi, sukari na mafuta ukitumia mwiko wa mti.
- Chapa sehemu nyeupe ya yai mpaka iwe kama pofu na uongeze pamoja na maji na vifaa vingine ndani ya bakuli na uchanganye kabisa kwa muda wa dakika 10 hadi 20.
- Maji ya kutosha yanafaa kutiwa ili kutengeneza mseto ambao humwagiki kutoka kwa kijiko kwa urahisi.
- Mwaga huu mseto kwenye kikaangio cha kuoka na ufunike na kitambaa kinyevu.
- Hifadhi mseto kwa joto kwa muda wa saa moja hadi kiasi chake kiwe mara mbili baada ya kuchachu.
- Tia unga ulioandaliwa ndani tanuri bila kutingisha na uoke na joto la nyusi 200 kwa muda wa nusu saa (au hadi kuiva).
- Toa mkate kwenye kikaangio na uhifadhi kwa maakuli au mauzo.



Mkate wa mhogo ulioandaliwa punde